

EBOOK

# HAPPY.ME

STEFANIE RUEB

WEG FREI  
FÜR MEINE  
GLÜCKSHORMONE



Hallo, schön das du dich entschieden hast, deinen Glückshormonen freien Lauf zu lassen oder etwas um sie etwas zu boosten. Ich bin

*Stefanie Rueb*

## **Hormon Coach & Life.Changer.**

Seit mehr als 7 Jahren informiere und begleite ich Frauen in verschiedenen Stress Situationen und Lebenskrisen. Mein Ziel ist es Ihnen wieder zu mehr Power und Lebensfreude zu verhelfen. Ich selbst hatte mit 30 einen Burnout und mit 42 eine Nebennierenschwäche sowie ein komplettes Hormon Chaos. Als Health Coach mit vielen vielen Ausbildungen zum Thema Stress & Hormone weiss ich, dass für jedes Symptom eine ganzheitliche Ursachenforschung wichtig ist. Deshalb gehört bei mir Körper, Geist und Seele zusammen Die Ärzte schauen nach körperlichen Symptomen und verschrieben Rezepte. Die Psychologen schauen nach mentalen Verletzungen ....meist aus der Kindheit und die spirituellen Heiler schauen nach deinem Seelenplan. Aber KEINER von Ihnen schaut sich alle Ebenen an. Und KEINER betreibt ganzheitliche Ursachenforschung.

Gerade wenn wir Frauen in die Wechseljahre kommen, haben wir mit einigen Symptomen zu kämpfen. Wechseljahre sind keine Krankheit, und doch fühlen wir uns leer, ausgepowert und oft höre ich auch "ich glaub ich werde verrückt." Man wird nicht ernst genommen und nicht verstanden. Dabei haben wir über vielen Jahre hinweg funktioniert und unsere Bedürfnisse nach hinten gesteckt. Das macht man halt so.

Dabei haben wir ein Geburstrecht glücklich zu sein. Und gerade in den Wechseljahren muss ich viele Frauen daran erinnern! Wir dürfen Lachen, wir dürfen uns wohlfühlen, wir dürfen voller Lebensfreude sprühen.

Deshalb habe ich dieses eBook geschrieben.

Damit DU den Weg frei machen kannst, für deine Glückshormone.



# INHALT

- **Frei Bahn für meine Glückshormone. Meine persönliche Erfahrung mit Glückshormonen**
- **Serotonin**
  - Serotonin & Stress
  - Fakten zu Serotonin
- **Fragebogen zu deinen Glückshormon Level**
- **Voraussetzung für Serotoninbildung**
- **Inka Kost oder 5 HTP?**
- **Optimale Balance deiner Glückshormone**
  - Neurotransmitter (Dopamin, Endorphine, GABA)
  - Sexualhormone als Glückshormone
  - Mineralstoffe & Vitamine
  - Aminosäuren
- **Gute Laune mit ätherischen Ölen**
- **Mentale Saboteure**
- **Weg frei für deine Glückshormone**

# FREIE BAHN FÜR MEINE GLÜCKSHORMONE

Ich bin mit meinem Sohn vor 2 Jahren nach Panama ausgewandert. "Bohaaahhhh wie mutig" war damals meist der Kommentar dazu und ist es auch heute noch. Für mich war es gar nicht so mutig. Ich hatte ein klares Ziel vor Augen, welches ich bis heute nicht bereut habe. Es war die beste Entscheidung meines Lebens. Meine Seele hatte schon lange danach gerufen. Ich habe es einfach nicht hören wollen bzw. es unterdrückt. Es gab einige Gründe warum ich nach Panama ausgewandert bin. Einer davon war, dass ich das Leben in Deutschland und die negative Mentalität in Europa nicht mehr ertragen hatte. Ich war schon immer eher eine Frohnatur. Liebte das Lachen und hatte sehr viel Lebensfreude in mir. Doch das war nicht nur mir in den letzten Jahren irgendwie dort verloren gegangen sondern auch vielen vielen anderen, die wohl andere damit ansteckten. Wenn man auf den Strassen jemanden ein Lächeln schenkte und ein nettes "Grüss Gott" gesagt hat wurde man komisch angeschaut. Der Blick stier nach unten gerichtet, fast alle Menschen in grau und schwarz gekleidet, Jammern auf hohem Niveau. Die Zahl der Serotonin Hemmer (Antidepressiva) Rezepte schoss extrem in die Höhe. Gerade die Zahl der Frauen Mitte Ende 40 war und ist noch immer besorgniserregend hoch. Hier in Panama sind die Deutschen als die Nation bekannt, die niemals lachen. Als ich das erfuhr, konnte ich es eigentlich bestätigen. Aber so wollte ich nicht mehr sein. Ich wollte mein Lachen, meine Lebensfreude wieder haben. Raus aus meiner Unzufriedenheit.

Ich habe einiges in meinem Leben verändert. Unter anderem wie gesagt bin ich nach Panama ausgewandert um jeden Tag Sonne zu haben und die Lateinamerikanische Lebensfreude zu erleben.

Aber ich habe auch meine mentale Stärke bearbeitet. Kleine mentale Saboteure, die einem das Leben schwer machen und vermiesen wieder in Griff bekommen. Zum anderen, habe ich meinen Hormon Haushalt in Balance gebracht und für die gute Stimmung extrem auf die Glückshormone den Focus gelegt. Wie ich das gemacht habe und was wichtig dafür ist, erzähle ich dir in diesem eBook.

Es gibt einige Faktoren, die deine Stimmung, deine Glücksgefühle bestimmen können. Einer der wichtigsten sind deine Hormone. Wenn es um das Thema Glückshormone geht, dann fällt dir bestimmt das Serotonin ein. Es gibt jedoch viel mehr Hormone und Neurotransmitter die dein Glück beeinflussen. Als Glückshormone werden mehrere im menschlichen Gehirn produzierte Botenstoffe bezeichnet, die sich positiv auf deinen Körper auswirken und das Wohlbefinden steigern. Sie lösen z. B. Entspannung aus, machen glücklich oder lindern Schmerzen. Wohlbefinden entsteht dann, wenn die Chemie sozusagen stimmt. Nur die richtige Hormonmischung steigert unser Glück. Glückshormone werden auch als körpereigene Drogen bezeichnet, da sie eine mit Rauschgiften vergleichbare Wirkung auf die menschliche Psyche haben können. Kennst du bestimmt, wenn du verliebt bist.

Dein Gehirn ist dafür verantwortlich wie du dich am Tag fühlst und mit welcher Performance du deine Arbeit machst. Um einen optimalen Zustand zu schaffen, musst du wissen wie du die Balance von verschiedenen Neurotransmitter & Hormone aktivieren kannst.

Egal was wir tun oder wie wir uns fühlen, es sind die Neurotransmitter und Hormone in unserem Gehirn die das steuern. Es gibt an die 50 Neurostransmitter die auf Stimmung, Gedanken, Konzentration, Schlafrythmus, Hungergefühl und vieles mehr Einfluss nehmen.

Die wichtigsten sind Serotonin, Dopamin, Endorphin und GABA

Schauen wir uns die einzelnen Bausteine mal genauer an....



SEROTONIN

# DAS GLÜCKSHORMON SEROTONIN

Wusstest du, dass Frauen 1/3 weniger Serotonin produzieren als Männer? Und das wir Frauen am meisten Antidepressiva gerade in den Wechseljahren verschrieben bekommen?

Unter den Stimmungsmachern spielt Serotonin die zentrale Rolle. Ihm kommt eine Schlüsselfunktion in unserem Gefühlsleben zu. Es beeinflusst unsere Gefühle, Denken, Konzentration, Schmerzempfinden, Gewicht und Wohlbefinden. Je weniger Serotonin im Gehirn vorhanden ist, desto stärker geraten Frauen in den Wechseljahren in die Wechselbäder der Gefühle. Serotonin und die Östrogene wie Estradiol gehen hier Hand in Hand. Sprich wenn in den Wechseljahren der Estradiol Spiegel sinkt, sinkt auch der Serotonin Spiegel. Deshalb ist es auch wichtig, deine Sexualhormone in Balance zu haben. (Mehr zum Thema hormonelle Dysbalancen findest du in meinem YouTube Video <https://youtu.be/3QVAX-GCFCw> Aber Serotonin ist noch aus anderen Gründen zu niedrig in unserem Körper vorhanden.

## SEROTONIN & STRESS

Immer wenn Stress auf unseren Körper und die Psyche einwirkt produzieren unsere Nebennieren das Stresshormon Cortisol, damit wir mit dieser Situation umgehen können und es uns nicht krank macht. Zu viel Stress im Körper bedeutet eine zu hohe Produktion von Cortisol in den Nebennieren. Das feine Zusammenspiel der Hormone gerät in Schiefelage. Der Anfang einer kompletten Hormon Disbalance. Kommen keine Ruhephasen im Leben, bei dem sich die Nebennieren wieder erholen können (und da reicht meist nicht der Urlaub auf Mallorca oder die regelmässigen Yoga Stunden zu denen man hetzt) wird die Nebenniere schwächer und schwächer und kann somit kaum mehr Cortisol produzieren. Wir werden anfälliger für die kleinsten stressigen Situationen, die wir einfach nicht mehr stemmen können. Da wird der Einkauf oder E-Mails schreiben zum gefühlten Dauermarathon.

Stress kann auf vielen Ebenen passieren, nicht nur im Job oder Alltag. Auch emotionale Belastungen, Trennungen, unerfüllte Beziehungen, Unzufriedenheit im Leben oder auch ein fehlender Lebenssinn löst einen inneren Kampf aus und lässt unsere Nebennieren Cortisol produzieren.

Stress, Hektik, Anspannung wie auch schlechte Ernährung zehren also an den Vorräten unserer Glückshormone. Denn der damit verbundene dauerhafte Adrenalinschub drosselt die Produktion von Serotonin und machen eher den Weg frei für das Stresshormon Cortisol. Obendrein bleiben die schlechten Stresshormone auch noch länger im Körper da sie langsamer abgebaut werden.

Dauerstress ist also doppelt fatal: uns geht das Serotonin aus und die Stresseffekte wirken sich noch schädlicher auf das seelische und körperliche Befinden aus. Wer eine Nebennierenschwäche hat, leidet somit auch an zuwenig Glückshormonen. (Wenn du wissen willst, ob du eine Nebennierenschwäche hast, mache den kostenlosen Test unter [www.balance.jetzt](http://www.balance.jetzt) und erfahre alles zum Thema Stress & Hormone in dem GRATIS Video Kurs)

Studien und Untersuchungen (zum Beispiel von Frau Dr. Kiank) zeigen auf, dass Stress und emotionale Belastungen vor allem zu einem Tryptophanmangel führen. Tryptophan ist die Vorläufersubstanz (Aminosäure) für die Bildung von Serotonin im Gehirn. In dieser Untersuchung wurde geforscht, ob Vermeidung von Stress sich Depressionen vorbeugen lassen können, indem genügend Tryptophan bzw. Serotonin vorhanden ist und durch Stress nicht abgebaut wird.

Und ja weniger Stress bedeutet mehr Serotonin und weniger Gefahr an einer Depression zu erkranken.

Aber auch andersherum zeigt es Wirkung.

Ist ausreichend Serotonin vorhanden, kann Stress besser bewältigt werden, da das Glücks- oder Wohlfühlhormon die Stresshormone Cortisol, Adrenalin und Noradrenalin souverän im Zaum halten kann.

Auch wer regelmässig mentale Techniken zur Stressbewältigung praktiziert, wird merken, dass sie mit einem hohen Serotoninpuffer in der Hinterhand sehr viel effektvoller sind.

## Kaffee fördert Stress UND Serotoninmangel

Kaffee ist nicht nur pures Gift bei einer Nebennierenschwäche, weil er eben Cortisol und Adrenalin Stösse auslöst, sondern er fördert auch den Serotonin Mangel.

Zu den grössten Serotonin-Blockern gehört der gute alte, für viele Menschen so unverzichtbare Kaffee. Ich weiss, der Kaffee wird behütet wie ein Löwen Baby von manchen Kaffee Liebhaberinnen.

Koffein nämlich hemmt ein Enzym, welches aus L-Tryptophan sehr gerne Serotonin herstellen würde, stünde da nicht ständig dieses braune Gebräu im Wege. (Ausserdem solltest du mit einer Nebennierenschwäche eh auch keinen Kaffee trinken)



# FAKTEN ZU SEROTONIN

Serotonin kann man nicht einfach essen oder in Form einer Pille schlucken. Serotonin muss direkt im Gehirn hergestellt werden. Und dazu braucht es einige Hilfstoffe, die diesen Prozess optimal unterstützen. Im modernen Alltag können die Voraussetzungen für die Bildung von Serotonin oft nicht erfüllt werden. Unser Leben spielt sich heute viel mehr in dunklen Räumen ab. Wir sind zwar keine Höhlenmenschen mehr, aber wir verhalten uns so. Wir gehen nicht mehr aufs Feld, Jagen oder sammeln Beeren. Nein wir sitzen in unseren Büros. Wir bekommen kaum Sonne durch die langen Arbeitszeiten. Wir leben ein Leben ohne Licht und Sonne. Serotoninmangel ist also auf lange Sicht vorprogrammiert und unsere Stimmung sinkt von Jahr zu Jahr. Auch durch den Alterungsprozess und den kontinuierlichen Abfall unseres ganzen Hormon Systems.

Wer jedoch die Voraussetzungen für die Bildung von Serotonin kennt, und auch die Hormone in Balance auf natürliche Art halten kann, wird zum Meister seines Seelenlebens und kann sich selbst – auf höchst gesunde Weise und ganz ohne stimmungsaufhellende Drogen – in einen Zustand entspannter Zufriedenheit versetzen.

Serotonin ist eines der wichtigsten Hormone in unserem Körper für die Glücksgefühle. Aber Serotonin kann noch mehr.

Serotonin wirkt im Magen-Darm-Trakt, beeinflusst das Herz-Kreislauf-System und sogar den Augeninnendruck. Es kontrolliert unseren Appetit, lässt uns müde oder wach werden, sorgt dafür, dass wir gelegentlich – wenn nötig – Schmerz empfinden, reguliert die Körpertemperatur und erfüllt viele weitere für uns überlebensnotwendige Funktionen. Damit Serotonin im Gehirn produziert werden kann, benötigt es einige weitere Stoffe. Wie zum Beispiel L-Tryptophan. Mehr dazu erfährst du später.

Schauen wir uns noch ein paar Fakten zu Serotonin an:

## SEROTONINMANGEL MACHT ZICKIG UND SCHLECHT GELAUNT

Seelischen Wohlbefinden ist in hohem Masse von deinem Hormon Spiegel und ganz besonders vom Serotonin Spiegel abhängig. Der Serotonin Spiegel kann über Medikamente und Drogen beeinflusst werden, nicht jedoch ohne fürchterliche Nebenwirkungen. Aber es geht auch auf anderen natürlichen Wegen. Herrscht nämlich Serotonin Mangel dann sinkt die Stimmung in den Keller. Bei all den vielen Aufgaben des Serotonins ist es natürlich wichtig, dass dieser Stoff permanent in der richtigen Dosis gegenwärtig ist. Drei bis fünf Mal pro Sekunde(!) Millionen Serotoninmoleküle werden auf die Zellen des Gehirns abgeschossen und kontrollieren das gesamte Geschehen. Ist aber aus verschiedenen Gründen nicht genügend Serotonin vorhanden, bricht unser Gefühlsleben zusammen wie ein Kartenhaus. Wir werden ängstlich, unzufrieden, grundlos gestresst, unerträglich zickig, miserabel gelaunt sowie anfällig für Migräne und Depressionen. Dauertraurige oder miesepetrige Menschen jedoch fallen aufgrund ihres massenhaften Auftretens schon gar nicht mehr auf und gelten bereits als völlig normal, in jedem Fall als normaler als ein Mensch, der einen mitten auf der Strasse anlächelt, ohne dass man sich kennen würde. Das war einer der Gründe, warum ich aus Deutschland nach Panama ausgewandert bin. Ich wollte Sonne haben. TÄGLICH!!! Und die Lebensfreude wieder finden, die in Deutschland wohl irgendwie den meisten Menschen verloren gegangen ist.

## SCHOKOLADE MACHT NUR IN ÜBERDOSEN GLÜCKLICH – UND DANN AUCH NUR EIN BISSCHEN.

Annähernd 10 Prozent aller Erwachsenen in den Industrienationen schlucken regelmässig Antidepressiva (viel mehr als in den ärmeren Ländern), Andere verdrücken Schokolade tafelfeise und Bananen täglich im Bund.. Während Ecstasy und Antidepressiva direkt im Gehirn wirken und dort das seligmachende Serotonin freisetzen bzw. dessen Abbau verhindern, liefern Bananen und Schokolade erst einmal den Hauptbaustein, der zur Herstellung des Serotonins benötigt wird: Die Aminosäure L-Tryptophan.

Um mit Schokolade aber an relevante Tryptophan-Dosen zu gelangen sind regelrechte Überdosen notwendig. Auf lange Sicht schadet das aber eher der Gesundheit als auch der Figur. Die mit Hilfe von Bananen erlebbare Glückseligkeit hält sich ebenfalls in engen Grenzen, so dass man weder mit dem einen noch mit dem anderen Nahrungsmittel dem Ziel – eine dauerhaft positive

# FRAGEBOGEN FÜR DEINE GLÜCKSHORMONE

Was trifft auf dich zu?

- Du leidest an Schlafstörungen
- Morgens hast du Mühe aufzustehen
- Am späten Vormittag oder Nachmittag bist du oft müde
- Du belohnst dich mit Schokolade und andere Süßigkeiten oder einem Glas Wein/Bier
- Kleinigkeiten können dich bereits ziemlich wütend machen
- Du fühlst dich ausgepowert und älter als du wirklich bist
- Du reagierst empfindlich auf Lärm
- Du bist lieber alleine als in der Gesellschaft anderer Menschen
- Am liebsten würdest du dein Leben noch mal neu starten oder wo anders beginnen
- Du isst sehr unregelmässig in Zeit und Menge
- Du hast einige Kilos zu viel auf der Waage
- Dir kommen zum Teil ohne Grund die Tränen
- Oft hast du zu rein gar nichts lust.

# FRAGEBOGEN FÜR DEINE GLÜCKSHORMONE

- Du hast oft Stimmungsschwankungen gerade auch vor der Periode
- Deine Hobbys und Interessen sind dir unwichtig geworden
- Entscheidungen zu treffen überfordert dich sehr oft
- Du fühlst dich niedergeschlagen und innerlich unruhig
- Die Meinung über dich selbst ist nicht gerade die beste, du hast wenig Selbstvertrauen
- Du kommst ganz oft ins Gedankenkarussell und grübelst zu viel
- Oft plagen dich Schuldgefühle
- Für deine Zukunft hast du wenig positive Perspektiven
- Du leidest an Hitzewallungen
- Du hast brüchige Nägel und Haarverlust

# FRAGEBOGEN FÜR DEINE GLÜCKSHORMONE

- Du hast die „Schieberitis“ und verschiebst Termine und unangenehme Dinge
- Du hast unregelmässige Zyklen
- Du bist bereits in den Wechseljahren
- Du empfindest das Leben als ungerecht und siehst dich selbst oft als Opfer

Auswertung Zwischen

1- 5 Häkchen= Du musst dir keine Sorgen machen, deine Glückshormone sind ok

Zwischen 6 - 11 = Deine Gute Laune Tanks sind nicht mehr ganz so gut gefüllt

Zwischen 12 - 17 = Grösserer Mangel an Glückshormonen. Du solltest dringend etwas tun

Mehr als 17= Du durchhstehst gerade eine Krise, wohl nicht nur hormonell. Du brauchst dringend Unterstützung.

VORAUSSSETZUNGEN  
FÜR EINE ERFOLGREICHE  
SEROTONINBILDUNG  
IM GEHIRN



Warum ist es so schwierig und warum stellt Serotonin so hohe Ansprüche?

Die Antwort ist einfach: Der menschliche Organismus mag sich in vielerlei Hinsicht an das Leben in der Zivilisation gewöhnt haben.

An industriell verarbeitete, vitalstoffarme und weich gekochte Nahrung, die hastig und fast ungekaut hinuntergeschluckt wird sowie an ein "unbewegtes" Leben auf der Couch oder auf dem Bürostuhl ist er jedoch leider noch immer nicht angepasst. Nein er wird krank dadurch.

Denn in vielen Dingen und Prozessen sind wir irgendwie noch immer Höhlenmenschen. So wartet unser Organismus auf mineralstoff- und vitalstoffreiche unerhitzte Pflanzennahrung, die zu einem Grossteil aus grünem möglichst wildem Blattgemüse besteht. Daher ist die Einnahme von grünen Smoothies nicht nur optimal für deine Serotoninherstellung, sondern auch für die gesamte Hormon Balance.

Auch wenn wir uns nicht wie Höhlenmenschen fühlen, verhalten wir uns dennoch so. Wir gehen nicht mehr raus aus der Höhle. Wir bleiben drin. Wir wechseln nur die Höhlen Location von Höhle A (unserem Zuhause) zu Höhle B (dem Arbeitsplatz / Büro) Wir sind die meiste Zeit unseres Tages ja sogar unseres Lebens in Räumen. Wir gehen nicht mehr raus um zu jagen, Beeren zu sammeln, oder aufs Feld gehen. Unsere Zirbeldrüsen sind verkümmert. Sie sind winzig kleine schrumpelige Drüsen. Kein Vergleich zu den Zirbeldrüsen von früher oder denen unserer Kinder. Denn von Jahr zu Jahr in diesem modernen Alltag verkümmern die Zirbeldrüsen. Und genau hier wird Serotonin produziert.

Wie aber können wir nun – trotz unserer modernen Lebensweise, die sich von der unserer Vorfahren so extrem unterscheidet – unseren Glückshormonen frei Bahn verschaffen?

Dazu schauen wir uns das ganze mal genauer an.

## Fleisch macht schwer, aber nicht glücklich

Wir wissen bereits, dass wir die Aminosäure L-Tryptophan benötigen. Hervorragend, werden viele denken, Aminosäuren sind in Fleisch enthalten, also muss ich nur meinen Schnitzelkonsum ein wenig aufstocken. Erfahrungsgemäss nützt das jedoch kein bisschen. Als Ausgangsmaterial für L-Tryptophan eignen sich dagegen viel besser pflanzliche Lebensmittel, die roh und frisch verzehrt werden können und ausserdem all die anderen Bausteine enthalten, die zur Herstellung von Serotonin nötig sind, nämlich die Vitamine der B-Gruppe (insbesondere B6), Vitamin C, Magnesium, Mangan, Omega-3-Fettsäuren und Zink. Besonders ein Mangel an Vitamin B6 sowie ein Magnesiummangel wirken sich äusserst nachteilig auf den Aufbau von Serotonin aus.

## L-Tryptophanreiche Lebensmittel

Die L-Tryptophanreichsten pflanzlichen Lebensmittel sind: Nüsse (besonders Cashew-Kerne), Bohnen (besonders Sojabohnen wobei ich persönlich von sämtlichen Soja Produkten abrate) sowie Samen (Sonnenblumenkerne, **Sesam, Amaranth, Quinoa**, Hafer, Hirse).

Da es Cashewkerne kaum in Rohkostqualität zu kaufen gibt und Sojabohnen nicht roh verzehrt werden können, bleiben als ideale L-Tryptophan-Lieferanten die Gruppe der Samen übrig. Da hier besonders die beiden Kraftpakete Amaranth und Quinoa ausserdem sehr vitalstoffreich sind, kommen sie in die engere Wahl. Wie du dies in deinen Lebensmittel Plan einbauen kannst. Erzähle ich dir gleich.

# Mangelndes Durchsetzungsvermögen von Tryptophan

Serotonin wird auch in der Lunge und im Verdauungstrakt produziert. Dort wird sogar 100mal mehr Serotonin gebildet, als im Gehirn für eine fehlerfreie Hirnfunktion benötigt würde.

Bekanntlich ist es diesem Serotonin aber nicht möglich, die Blut-Hirn-Schranke zu passieren und ins Gehirn zu gelangen. Das Gehirn muss sich sein Serotonin also selbst zusammenbauen. Und für die gute Laune ist das Serotonin im Gehirn zuständig. Genauer gesagt die Zirbeldrüse. (Gehe ich später noch drauf ein)

Die dafür nötigen Mineralstoffe, Vitamine und Fettsäuren wandern problemlos durch die Blut-Hirn-Schranke ins Gehirn und warten dort letztendlich nur noch auf Tryptophan.

Und genau hier liegt das Hauptproblem verborgen: Tryptophan hat zwar ebenfalls den Schlüssel für die Blut-Hirn-Schranke, doch fehlt es dieser Aminosäure leider ein wenig an Durchsetzungsvermögen.

Solange andere Aminosäuren wie z. B. Tyrosin, Leucin, Valin etc. die Blut-Hirn-Schranke passieren möchten, muss L-Tryptophan sich ganz hinten anstellen und warten. (Oder es wird genügend Sport gemacht und all diese Aminosäuren werden im Muskelaufbau gebraucht und wandern dorthin anstatt ins Gehirn, dann ist der Weg für Tryptophan frei)

Erst wenn die Bahn frei ist und niemand sonst gerade vom Körper ins Gehirn möchte, traut sich auch L-Tryptophan und macht sich endlich auf den Weg dorthin.

Aus diesem Grunde eignen sich auch weder Fleisch- noch Milchprodukte als ideale Tryptophan-Lieferanten. Beide Lebensmittelgruppen sind sehr eiweissreich. Das heisst, sie liefern zwar relativ viel Tryptophan, aber auch viele andere Aminosäuren. Je mehr von diesen anderen Aminosäuren aber anwesend sind, umso geringer die Chance, dass Tryptophan in brauchbaren Mengen die Blut-Hirn-Schranke durchschreiten wird.

Also geht es erst in zweiter Linie darum, den Körper mit möglichst viel Tryptophan zu versorgen.

Viel wichtiger ist die Frage: Wie macht man für Tryptophan den Weg ins Gehirn frei?



INKA KOST –  
NATÜRLICHER  
SEROTONIN BOOSTER

Und hier kommt die Lösung:

Schon die Inkas kannten die Wirkweise von Amaranth und Quinoa. Die Inkakost ist eine gute Alternative das Tryptophan durch die Blut-Hirn-Schranke durchzubekommen. Sie liefert zusätzlich und praktischerweise alle Bausteine, die zur Serotoninproduktion benötigt werden

Die Inka Kost besteht aus gemahlener Amaranth und Quinoa. Dieses wird morgens auf nüchternen Magen mindestens eine halbe Stunde vor sonstiger Nahrung mit einem Glas Wasser zu sich genommen. Damit bewirken wir einerseits eine hohe Verfügbarkeit von Tryptophan an der Blut-Hirn-Schranke bei gleichzeitiger Abwesenheit von konkurrierenden Aminosäuren und erhalten damit eine maximale Verfügbarkeit von Tryptophan im Gehirn mit der Folge vermehrter Serotoninbildung.

Diese Kombination ist nicht gerade Schmackhaft. Am besten geht es zusammen mit Pfefferminztee. Eiweißhaltige Getränke, also z.B. Milch, solltest du übrigens nicht verwenden, weil damit wieder andere Aminosäuren die Blut-Hirn-Schranke blockieren.

Aufgrund seines Vitalstoff-, Mineralstoff- und Ballaststoffreichtums hat die Inkakost positive Auswirkungen auf den gesamten Organismus. Zwar eignet sich die allmorgendliche Einnahme von z. B. Inka Gold® ganz besonders als Gute-Laune-Generator, doch ist sie genauso ideal für den Einsatz bei Diäten zur Körpergewichtsreduktion geeignet.

Die Halbwertszeit von Serotonin liegt übrigens bei 21 Stunden, so dass die nur einmalige tägliche Einnahme am Morgen genügt

die Inka Kost gibt es auch als Kapseln. Sogenanntes Inka Gold

Inka Gold kann schlechte Laune und Schlaflosigkeit beseitigen, es sorgt auch für eine gesunde Darmflora.

Somit haben wir einen ganz natürlich Lösungsweg gefunden. Aber es gibt noch weitere....

## Tryptophan oder 5 HTP?

5-Hydroxytryptophan (5-HTP) ist eine Aminosäure, die vom Körper aus der Aminosäure L-Tryptophan gebildet wird. Tryptophan kommt u. a. natürlicherweise in verschiedenen Bananensorten. .

5 HTP kommt oft zur Anwendung bei Depressionen, Angststörungen, Fibromyalgien (chronische Muskelschmerzen), Schlafstörungen, Essstörungen, chronische Kopfschmerzen, das prämenstruelle Syndrom (PMS) bei Frauen und viele mehr.

Während die Aminosäure Tyrosin den Grundbaustein für Dopamin und Norepinephrin darstellt, ist Tryptophan die Basis für Serotonin.

Die Synthese von Serotonin aus Tryptophan erfolgt allerdings über das Zwischenprodukt 5-HTP. Für Umwandlung von 5-HTP in Serotonin werden jedoch Enzyme benötigt. Diese Enzyme sind u. a. abhängig von Co-Faktoren wie z. B. Östrogenen oder Vitamin B6

Das Gute an 5-HTP ist, dass es problemlos die sogenannte Blut-Hirn-Schranke überwindet und somit für einen Anstieg der Serotoninsynthese im zentralen Nervensystem sorgt

Das Schlechte: 5-HTP in hohen Dosen kann zu Übelkeit führen. Deshalb , sollten man langsam damit beginnen und es sollte eher in mehrere Einzeldosen pro Tag eingenommen werden. In seltenen Fällen kann es unter sehr hohen Dosen zu Alpträumen und Schlafstörungen kommen.

Bei gleichzeitiger Anwendung von 5-HTP mit anderen Arzneistoffen mit Wirkung auf das Serotoninsystem, wie selektive Serotonin-Wiederaufnahmehemmer (SSRI) sowie zumindest theoretisch MAO-Hemmer und trizyklische Antidepressiva, besteht die Gefahr eines sogenannten Serotonin-Syndroms. 5-HTP darf daher nicht zusätzlich zu diesen Medikamenten eingenommen werden.

## Tryptophan oder 5 HTP?

Man geht davon aus, dass ein Hauptgrund für die Entwicklung einer Depression in der Abnahme der Serotonin-Neurotransmitteraktivität liegt. Dies ist auch der Grund, warum alle antidepressiv wirksamen Medikamente darauf ausgelegt sind, die Serotoninspiegel an den Nervenzellen durch die Hemmung der Wiederaufnahme zu erhöhen und damit die Serotoninwirkung zu verstärken. Den gleichen Ansatz verfolgt die Gabe von 5-HTP, nämlich die Erhöhung des Serotonins an den Nervenzellen, allerdings nicht durch eine Hemmung der Wiederaufnahme sondern durch eine Förderung der Serotoninsynthese.

5-HTP ist auch deshalb als Mittel so beliebt, da es angeblich extrem schnell und effizient wirkt. Den Grund dafür sieht man allgemein darin, dass man zu einem Stoff greift, der schon weit im Umwandlungsprozess fortgeschritten ist und damit relativ nah an dem nächsten Schritt, der Produktion von Serotonin im Gehirn, ist. Um den Serotoninspiegel im Gehirn dauerhaft zu erhöhen, so heißt es häufig, muss 5-HTP über einen längeren Zeitraum eingenommen werden. Ob die Einnahme dabei morgens oder abends erfolgt, spielt keine Rolle, solange die Einnahme regelmäßig erfolgt. Erfahrungen haben gezeigt, dass die Wirksamkeit von 5-HTP grundsätzlich extrem hoch ist. Bis zu 70% des eingenommenen 5-HTPs können vom Körper resorbiert werden und gelangen in das Blut.

## Tryptophan oder 5 HTP?

Erfahrungsberichte haben gezeigt, dass 5-HTP als Supplement nicht von jedem gut vertragen wird. Gerade zu Beginn der Einnahme wird von leichter Übelkeit berichtet. Besonders die möglichen Nebenwirkungen in Bezug auf die Langzeitfolgen sind noch nicht ausreichend untersucht. Das ist insofern problematisch, da sich die Wirkung von 5-HTP erst durch die Einnahme über einen längeren Zeitraum entfaltet. Grundsätzlich ist 5-HTP als Supplement jedoch für jeden geeignet. Schwangere Frauen sollten auf die Einnahme von 5-HTP jedoch verzichten.

Ob du nun eher 5 HTP oder lieber L-Tryptophan nehmen solltest ist jedem selbst überlassen. 5-HTP ist als Zwischenprodukt zwar näher an Serotonin dran, macht es aber nicht wirksamer. Dennoch ist das der Grund, warum viele 5-HTP als Supplement kaufen. Eine Studie der University of Maryland konnte die direkte Verbindung von 5-HTP und Serotonin zudem belegen. Sie zeigt, dass ein höherer Spiegel der Aminosäure 5-HTP, auch einen höheren Spiegel von Serotonin im Blut bedeutet. Dennoch sollten die Nebenwirkungen nicht ausser Acht gelassen werden. Probiere es einfach aus....aber bitte langsam.

5-HTP wird übrigens aus den Samen der afrikanischen Schwarzbohne *Griffonia simplicifolia* gewonnen, denn diese enthält bis zu 20% der wertvollen Aminosäure.

## Serotonin Aufbau über die Zirbeldrüse

Die Zirbeldrüse, auch bekannt als Epiphyse, Epiphysis cerebri oder Glandula pinealis ist die Steuerzentrale unserer inneren Uhr, reguliert unser Schlafen und Wachsein und erhöht unsere Intuition und Lebensfreude. Nimmt die Funktion dieser Drüse ab, so setzt der physische und psychische Alterungsprozess ein.

Die modernen Wissenschaftler erkannten erst 1958, dass die Zirbeldrüse Hormone produziert und haben davor lange die Hypophyse als das entscheidende Kontrollzentrum über die endokrine Drüse im Körper bezeichnet. 1886 haben zwei Wissenschaftler der Mikroanatomie–H.W. De Graff und E. Baldwin Spencer–unabhängig voneinander entdeckt, dass die Zirbeldrüse auf Einfall von Licht auf die Netzhaut reagiert, welches entweder durch das Nervensystem oder das äußere Auge aufgenommen wird.

Nach dieser Entdeckung wurden auch die zwei zentralen Hormone der Zirbeldrüse entdeckt: Serotonin und Melatonin. Den nächsten Beitrag zum Zirbeldrüsen-Puzzle brachten zwei Mitarbeiter des National Institute of Health (USA), Acelrod und Weissbach, denn sie entdeckten, dass Serotonin die Vorstufe von Melatonin ist. Sie fanden heraus, dass Melatonin aus Serotonin in der Zirbeldrüse auf einfachem chemischem Weg produziert wird. Tagsüber produziert unser Körper Serotonin und nachts, wenn es dunkel ist, wird das Serotonin zu Melatonin umgewandelt

Die Zirbeldrüse produziert einen Stoff namens Dimethyltryptamin, abgekürzt ist dieser unter DMT bekannt. Diese Substanz ist auch in halluzinogenen Pflanzen wie *Psychotria viridis* zu finden und für ihre berauschende Wirkung bekannt. Aus dem Pflanzensud der Blätter dieser Pflanze entsteht die psychedelisch wirkende Droge Ayahuasca

Abgesehen von den körperlichen Aufgaben ist Zirbeldrüse die Verbindung zu unserem 3. Auge oder auch unsere Seele sozusagen der Sinnhaftigkeit unseres Lebens. Für pure Lebensfreude zu spüren ist jedoch eine funktionierende Zirbeldrüse nötig. Bei eingeschränkter Zirbeldrüsenfunktion wird die Sinnhaftigkeit hinterfragt. Man kommt ins Grübeln.

## Serotonin Aufbau über die Zirbeldrüse

Deshalb ist es so wichtig nicht nur für die Körperfunktionen und den Aufbau der Serotonin Produktion unsere Zirbeldrüse wieder aufzubauen, sondern auch psychisch würden wir Kraft zurückzugewinnen und wir würden unser Leben deutlich verbessern und unsere Lebensfreude stark erhöhen. Daher sollten wir darauf hinarbeiten, unsere Zirbeldrüse zu stärken und zu aktivieren

Unsere moderne Lebensweise lässt die Zirbeldrüse schrumpfen und sie verkalkt. Im Laufe der Evolution hat sie sich stark zurückgebildet. Sie ist von ihrer ursprünglichen Größe von ca. 3 Zentimetern auf wenige Millimeter geschrumpft. Ein Grund dafür ist, dass wir unserem natürlichen Lebensrhythmus nicht mehr folgen und dieser von vielen Störfaktoren und Giftstoffen gestört wird. Viele äußere Faktoren, mit denen wir täglich konfrontiert sind, lassen unsere Zirbeldrüse verkalken und schließen unser drittes Auge. Auch deshalb haben wir oft die Verbindung zu unserer Seele, unseren Wünschen und Bedürfnissen verloren.

Der größte Feind der Zirbeldrüse ist das Fluorid. Dies begünstigt die Verkalkung und reduziert die Aktivität der Zirbeldrüse. Wir sind in unserem Alltag täglich mit Fluorid konfrontiert. Wir finden es in zahlreichen Zahnpflegeprodukten, in Speisesalz oder je nach Region, wo wir wohnhaft sind, auch im Trinkwasser.

Nebst Fluorid gibt es noch andere Toxine, die sich negativ auf unsere Zirbeldrüse auswirken, weil sie sich ansammeln und das Gewebe verhärten, was dann zur Verkalkung führt. Dazu zählen Hormone, Quecksilber, Aluminium, Parabene, Tabak, Alkohol, Glutamat und raffinierter Zucker (Haushaltszucker). Man findet zum Beispiel in vielen Deodorants Aluminium. Parabene werden häufig in Kosmetika oder als Lebensmittelzusatz verwendet.

## Serotonin Aufbau über die Zirbeldrüse

Glutamat ist ebenfalls ein gern verwendeter Geschmacksverstärker in Lebensmitteln, vor allem in Fertigprodukten. Im Gegensatz zum Fluorid gestaltete sich für mich die Umstellung auf Kosmetika und Deodorants ohne Parabene und Aluminium weitaus schwieriger. Meine seit Jahren bewährten Cremes und Duschmittel sind leider doch nicht so unschädlich für meine Gesundheit, wie ich dachte. So habe ich mich Produkt für Produkt informiert, was es enthält und festgestellt, dass ich fast alles ersetzen muss. Glücklicherweise gibt es einige Marken oder Läden, die spezielle Kosmetika und Deodorants herstellen, die frei von diesen Zusatzstoffen sind.

Während das klassische Hormonsystem hauptsächlich unser inneres Milieu steuert, ist es die Aufgabe der Zirbeldrüse, als übergeordneter Taktgeber unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden aufrechtzuerhalten. Was das Kleinhirn für das Nervensystem ist, ist die Zirbeldrüse für das Hormonsystem. Sie fungiert sozusagen als »Dirigent«, der das Zusammenspiel vieler Faktoren aufeinander abstimmt und moduliert.

Ist die Zirbeldrüse in ihrer Funktionstüchtigkeit eingeschränkt oder sogar blockiert, dann ist aufgrund ihrer Bedeutsamkeit für viele physiologische Vorgänge mit teilweise gravierenden Störungen und Einschränkungen zu rechnen. Da auch hier Rückkopplungssysteme und Regelkreise den gesamten Kreislauf überwachen und steuern, kann eine pathologisch verkalkte, nicht funktionsfähige, giftbelastete und durch Elektromog geschwächte Zirbeldrüse mit verantwortlich dafür sein, dass ein Mensch – wie so viele – in einer depressiven Grundstimmung verharrt und dass Krankheitsbilder wie das chronische Müdigkeitssyndrom und Burn-out immer mehr um sich greifen

## Serotonin Aufbau über die Zirbeldrüse

Deshalb ist es so wichtig unter Einfluss von Licht die Serotoninproduktion in der Zirbeldrüse anzuregen. Je mehr wir uns dem Tageslicht aussetzen, desto höher steigt die Serotoninkonzentration an. Deshalb ist es für einen hohen Serotoninspiegel so wichtig, sich nicht nur in geschlossenen Räumen mit Kunstlicht aufzuhalten, sondern sich möglichst oft in der Natur zu bewegen und »Lichtnahrung« aufzunehmen. Im Übrigen wird durch Sonnenlicht über unsere Haut die Vitamin-D-Synthetisierung

Bei einer gesunden, unbelasteten Zirbeldrüse und gesunder Lebensweise kann bis ins weit fortgeschrittene Alter eine hohe Lebensqualität aufrechterhalten werden. Wir werden trotzdem sterben, aber die Frage ist, wie. Krank, dahinsiechend, dement-oder fit, agil, im Vollbesitz unserer geistigen Kräfte, unserer Lebensfreude und Lebensqualität?

Und die Frage ist, wie kann ich die Zirbeldrüse wieder aktivieren?

Dafür brauchst du 3 Dinge:

Licht...so viel wie möglich  
Entgiftung der Leber  
und Meditationen für dein 3. Auge.

Weiter haben auch Schwermetalle Auswirkung nicht nur auf die Zirbeldrüse, sondern auch auf all deine Hormone

Forscher haben herausgefunden, dass Quecksilber aus Amalgam ein ursächlicher Faktor für Depressionen darstelle, da es u. a. die Neurotransmitter (Serotonin, Dopamin etc.) im Gehirn beeinträchtigt und für alle genannten psychischen Symptome verantwortlich sein könne. Eine Überprüfung der Qualität vorhandener Amalgamfüllungen durch den Zahnarzt oder Umweltmediziner und ggf. eine Zahnsanierung mit anschließender Quecksilberausleitung könnte bei Depressionen daher u. U. zu einer Besserung führen. Auch Umweltschadstoffe können dazu führen, dass deine Glückshormone blockiert werden. Eine zu hohe Schadstoffbelastung kann eindeutig zu psychischen Störungen führen. Es muss sich dabei keinesfalls um eine schwere Vergiftung handeln. Schon alleine Amalgamfüllungen können hier schon ausreichen, um bei entsprechend empfindlichen Menschen zu depressiven Symptomen zu führen. In einer Studie von 2009 stellte man beispielsweise fest, dass das Risiko, eine Depression zu entwickeln, mit zunehmender Bleibelastung des Blutes stieg. Die entsprechenden Forscher schrieben, die neurotoxische Wirkung von Blei trage zur Entstehung mentaler Gesundheitsprobleme bei – und zwar auch in Dosen, die man bislang als ungefährlich eingeschätzt hatte. Ähnliches gilt für Cadmium.

Deshalb ist ein Leber Detox Programm mit Schwermetall Ausleitung, wie ich zum Beispiel in meinem RESET Programm anbiete der erste Schritt für eine Hormon Balance, inklusive deiner Glückshormone.

Hier findest du mehr Informatonen zu meinem RESET Programm  
[www.balance.jetzt/reset](http://www.balance.jetzt/reset)

## Ist unsere Gute Laune wirklich nur von Serotonin abhängig?

Nein, ist sie nicht. Serotonin ist nicht das Einzige das fehlen könnte. Es gibt auch noch weitere Botenstoffe, die ein Tief in Gefühlen und Stimmung positiv beeinflussen können. Dr. Julia Ross (The mood diet) behandelt in Ihrer Praxis Menschen mit Depressionen und Stimmungsschwankungen auf vier unterschiedliche Weise. Dazu kategorisiert Sie die Patienten anhand eines Fragebogens und kann somit feststellen, welcher Botenstoff dem Körper fehlt um sich wohl zu fühlen. Botenstoffe müssen dazu aufgebaut werden, denn nur dann können alle Neurotransmitter zur Signalübertragung zur Verfügung stehen, wenn genügend im Körper produziert oder vorhanden sind. Und für den Aufbau benötigt der Körper Nährstoffe, Hormone, Vitamine, Mineralstoffe, Fettsäuren und Aminosäuren, die direkten Vorstufen unserer Gehirnbotenstoffe. Dies schaffen wir als Polster am Anfang nur mit Nahrungsergänzungsmitteln, die so genau den Bedarf des Körpers und Gehirns decken, dass innerhalb von 24 Stunden emotionale Fehlfunktionen behoben werden.

Eine Grundvoraussetzung schon allein mit einer Nahrungsumstellung:

drei mal am Tag Eiweisse verschiedenster Art

viel frisches Gemüse

Verzicht auf Koffein

Verzicht auf Süßes

Verzicht auf modifizierte Stärke

Verzicht auf Gluten

Hier konnten Patienten von Julia Ross schon einen gewaltigen Durchbruch erzielen. Sei fühlten sich seelisch wie auch körperlich erheblich besser.

Dennoch sind die Aminosäuren noch immer die effektivste Waffe gegen bedrückende Gefühle und Stimmungstiefs. Wichtig dabei ist zu erkennen, es ist nicht immer nur das Serotonin die alleinige Lösung. Es gibt weitere Möglichkeiten deine Stimmung zu heben.

Man kann 4 unterschiedliche Typen bei Stimmungsschwankungen feststellen

Typ 1 - fehlendes Serotonin

Typ 2 - fehlendes Dopamin

Typ 3 - fehlendes GABA,, stabilem Blutzucker und Nebennierenschwäche

Typ 4 - fehlendes Noradrenalin und Schilddrüsenunterfunktion

Bei Typ 1 sollte der Lösungsweg über Thryptophan gehen, um Serotonin zu produzieren. Bei Typ 2 geht es eher um einen Dopamin Aufbau durch andere Aminosäuren wie Phenylalanin und Tyrosin. Bei Typ 3 ist der Stress und hohe Blutzuckerschwankungen die Ursache. Zusammen mit GABA, stabilem Blutzucker und einem Nebennierenaufbau Programm kann hier viel erreicht werden. Der 4. Typ ist eher auf die Schilddrüsenunterfunktion zurück zu führen. Wobei zu beachten ist, das einige Menschen mit SD Unterfunktion einen Tyrosin Mangel haben, welches dann wiederum ein Typ 2 wäre.

Sollte also Tryptophan, 5HTP oder Inka Gold nicht funktionieren, dann liegt es daran, dass du womöglich zu einer der anderen Typen gehörst.

Schauen wir uns also die anderen Neurotransmitter und Glückshormone an.



DIE OPTIMALE  
BALANCE  
DEINER GLÜCKSHORMONE

Um Körper und Psyche ins Gleichgewicht zu bringen, ist nicht nur Serotonin wichtig, sondern auch weitere Glückshormone. Damit diese im Körper optimal ihren Job machen können, nämlich dich bei guter Laune zu halten, benötigt es eine ausgewogene Versorgung mit den richtigen Nährstoffen.

Serotonin habe ich bereits vorgestellt. Gehen wir also nun noch etwas tiefer in das Thema ein und schauen uns auch noch weitere Hormone, Botenstoffe, Neurotransmitter und Aminosäuren an, die wichtig sind für deine gute Laune.

Werfen wir also einen Blick auf:

### **Neurotransmitter**

- Dopamin
- Endorphine
- GABA

### **Sexualhormone als Glückshormone**

- Progesteron
- Testosteron
- Estradiol
- Oxytocin

Sowie einige

### **Mineralstoffe & Vitamine**

und

### **Aminosäuren**

# GLÜCKSHORMONE & NEUROTRANSMITTER



# GLÜCKSHORMONE & NEUROTRANSMITTER

## Dopamin

Dopamin entsteht aus der Aminosäure Tyrosin und ist die Vorstufe des Noradrenalins. Für unser Glücksempfinden ist Dopamin in Verbindung mit Noradranlin mit verantwortlich. Dopamin wirkt wie ein Scheinwerfer, der unsere Aufmerksamkeit auf alles Erfreuliche und Vergnügliche lenkt. Bei zuwenig Dopamin hat man keine Lust auf gar nichts. Es herrscht eine Antriebslosigkeit, Lust- und Interessenlosigkeit

Hier einige Symptome von Dopamin Mangel:

Niedrige Energie, Lethargisch , geringe Libido, an nichts mehr Freude finden.

Die Aufgabe von Dopamin ist dich zu motivieren etwas zu erreichen. Wenn du also eine "Aufschieberitis" hast, dann liegt es vielleicht an einem mentalen Saboteuren oder an einem Dopamin Mangel

Dopamin ist für unsere Gedächtnisleistung zuständig und den Lernerfolg. Ein Mangel an Dopapamin resultiert in einem Verlust von Aufmerksamkeit und Fokus. Es beeinflusst aber auch unser Stimmung und unser Verhalten. In ausreichender Menge macht es uns socialkompatibel, erhöht unsere Energie und Kreativität.

Dopamin Booster: Grüner Tee, (L-Theanine) Avocado, Ginko, Wassermelone - Tyrosin

# Endorphine

Wenn du dich nach einem total anstrengenden Tag von der Arbeit nicht nach Hause begibst um auf das Sofa zu liegen sondern dich noch mal motivierst um etwas Sport zu machen und du dich danach völlig fit und glücklich fühlst, dann sind das deine Endorphine. Endorphine können ebenfalls dich in emotionalen Situationen überwältigen oder bei Schmerz, wie zum Beispiel nach einer Geburt, beruhigen.

Ein Mangel an Endorphine löst psychische Störungen wie zum Beispiel Essstörungen aus.

Endorphine sind über das gesamte Nervensystem verteilt. Stress und Schmerz gibt somit dem Körper das Signal Endorphine auszuschütten und zu verteilen und agieren mit den Opiat Rezeptoren, die wiederum helfen den Schmerz zu minimieren,

Endorphine helfen dich zu mobilisieren, zu entspannen, reduzieren Stress, minimieren Schmerz und hebt auch deine Stimmung.

Endorphine Booster: Lachen, Komödien schauen, laute Musik, tanzen, singen, Sport. Auch Aromaöle wie Lavendel (bei Schmerz) oder Vanille (Ängste) können Endorphine frei setzen.

# GABA

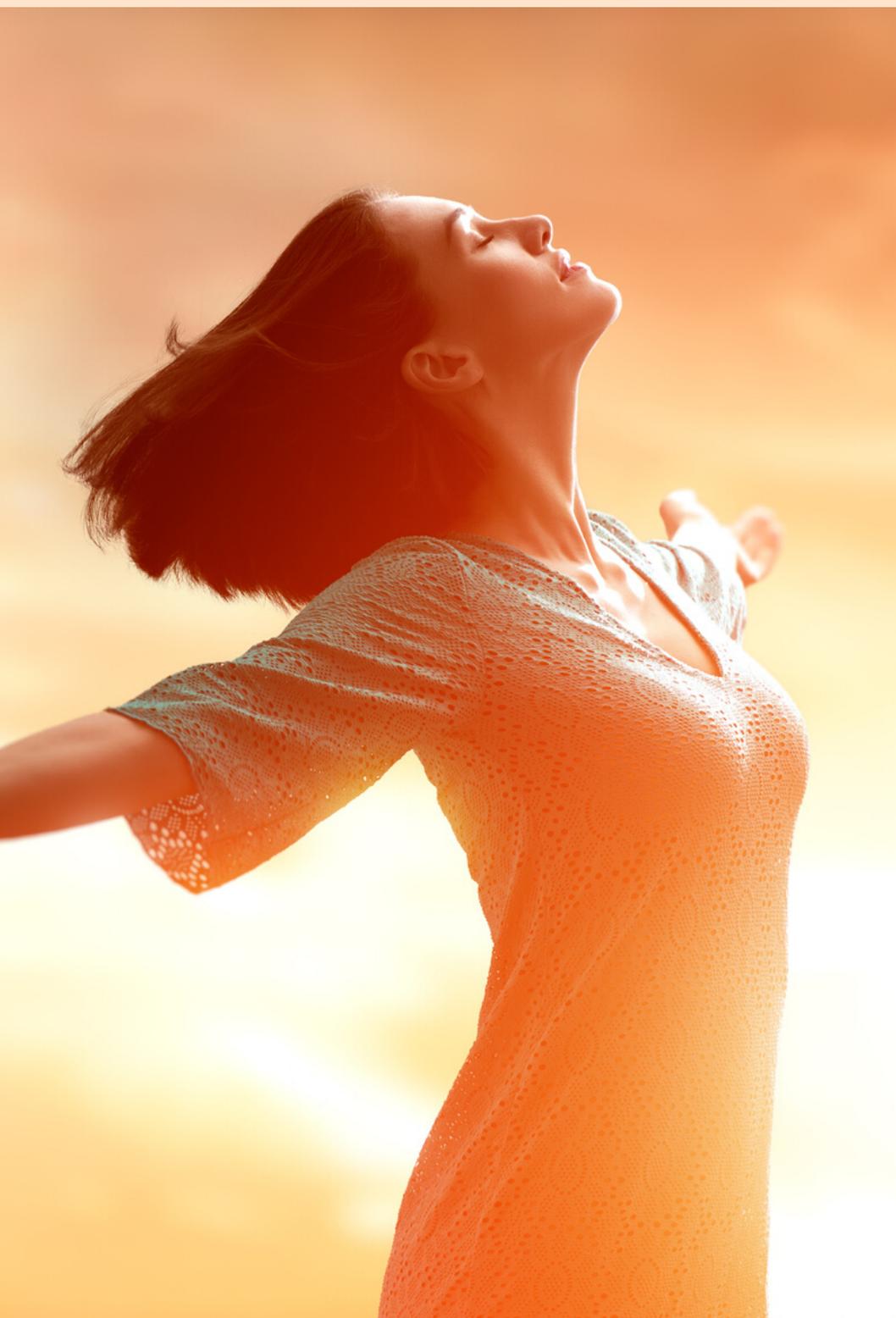
GABA ist als Neurotransmitter von großer Bedeutung, da er zu den wichtigsten hemmenden, oder nervenberuhigenden Botenstoffen gehört. Bei GABA handelt es sich um eine wirkungsvolle Substanz, vor allem wenn Du deinen Schlaf und deine Stimmung verbessern oder Stress abbauen möchtest.

Das Besondere an GABA ist, dass es andere Nervenzellen hemmt und nicht aktiviert. Dadurch verhindert es die Überstimulierung von Nervenzellen. Es fördert Entspannung, vermindert Angst, Sorgen und Stress und sorgt dafür, dass man einschläft. Umgekehrt gehen Schlafstörungen häufig mit einem GABA Mangel einher. Bei einem Mangel an GABA kann es passieren, dass die Aktivierung von Nervenzellen außer Kontrolle gerät, wodurch es zu epileptischen Anfällen kommen kann. Außerdem kann ein Mangel Ängstlichkeit bis hin zu Panikattacken, Schlaflosigkeit und Kopfschmerzen verursachen.

Da GABA viele positive Eigenschaften mit sich bringt, besteht eine große Nachfrage nach Nahrungsergänzungsmitteln, die GABA enthalten. Die Wirksamkeit solcher Mittel ist jedoch sehr begrenzt, da GABA die Blut-Hirnschranke kaum überwinden kann. Außerdem kommt es bei einer Supplementierung häufig zu Nebenwirkungen, wie Schläfrigkeit und Muskelschwäche. Du solltest daher versuchen, GABA auf natürliche Art und Weise mit grünem Tee zu erhöhen. Ausserdem haben ätherische Öle wie Zitronenmelisse und Passionsblume eine stärkende Wirkung auf den GABA-Spiegel. Auch Vitamin B 6 sowie Ashwaganda kann den GABA Spiegel erhöhen.

WEITERE

GLÜCKSHORMONE



# WEITERE

# GLÜCKSHORMONE

Nicht nur die typischen Glückshormone wie Serotonin und Dopamin sowie die Neurotransmitter haben Einfluss auf unsere Psyche und Stimmung, sondern auch unsere Sexualhormone. Vielleicht kennst du das: am Ende von deinem Zyklus, ein paar Tage vor der Periode fühlst du dich gereizt, irgendwie bist du nicht in deiner Kraft und steht irgendwie neben dir. Das liegt meist an einem Progesteron Mangel. Denn in der zweiten Zyklushälfte sollte unser Progesteron Level eigentlich doppelt so hoch sein, damit wir uns eben wohlfühlen. Aber wenn die Wechseljahre beginnen, fängt unsere Progesteron an in den Keller zu fahren. Zusätzlich wird bei Stress Situationen auch noch Progesteron in Cortisol umgebaut und somit findet ein Progesteronraub statt. Stress ist also der Anfang allen Übels.

Wer also zuwenig Serotonin hat, hat meist auch zuwenig Estradiol, und umgekehrt. Du siehst, auch die Stresshormone wie Sexualhormone spielen eine wichtige Rolle, wenn es darum geht uns auf Lebensfreude einzustimmen.

Wir schauen uns also die Sexualhormone in Bezug auf deine gute Laune mal genauer an.

Übrigens, wenn du wissen willst, wie es um deine Sexualhormone steht, kannst du diese ganz einfach in einem zertifizierten Labor testen lassen. Wie das geht erkläre ich dir in einem Mini-Workshop in meinem YouTube Kanal. <https://youtu.be/PUyTq0XTqR8>

WEITERE

GLÜCKSHORMONE

## Das Wohlfühlhormon - Progesteron

Progesteron entspannt, beruhigt, bringt innere tiefe Ruhe und Frieden. Deshalb wird Progesteron auch das „Hormon der inneren Heiterkeit und der Gelassenheit“ genannt. Und zudem sorgt Progesteron für einen angenehmen und tiefen Schlaf, was all das Vorgenannte sicherlich noch verstärkt.

Vor allem lässt Progesteron Stimmungsschwankungen abebben und verstärkt das Geborgenheitsgefühl.

„Für die Stimmungsschwankungen vor der Menstruation ist das Progesteron, das Gelbkörperhormon, verantwortlich“, erklärt Johannes Huber. „Das Hormon wirkt, wenn es verstoffwechselt wird, beruhigend auf den Organismus.“ Ist dieser Mechanismus aus irgendeinem Grund gestört, bleibt auch die beruhigende Wirkung des Gelbkörperhormons, das man auch als „körpereigenes Valium“ bezeichnet, aus. „Dann leiden Frauen oftmals unter Depressionen und anderen heftigen Gemütsbewegungen.“ Schon in der Pubertät kann das Fehlen von Progesteron fatale Folgen haben. „Es ist ein Phänomen, dass nach dem Eintreten der Pubertät, zwischen dem zwölften und 18. Lebensjahr, junge Mädchen oft besonders sensibel sind. Angstzustände, Panikattacken, Phobien, aber auch Essstörungen kommen bei ihnen in dieser Zeit zwei bis drei Mal so häufig vor wie bei jungen Burschen.“

WEITERE

GLÜCKSHORMONE

## Das Stimmungshormon - Estradiol

4 von 5 Rezepten gegen Depression werden Frauen nach der Menopause verschrieben. Die dabei am häufigsten verwendeten Antidepressiva sind Medikamente, die die Verfügbarkeit des Botenstoffes Serotonin verbessern. Estradiol ist der wichtigste Kofaktor für eine ausreichende Serotoninproduktion im Gehirn. Ein allzu grosses Estradioldefizit erst gar nicht entstehen zu lassen kann deshalb die direkteste, effektivere und letztlich auch natürlichere Lösung sein als die Einnahme von Antidepressiva.

Die Achterbahnfahrten und hormonelle Dysbalancen gerade bei Estradiol und Progesteron führt in unserem weiblichen Zyklus zu den typischen Stimmungsschwankungen. Je heftiger die Achterbahnfahrt desto heftiger die Tiefs.

Estradiol und Progesteron sind im Verlauf des Zykluses in unterschiedlichem Level in unserem Körper vorhanden. Estradiol macht zur Mitte hin, zum Eisprung einen Peak, um in der zweiten Zyklushälfte das Progesteron zu erhöhen.

WEITERE

GLÜCKSHORMONE

## Das Powerhormon - Testosteron

Das wichtigste männliche Sexualhormon, das Testosteron, spielt auch für die Frau und ihre Stimmungslage eine erhebliche Rolle. Fehlt es an dem Powerhormon, das wesentlich für unsere Libido verantwortlich ist, kann dies in der Folge Frustration und schlechte Laune auslösen. Bei einem Testosteron Mangel, fehlt sogar jegliches Selbstvertrauen. Besonders häufig sind Frauen, die die Pille nehmen, von einem Testosteronmangel betroffen. Ansonsten nimmt das Testosteron bei Frauen ab einem Alter von 60, 65 Jahren, bei manchen aber auch schon um das 40. Lebensjahr kontinuierlich ab. Das Absinken des Testosteronspiegels kann dazu führen, dass auch die Libido abnimmt, was sich letztlich auch auf die Psyche – die Stimmung und das Wohlbefinden – auswirkt. Bei der Frau wird Testosteron in den Eierstöcken bzw. den Nebennierenrinden gebildet.

# WEITERE

## GLÜCKSHORMONE

### Das Kuschel Hormon - Oxytocin

Ist das Hormon das bei Sex, Kuscheln, Stillen oder auch nur einfachen Berührungen ausgeschüttet wird. Es suggeriert dir: "ich fühle mich sicher in deiner Nähe" Es motiviert dich andere zu trauen, Kontrolle abzugeben.

Es kann über verschiedene Steuerungsmechanismen angenehme Gefühle auslösen und unangenehme Gefühle vermindern. So wird die Aktivität im Belohnungssystem des Gehirns angeregt. Dies führt zu einer verstärkten Freisetzung von endogenen Opioiden und Dopamin und erzugt dadurch ein Gefühl des Wohlbehagens. Dieses kann über die Produktion von Serotonin, das mit guter Laune assoziiert ist, zusätzlich gesteigert werden.

Auch Schmerzempfinden, Stress und hoher Blutdruck können durch Oxytocin gedämpft werden. Da die Aktivität in der Hypothalamus - Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse abnimmt, wird die Produktion des Stresshormons Cortisol gedrosselt. Wegen einer verringerten Aktivität im sympathischen Nervensystem kommt es zu einem Absinken des Blutdrucks, weil gleichzeitig die Aktivität im parasympathischen Nervensystem zunimmt, verlangsamt sich der Puls.

Übrigens: Menschen in einer Beziehung, in der gekuschelt und viel Nähe praktiziert wird, sind vor Krankheiten besser geschützt als Menschen, die alleine leben.

# MINERALSTOFFE & VITAMINE



# MINERALSTOFFE & VITAMINE

## **Selen beflügelt die Seele!**

99% der Menschen haben einen Selen Mangel. Menschen mit niedrigen Selen Blutwerten sind eher ängstlich und werden leichter depressiv, denn Selen wirkt auf die Botenstoffe im Gehirn ein. Durch Selenzugabe fühlten sich viele Menschen schwungvoller und energiereicher. Unter anderem wird das aktivierende Schilddrüsenhormon durch Selen unterstützt. 100 mg täglich verminderte in einer Doppelblind Studie depressive Stimmungen, diffuse Angstzustände und Müdigkeit. Ausserdem fühlten sich die Patienten Selbstbewusster, konzentrierter, heiterer und energie geladener.

Selen ist enthalten in Paranüssen, Kokosnuss, Hering, Thunfisch

## **Zink nimmt Schatten von der Seele**

Zink ist ein Spurenelement, das bei der Produktion des Glückshormons Serotonin mithilft und unsere Laune somit in hohem Mass beeinflussen kann.

Zink ist auch massgeblich am Stoffwechsel aller Hormone beteiligt. Zink stabilisiert den Blutzuckerspiegel und steigert auch die Entgiftung von Schwermetallen. Gute Zinkquellen sind z. B. Haferflocken, Paranüsse und Linsen.

Zink kann die Produktion deines Testosteron Levels erhöhen und dir somit mehr Selbstvertrauen schenken. (Täglich 25 mg Dr. Ulrich Strunz)

# MINERALSTOFFE & VITAMINE

## Magnesium

Balsam für Nerven und Seele oder Gute Laune Brause

Jede dritte deutsche Frau leidet in der letzten Woche vor der Regel an Wasseransammlungen, Kopfschmerzen, diffusen Schmerzen und häufig auch Stimmungstiefs. Gern auch als PMS bezeichnet. Gerade hin zu den Wechseljahren, wenn das Progesteron sinkt oder auch in stressigen Phasen (bis hin zu einer Nebennierenschwäche) wird durch die Veränderung im Hormonhaushalt und durch den Stress mehr Magnesium und B6 aufgebraucht. Beide werden auch für die Neurotransmitter-Produktion also die Produktion der Glückshormone wie Serotonin gebraucht.

300 mg Magnesium mindestens und 50 mg Vitamin B6 täglich. (Empfehlung Dr. Ulrich Strunz)

## Jod

Zu wenig trübt die Laune, denn Jod ist der Baustein der Schilddrüsenhormone. Mit einem Jodmangel oder einer Schilddrüsenunterfunktion fühlen wir uns oft überreizt, energielos und psychisch zermürbt. Gerade Vegetarier haben oft einen Jodmangel, weil in Obst und Gemüse nicht wirklich viel Jod steckt. Denn die einzigen Lebensmittel, in denen Jod enthalten ist sind Seefische.

# MINERALSTOFFE & VITAMINE

## Vitamin D

Sonne für die Seele

Ein ausreichender Vitamin D Spiegel wirkt sich positiv auf unsere Psyche aus. Depressive Menschen weisen häufig sehr niedrige Vitamin-D-Spiegel auf. Laut aktuellen Studien verdoppelt sich das Risiko, an einer Depression zu erkranken, bei niedrigem Vitamin-D-Spiegel. Vitamin D spielt eine wichtige Rolle in der Regulation des Hirnbotsstoffes Serotonin und beeinflusst die Verwertung von Dopamin und die Synthese von Noradrenalin.

Ein optimaler Vitamin-D-Spiegel ist ab 40 bis 60 ng/ml erreicht.

Bei Jugendlichen konnte die wöchentliche Einnahme von 50.000 IE über 9 Wochen hinweg depressive Symptome merklich bessern. Auch Depressionen während und nach der Schwangerschaft konnten gelindert werden, wenn die betroffenen Frauen 2.000 IE täglich ab der 26. bis 28.

Schwangerschaftswoche einnahmen.

## Vitamin C

Booster für Körper, Geist und Seele

Vitamin C ist an der Synthese von Noradrenalin aus Dopamin beteiligt. Es wirkt bei Angstzuständen und Panikattacken. Ausserdem ist eine optimale Vitamin C Versorgung gut für die Nebennieren und um Stress besser bewältigen zu können.

Menschen mit niedrigen Vitamin-C-Spiegeln weisen oft signifikant ausgeprägte Symptome einer Depression auf. Bei einer Untersuchung wurde nachgewiesen, dass eine Gabe von täglich 500 mg Vitamin C das Gefühl von Angst vermindert und die geistige Leistungsfähigkeit verbessert. Die Forscher betonten, dass Vitamin C, sowohl prophylaktisch als auch therapeutisch, Ängstlichkeit und Angstzustände verringern kann.

Deshalb ist Vitamin C nicht nur gut für den Körper, sondern auch für die Psyche.

# MINERALSTOFFE & VITAMINE

## Vitamin B

Rückenwinde für die Seele

Bei einer Unterversorgung von B Vitaminen werden viele lebenswichtige Stoffwechselwege stark beeinträchtigt: Zwei wesentliche Konsequenzen sind ein Mangel an Serotonin und ein allgemeiner Energiemangel. Symptome eines Vitamin-B-Mangels sind Müdigkeit, Antriebsschwäche,

Konzentrationsschwäche, Vergesslichkeit, Schlaflosigkeit und Depression.

Gerade das B12 ist hier von grösster Wichtigkeit.

Die Forschung hat gezeigt, dass bei B12 nicht der Spiegel im Serum, sondern in der Gehirn-Rückenmarks-Flüssigkeit ausschlaggebend ist. Verschiedene Studien deuten darauf hin, dass eine ausreichende Konzentration im Gehirn und Rückenmark erst ab Vitamin-B12-Spiegeln um die 600 pg/ml erreicht wird. Deshalb sind Blutbild Werte bei B12 die einen Mangel erst bei 200-300 pg/ml ansetzen, nicht wirklich aussagekräftig.

## Folsäure

Folsäure (Vitamin B9) ist an der Produktion von Serotonin und Dopamin beteiligt. Die Psychovitamine B1, B6, B12 und Folsäure arbeiten dabei eng zusammen. Folsäure kann also uns dabei helfen die Glückshormone zu aktivieren und uns glücklich zu machen.

# MINERALSTOFFE & VITAMINE

## Omega 3

Wunderwaffe für die Lebensfreude

Unsere Omega 3 Zufuhr haben wir bisher unterschätzt. Studien haben gezeigt, dass erst oberhalb von 1000 mg Omega 2 auch EPA DHA erst reichlich vorhanden ist und dann Studien einen positiven Effekt auf die Stimmung und Lebensfreude zeigten. Geringe EPA- und DHA-Spiegeln erhöhen das Risiko an einer Depression zu erkranken und blockieren somit die Glückshormone.

Das Ergebnis in den Studien war am höchsten mit dem höchsten EPA Gehalt: 2-4 Gramm pro Tag. Omega-3-Fettsäuren kommen vorwiegend in Raps-, Leinöl, Nüssen und Fisch vor. Selbst kann der Körper die für ihn essenziellen Stoffe nicht herstellen, deshalb müssen sie ihm von aussen zugeführt werden. Sie spielen bei der Entwicklung des Gehirns und Nervensystems eine wichtige Rolle. Eine ausreichende Zufuhr von Omega 3 soll auch die Konzentration und Merkfähigkeit fördern und bei Demenz, Entzündungen und Thrombose helfen. Ein gesunder Mensch braucht täglich zwischen 300 und 500mg der langkettigen Omega-3-Fettsäuren Fettsäuren EPA (Eicosapentaensäure) und DHA (Docosahexaensäure) und etwa 1'500 mg ALA (Alpha-Linolensäure). Das entspricht etwa zwei Portionen Fisch, etwa Lachs, Makrele oder Thunfisch, à 200g pro Woche und einem Esslöffel Leinöl täglich. In der Studie gegen Depressionen bei Jugendlichen werden bis zu 10 Mal höhere Dosierungen verabreicht, um eine messbare Wirkung erzielen zu können.

# AMINOSÄUREN



# AMINOSÄUREN

Aminosäuren sind sehr wichtig, wenn es um das Thema gute Laune geht.

Aminosäuren können auch den Hormonhaushalt beeinflussen. So können bestimmte Aminosäuren Vorstufen für Stoffwechselfvorgänge sein, welche entscheidende hormonelle Aufgaben in unserem Körper übernehmen. Müdigkeit, Antriebslosigkeit oder Schlafprobleme hängen nicht selten mit einem gestörten Hormonstoffwechsel zusammen, welcher seinen Ursprung in mangelnden Aminosäuren haben kann.

Es gibt 8 essentielle Aminosäuren. (Essentielle also lebensnotwendige Aminosäuren sind notwendige Bausteine der Proteine und müssen mit der Nahrung aufgenommen werden, da der menschliche Körper über keine ausreichende Eigensynthese verfügt.) 2 semi-essentielle Aminosäuren und 10 nicht essentielle Aminosäuren.

Die 8 essentiellen Aminosäuren:

- Lysin
- Methionin
- Phenylalanin
- Tryptophan
- Leucin
- Threonin
- Valin

Die 2 semi-essentielle Aminosäuren:

- Arginin
- Histidin

# AMINOSÄUREN

## Die 10 nicht-essentiellen Aminosäuren

- Alanin
- Asparagin
- Asparaginsäure
- Cystein
- Glutamin
- Glutaminsäure
- Glycin
- Prolin
- Serin
- Tyrosin

Bei der Aufnahme von Aminosäuren sollte darauf geachtet werden, dass die Nahrungsergänzungsmittel in der L-Struktur genommen werden sollte. Also L-Tryptophan. Sie kommen der natürlichen Körperstruktur am nächsten.

Wenn du wissen willst, wie dein Level an Aminosäuren ist, kannst du zu deinem Arzt des Vertrauens gehen und nach einem Aminosäuren Profil fragen. Dies ist keine Kassenleistung, deshalb wirst du es selber zahlen müssen, aber ich kann dir verraten, es lohnt sich.

# AMINOSÄUREN

## L-Glutamin

L-Glutamin ist an einer Vielzahl von Stoffwechselfvorgängen beteiligt. Es hat einen positiven Einfluss auf die Stimmungslage und stabilisiert unser Immunsystem. Ein Teil des im Plasma vorliegenden Glutamins wird im Gehirn in Glutaminsäure verwandelt, die dort in erster Linie als Brennstoff dient.

Ein Mangel an Glutaminsäure zeigt sich bei vielen Menschen mit Erschöpfungszuständen, Hirnleistungsstörungen und chronischer Müdigkeit und Depressionen. Bei erhöhtem physischen und auch psychischen Stress (Burn-Out) kann es relativ schnell zu einer Verarmung des Glutaminpools kommen; dies führt zu einem Immundefizit und zu einer Störung der Darmmukosa («leaky gut syndrome»). Glutamin ist allgemein die wichtigste Quelle für Energie in den Zellen. Es trägt zur Synthese von Genbausteinen bei. Daher haben alle Körperzellen, die sich häufig teilen bzw. erneuern, einen hohen Bedarf an Glutamin. Das gilt besonders für die Zellen der Darmwände und die Leukozyten. Auf diese Weise kann Glutamin auch das Immunsystem stärken, das gilt vor allem bei starkem körperlichen Stress.

L-Glutamin wirkt beruhigend. Glutamin ist die Vorläufersubstanz von GABA, der Gamma- Aminobuttersäure. Diese ist ein Neurotransmitter im Gehirn, der auf die Nervenbahnen beruhigend wirkt. Glutamin steigert die Produktion von GABA und wirkt dadurch beruhigend und besonders bei Stress und Hektik konzentrationsfördernd. Bekannte Beruhigungs- bzw. Schlafmittel wie Benzodiazepine entfalten ihre Wirkung, indem sie GABA im Gehirn anregen. Glycin stimuliert die körpereigene Wachstumshormon-Produktion und hat dadurch eine beruhigende Wirkung. Glycin senkt die Nervosität und verbessert den Schlaf.

# AMINOSÄUREN

## **L-Tyrosin** als Antidepressivum

Tyrosin ist Ausgangsstoff vieler Hormone. Es wird verstoffwechselt zu Dopamin, Noradrenalin und Adrenalin und wirkt als mildes Antidepressivum und ist Stimmungsaufhellend. Depressive Menschen sowie Menschen mit einer Schilddrüsenunterfunktion leiden meist unter einem Tyrosin Mangel. Tyrosin ist ausserdem Ausgangsstoff vieler Hormone. Es steigert die Leistungsbereitschaft und macht wach und aufmerksam. Tyrosin vermehrt ausserdem die Energie und verbessert deine Stimmung. Für die Umwandlung benötigt es jedoch genügend Folsäure, Kalzium, B6 und B12, Vitamin C, Eisen und Kupfer.

## **Phenylalanin** schenkt Selbstvertrauen.

Aus Phenylalanin kann der Körper Tyrosin herstellen sowie Dopamin. Es unterstützt die Nebennieren und die Hypophyse. Es fördert auch die Produktion von Adrenalin, Norandrenalin und Endorphinen. Es verbessert allgemein die Stimmung, Konzentration und wirkt gegen Depressionen und Arthritis. Es gilt ausserdem als Appetitzügler. Neben dem Hormon Testosteron ist diese Aminosäure bekannt das Selbstvertrauen zu stärken. Bei einem Mangel dieser Aminosäure können Müdigkeit, Depressionen, Konzentrationsschwächen und Schilddrüsenunterfunktionen auftauchen.

# AMINOSÄUREN

## Methionin

Die schwefelhaltige Aminosäure Methionin benötigt der Körper für die Herstellung der nichtessentiellen Aminosäure Cystein. Zudem brauchen wir sie für den Aufbau einiger Eiweißmoleküle und den Ablauf verschiedener Stoffwechselprozesse. Als Antioxidans neutralisiert Methionin außerdem freie Radikale und schützt uns damit vor oxidativem Stress. Ein gesunder Erwachsener sollte von Methionin ungefähr 21mg pro Kilogramm Körpergewicht zu sich nehmen. Lebensmittel, die besonders reich an der Aminosäure Methionin sind: Paranüsse, Sesam, Sojabohnen, Eiern, Erbsen, grünes Blattgemüse (z.B. Spinat) Brokkoli. Generell bestehen pflanzliche Proteine zu 0,5 bis zwei Prozent aus Methionin. Der tägliche Bedarf an der Aminosäure liegt bei etwa 1,1 bis 2,2 Gramm. Wenn du nur wenig Cystein über die Nahrung aufnimmst, brauchst du etwas mehr Methionin, weil ein Teil davon zu Cystein umgebaut wird.

Methionin braucht jedoch B-Vitamine wie B9 (Folsäure) und B12

Aminosäuren wirken ja eigentlich auf die Muskeln und das Bindegewebe. Diese drei jedoch sind psychoaktiv. Das heisst sie verbessern in kürzester Zeit deine Stimmung. Um einen wirklich enormen Effekt zu haben, muss der Anteil dieser drei psychodynamischen Eiweissbausteine Phenylalanin, Tyrosin und Methionin um 30% des Gesamteiweisses angehoben werden.

# AMINOSÄUREN

Um Aminosäuren aus der Nahrung bestmöglich aufzunehmen, muss die Nahrung sehr lange gekaut werden. Den meisten Menschen fehlt im Alltag einfach die Zeit, um auf jeden Bissen lange herumzukauen. Eine Alternative wären Smoothies. Bereite deshalb diese aus Zutaten, die reich an Aminosäuren sind. Da ein Powermixer die frischen Zutaten in sekundenschnelle in einen feinen, trinkbaren Brei verwandelt, erspart dir das lange Kauen. Hinzu kommt, dass die Zutaten eines Smoothies nicht gekocht oder erhitzt werden. Deshalb sind besonders viele wertvolle Aminosäuren enthalten, die der Organismus dringend benötigt. Um eine regelmäßige Versorgung des Körpers mit Aminosäuren zu gewährleisten, solltest du öfters einen frischen Smoothie am Tag trinken. Mehrere kleine Portionen sind effektiver als eine große. Du kannst für die Zubereitung frisches Gemüse, aber auch Obst verwenden. Kiwis, Pfirsiche, Preiselbeeren, Pflaumen, Cranberrys und Wildpreiselbeeren sind aufgrund ihres hohen Gehaltes an Aminosäuren nicht nur bestens geeignet, sondern schmecken auch noch richtig klasse!

Eine andere Alternative wäre, all deine Aminosäuren mit dem PurYa Produkten aufzubessern. Ich selbst hatte einige tiefe Werte bei den Aminosäuren und habe sie mit den Shakes von PurYa gut auffüllen können.

DUFT FÜR DIE  
SEELE



# GUTE LAUNE MIT ÄTHERISCHEN ÖLEN

Gerüche haben bekanntlich grossen Einfluss auf unsere Gefühle. Sie können sowohl mit guten als auch mit schlechten Erlebnissen bzw. Erinnerungen verknüpft sein. So kann es vorkommen, dass bestimmte Gerüche einem unbewusst die gute Laune vermiesen. Im umgekehrten Sinne kann die Laune aber auch bewusst durch Düfte verbessert werden. Ätherische Öle eignen sich prima, um ein Stimmungstief in kürzester Zeit zu überwinden. Denn sie wirken wirklich in Sekunden auf unsere Gehirnsynapsen. Dazu kannst du direkt am Fläschchen des Öls schnuppern oder aber auch eine Duftlampe verwenden. Die hochwertigen Therapeutischen Öle mit denen ich arbeite (DoTerra) können sogar auf die Haut aufgetragen werden. (Bitte nicht mit Ölen aus dem Drogerie Markt versuchen)

Die Dosierung ist von der Art des Öls abhängig. Ätherische Zitrusöle wie Zitrone, Orange oder Limette sind z. B. schnell flüchtige Öle, die du etwas höher dosieren kannst. Um einen rund 20 m<sup>2</sup> grossen Raum zu "beduften", benötigst du etwa 8 bis 10 Tropfen ätherisches Öl. Handelt es sich entgegen um sehr starke Öle wie Jasmin, Rose oder Narzisse, genügen schon 1 bis 2 Tropfen. Welche Gerüche positive und welche negative Gefühle auslösen, kann sehr individuell sein. Da spielen auch deine Erfahrungen, Situationen die du erlebt hast eine Rolle. Im Allgemeinen aber werden die folgenden Öle für gute Laune empfohlen:

Ätherische Öle gegen Ärger:

Orange, Bergamotte, Rose, Ylang-Ylang und Patschuli

Ätherische Öle gegen Unsicherheit:

Sandelholz, Vetiver, Weihrauch, Zedernholz und Jasmin

# GUTE LAUNE MIT ÄTHERISCHEN ÖLEN

Ätherische Öle gegen Ärger:

Orange, Bergamotte, Rose, Ylang-Ylang und Patschuli

Ätherische Öle gegen Unsicherheit:

Sandelholz, Vetiver, Weihrauch, Zedernholz und Jasmin

Ätherische Öle gegen Stress: Lavendel, Grapefruit, Geranie, Römische Kamille und Mandarine

Ätherische Öle gegen innere Unruhe:

Melisse, Vanille, Zimt, Palmarosa und Teebaum

Ätherische Öle gegen Stress: Lavendel, Grapefruit, Geranie, Römische Kamille und Mandarine

Ätherische Öle für mehr Energie:

Lemon, Wilde Orange, Pfefferminze, Zitronenmelisse,

Ätherische Öle gegen depressive Stimmung:

Lemon, Salbei, Weihrauch, Pfefferminze, Geranie, Myrrhe, Lavendel, Orange, Grapefruit, Copaiba.

# GUTE LAUNE MIT ÄTHERISCHEN ÖLEN

doTERRA - therapeutische Ölmischungen für deine emotionale Balance

Ich selbst bin mittlerweile begeisterte Nutzerin von doTerra Ölen. Ich nutze sie in allen Lebenslagen. Unter anderem habe ich sehr gute Erfahrungen bei mir wie auch meinen Klienten gemacht, wenn es darum geht die Psyche und Emotionen in Balance zu bringen. Du kannst die doTerra Öle bei Amazon bestellen oder etwas günstiger auf meiner Seite:

<http://www.mydoterra.com/stefanierueb>

Hier sind einige Duftmischungen von doTerra, die ich wärmsten empfehlen kann:

## **Motivate**

stärkt das Selbstbewusstsein, hilft bei emotionalen Rückschlägen, baut Vertrauen auf, steigert kreative Kräfte, erhöht den Mut, wirkt gegen negative Emotionen wie Zweifel, Pessimismus und Zynismus.

## **Cheer**

Vertreibt graue Stimmung, gibt dir einen positiven fröhlichen Schwung, wirkt gegen negative Emotionen wie depressive Gedanken und Niedergeschlagenheit. Aufgetragen über der Herzgegend wirkt es Herzöffnend.

## **Passion**

Hast du deine Lebensfreude, deinen Antrieb verloren? Finde wieder Mut und Kraft dir Ziele zu stecken und zu erreichen. Passion gibt dir Klarheit im Leben. Es lässt dich Dinge wieder mehr genießen. Es entfacht Aufregung und Leidenschaft. Wirkt gegen Langeweile und Desinteresse. Am besten auf Handgelenk auftragen und immer wieder daran riechen.

# GUTE LAUNE MIT ÄTHERISCHEN ÖLEN

## **Forgive**

Befreit dich von angestauter Wut und von Schuldgefühlen. Es nimmt dir die Last und die Bürde von den Schultern, die du vielleicht schon über Jahre getragen hast. Es hilft dir die Vergangenheit hinter dir zu lassen. Es fördert ausserdem deine Zufriedenheit mit dir und dem Leben. Es schenkt dir Geduld und Erleichterung. Am besten auftragen auf die Herzgegend

## **Console**

Spendet dir Trost und hilft dir die Tür zur Trauer zu schliessen. Es unterstützt dich dabei den Weg der Hoffnung zu gehen. Gerade bei gebrochenen Herzen und Hoffnungslosigkeit ist Console dein therapeutisches Aromaöl. Am besten auftragen auf beiden Schultern.

## **Peace**

Bist du überfordert mit manchen Situationen? Unruhig im Alltag? Oder findest keinen inneren Frieden? Peace hilft dir dabei den Zugang zu dir Selbst und deiner Seele wieder zu finden. Wer einen Perfektionisten in sich hat dem hilft Peace dabei zu erkennen nicht perfekt sein zu müssen. Es hilft ausserdem bei Anspannung und Angstgefühlen. Du trägst am besten Peace auf deine Schläfen auf.

## **Elevation**

Ist ein absoluter Energie Booster. Es belebt deinen Körper, hebt die Stimmung und steigert deine Vitalität. Du kannst diese Duftmischung auch in einen Vernebler in dein Büro oder Wohnzimmer stellen um den ganzen Tag davon zu profitieren.

## **Serenity**

Ist eine wunderbare Stress Release Mischung. Es beruhigt deine Nerven, schafft Wohlbefinden und Entspannung. Es hilft dir auch bei einem erholsamen Schlaf. Du kannst es auf die Unterseite deiner Füsse auftragen oder in ein Fussbad geben.

# MENTALE SABOTEURE



# MENTALE SABOTEURE DEINER GLÜCKSHORMONE

Sehr oft verlieren wir uns in ein Gedanken Karussell, Wir machen uns viel zu oft Sorgen um Dinge. drehen uns gedanklich im Kreis. Gerade Nachts ist dies natürlich fatal, denn dieses Gedankenkarusell bringt uns um unseren Schlaf, unsere Gesundheit und ja raubt uns unsere Glückshormone. Vor allem stressen sie uns und gerade das wollen wir ja verhindern.

Ich nenne sie mentale Saboteure, kleine fiese Monster, die uns daran hindern in unsere Lebensfreude zu kommen. Sie werden genährt von früheren Erfahrungen und Glaubenssätzen. Sie entstehen meist aus Unsicherheit und mangelndem Selbstvertrauen.. Wir haben einige davon. Ein Perfektionist zum Beispiel, ein Kontrolleur, ein Pessimist oder auch ein Kleinmachern. Sie flüstern uns ständig etwas ins Ohr oder manipulieren deine Gedanken.

Wichtig dabei ist eben zu erkennen ob das DEINE Gedanken sind oder die eines Saboteuren. Dafür musst du natürlich im ersten Schritt deine Saboteure erkennen. In meinem kostenlosen Stress & Hormon Test kann ich über den Fragebogen leicht heraus finden, welche Saboteure du hast. In einem Analysegespräch erörtern wir diese und finden heraus in wie weit sie dich wirklich stressen und sabotieren. Mit meinem Life.Changer Mentoring Programm und dem Free.your.mind Workbook werden wir alle Saboteure gemeinsam aufspüren und in Griff bekommen.

Mehr über die Saboteure und mein Free.your.mind Workbook erfährst du hier:

[www.balance.jetzt/free.your.mind](http://www.balance.jetzt/free.your.mind)

# MENTALE SABOTEURE DEINER GLÜCKSHORMONE

Ein schönes Ritual kann dir helfen Abends oder Nachts dem Gedanken Karusell ein Ende zu setzen.

Oft verlieren wir uns und geben das Steuer an die Saboteure ab. Versuche durch ein Ritual dein Schlafzimmer "Saboteur" frei zu machen in dem du Abends vor dem Schlafen gehen folgendes tun kannst.

1) Du stellst vor der Schlafzimmer Tür ein kleines Sorgenkästchen oder auch Kümmerkasten genannt auf. Bevor du ins Bett gehst schreibst du auf einen Zettel, was dich heute beschäftigt hat und sagst den Saboteuren, dass du keine Gedanken und Sorgen mit in dein Schlafzimmer nimmst. Du bewahrst diesen Zettel in dem Kästchen auf. So hast du eine "räumliche" Trennung geschaffen. Solltest du trotzdem anfangen dich in Gedanken und Sorgen zu verlieren schickst du die Gedanken in das Kästchen und sagst dir: "STOP - Ich kümmere mich morgen darum. Jetzt wird geschlafen. Jetzt kümmere ich mich um MICH".

2) Du beginnst mit einem Journaling zu altdeutsch auch Tagebuch an. All meine Klienten einschließlich mir haben super Erfahrungen damit gemacht. Es ist die Brücke zur Seele. Du gibst durch deine handschriftlichen Aufzeichnungen deiner Seele ein Sprachrohr. Es kann sich endlich wieder ausdrücken. Denn deine Seele ist im Alltag und lauter funktionieren müssen in den letzten Jahren wirklich nicht zur Sprache gekommen. Manche haben sogar komplett den Zugang zur Seele verloren.

# MENTALE SABOTEURE DEINER GLÜCKSHORMONE

Sollte jetzt eine Stimme in dir sagen: "So ein Blödsinn" dann kannst du gewiss sein, dass das einer deiner Saboteure ist. Denn im Journaling kommt einiges zu Tage, was die Saboteure gerne tief vergraben lassen wollen.

Aber zurück zum Ritual. Setze dich also jeden Abend vor dem zu Bett gehen in Ruhe hin und schreibe in dein Tagebuch. Schreibe alles auf, was dich beschäftigt. Somit hast du dir es schon von der Seele geschrieben und es kann dich Nachts nicht mehr beschäftigen. Wichtig auch hier: mache das nicht im Schlafzimmer und bewahre das Journal an einem anderen Ort auf als im Schlafzimmer.

Denn bei allen beiden Ritualen wollen wir das Schlafzimmer zu einem Ort machen, in dem du dich erholen kannst. Es ist deine Oase der Ruhe und da haben Sorgen und Gedanken keinen Platz.

# WEG FREI FÜR DEINE GLÜCKSHORMONE



Hier noch mal alles zusammengefasst als  
Abkürzung zu deinen Glückshormonen

- Vitamin C** Vitamin C bosstet nicht nur dein Immunsystem sondern auch deine NN und somit deine Energie und gute Laune.
- Vitamin B Komplex** B-Vitamine beflügeln deine See und werden in allen Hormon Prozessen benötigt.
- Magnesium** Die Gute-Laune-Brause vor den Tagen. Am besten transdermal über die Haut mit Magnesium Öl.
- Selen** Selen ist enthalten in Paranüssen, Kokosnuss, Hering, Thunfisch
- Vitamin D** Aufgenommen durch natürliches Licht und Sonnenstrahlen, denn Licht kann die Zirbeldrüse aktivieren und somit Serotonin sowie Vitamin D erhöhen.
- Zink** Enthalten einen hohen Gehalt an Selen, was bei der Produktion der Schilddrüsen Hormone hilft. 2-3 Paranüsse am Tag reichen dafür bereits.

Tryptophan	Für Serotonin. Am besten über Inka Kost oder Qinoa und Amaranth oder auch Kürbiskerne.
5HTP	Vorstufe von L-Tryptophan, aber Vorsicht! Nicht jeder verträgt es und es senkt auch Dopamin
Tyrosin	Für Dopamin in Ginko, Grüner Tee, Schokolade, Avocados und Wassermelone
Phenylalanin	Als Vorstufe von Tyrosin sorgt es für Dopamin und somit, dass du dich gut fühlst. Es fördert auch Endorphine. Es ist in Kürbiskerne, Eiern und Meeresfrüchten enthalten.
Theanin	Ist reichlich in grünem Tee enthalten und fördert Dopamin, Endorphine wie auch GABA. Wirkt angstlösend und endstressend.
Lysin	Wirkt antidepressiv und stressmildernd. Lysin ist enthalten in Parmesan, Thunfisch, Linsen und Erdnüsse

Lachen, Singen Tanzen Sport	Erhöht deine Endorphine und die allgemeine Lebensfreude ungemein.
Licht	Täglich mindestens 30 Minuten an die Sonne bzw. ans Licht. Für volle Serotonin und Vitamin D Speicher. In den kurzen und dunklen Jahrestagen ist eine Lichttherapie von mindestens 10.000 Lux Vollspektrumlicht pro Tag für eine halbe Stunde empfehlenswert
Massagen Berührung Sex	Um deinen Oxytocin Speicher zu füllen
Aroma Öle	Können in Sekunden auf dein Nervensystem positiv einwirken und Glückshormone produzieren.
Hormon Speicheltest	Um deinen Hormon Status genau zu kennen kannst du auch einen Hormon. Speicheltest machen. Auf diesen Fakten kannst du dann all deine Hormone natürlich in Balance bringen.
Entgiftung	Spezielles Leberreinigung Programm mit Schwermetall Ausleitung ( <a href="http://www.balance.jetzt/reset">www.balance.jetzt/reset</a> )

Wenn du mehr über das Thema Hormone erfahren willst oder wenn du der Meinung bist, dass du hormonelle Dysbalancen hast, dann kannst du auf meinem YouTube Kanal einige Videos finden wie zum Beispiel:

- Mini-Workshop "Hormone testen"
- Mini-Workshop "Ursachen hormoneller Dysbalancen"

Wenn du ständig müde, antriebslos bist und nicht mehr die Powerfrau, die du mal warst, dann hast du vielleicht eine Nebennierenschwäche. Mache einfach den kostenlosen Test auf meiner Webseite und bekomme zusätzlich den Mini-Video Kurs in dem du alles erfährst zum Thema Stress & Hormone.

Du hast übrigens auch die Möglichkeit zu einem kostenlosen Analysegespräch, in dem wir gemeinsam nach einem optimalen Lösungsweg für dich suchen und Ursachenforschung betreiben.

Hier kommst du zum Stress & Hormon Test inklusive kostenlosem Analysegespräch:

[www.balance.jetzt](http://www.balance.jetzt)

Dieses eBook dient rein zur Information und klärt über die Möglichkeiten der Gesundheitsvorsorge und Selbsthilfe auf. Dieses eBook ist nicht als Ersatz für professionelle therapeutische Hilfe bei gesundheitlichen oder psychischen Problemen zu sehen. Die in diesem eBook vorgestellten Vorgehensweisen und Informationen sind auch nicht als Ersatz für professionelle psychologische Behandlungen und / oder schulmedizinische Therapie zu verstehen. Der Leser wird gebeten sich an den behandelnden Arzt oder Therapeuten zu wenden, wenn er unter Depressionen leidet.



*Stefanie Rueb*

HORMON COACH &  
LIFE CHANGER

[www.balance.jetzt](http://www.balance.jetzt)