

# Der GlückS cocktail

Ob wir vor Freude tanzen oder antriebslos auf dem Sofa liegen, hat mit der **Chemie** in unserem Körper zu tun. Und die können wir beeinflussen

TEXT: NADJA KATZENBERGER

Der Sommer macht es uns leicht, glücklich und zufrieden zu sein. Sonnenstrahlen kitzeln auf der Haut, der Himmel leuchtet blau, die Tage sind lang. Genug Gelegenheiten Licht zu tanken, das der Seele guttut. Aber im Herbst? Graue Tage, graue Stimmung? Äußere Faktoren wie das Wetter können tatsächlich beeinflussen, ob wir uns gut fühlen. Aber auch die Chemie in unserem Gehirn hat entscheidenden Anteil daran. Genauer: die Botenstoffe in unserem Körper. Wissenschaftler haben vier Glückshormone identifiziert, die er produziert:

## Das Kuschelhormon

Wenn nach der Geburt die Mama ihr Kleines zum ersten Mal in den Arm nimmt, wird ihr Gehirn mit Oxytocin geflutet. Das Hormon legt ein erstes, tiefes Fundament für die lebenslange Bindung zwischen Mutter und Kind. Und auch beim Papa: Durch die Nähe zum Nachwuchs erreichen Väter die gleichen Oxytocinspiegel wie Mütter. Doch das Hormon stärkt nicht nur die Bindung zwischen Eltern und Kind, sondern die Psyche allgemein: „Jede Berüh-

rung bewirkt auch bei Erwachsenen eine Oxytocin-Ausschüttung“, erklärt **Professor Dr. Christof Kessler**, Neurologe aus Greifswald.

„Oxytocin reguliert die Schaltkreise im Gehirn, die für negative Gefühle wie Traurigkeit zuständig sind, und regelt diese wieder herunter“, sagt

Professor Dr. Christian Montag vom Institut für Psychologie an der Universität Ulm. Schön zu beobachten ist das, wenn weinende Kinder sich beruhigen, sobald sie sich in Mamas oder Papas Arme kuscheln können. Schon eine kleine Oxytocin-Welle, und alles ist wieder gut. Der Neurowissenschaftler Paul Zak rät, täglich mindestens sechs Menschen zu umarmen. So verschafft man nicht nur sich und anderen Instant-Glücksgefühle, sondern auch andauernde Zufriedenheit.

## Die Schmerzkiller

Während Mama und Baby im Kreißsaal kuscheln und das Oxytocin seine Arbeit macht, sind längst schon andere Botenstoffe am Werk: die Endorphine. Sie werden vom Körper immer dann ausgeschüttet, wenn das Nervensystem funkt: Schmerz! Endorphine wirken wie Schmerzmittel – oder auch wie Drogen, sie docken nämlich an den Opioid-Rezeptoren im Gehirn an. Die Evolution hat das nicht ohne Grund so eingerichtet: „Nach einer Verletzung



Getty Images/SofjanPav/E

## INFO

### LAUNE IM DAUERTIEF – WAS TUN?

In welcher Menge die „Glückshormone“ im Körper vorhanden sind, wie stark und wann sie ausgeschüttet werden, bestimmen die Gene. Sie wiederum werden durch äußere Einflüsse aktiviert oder gehemmt, etwa die Situation in der Familie oder die finanzielle Sicherheit. Auch emotionale Aspekte und Persönlichkeitsmerkmale spielen eine Rolle – und Sonnenlicht. Daher steigt im Winter das Risiko für Depressionen. Die gute Nachricht: „Diese Effekte sind umkehrbar“, sagt Christian Montag. Er betont: „Suchen Sie sich professionelle Hilfe, wenn es Ihnen psychisch schlecht geht. Eine Kombination aus Psychotherapie und gut eingestellten Antidepressiva bietet in vielen Fällen die besten Heilungsmöglichkeiten.“

**Sie wollen mehr über (Wochenbett-)Depression wissen? Gemeinsam mit den Apothekenzeitschriften Diabetes Ratgeber und Senioren Ratgeber klärt Baby und Familie auf.**

Vom 19. bis 23.11.2018 erfahren Sie in unserer Social-Media-Kampagne jeden Tag Neues: #nichteinfachtraurig ([www.instagram.com/nicht\\_einfach\\_traurig](http://www.instagram.com/nicht_einfach_traurig)). Info: [www.nichteinfachtraurig.de](http://www.nichteinfachtraurig.de) oder den QR-Code sannen



werden Endorphine ausgeschüttet, die den Schmerz unterdrücken, damit ich mich aus der Gefahrenzone befreien kann“, erklärt Montag. Das hat fast jeder schon erlebt: „Wenn man sich in den Finger schneidet, spürt man erst mal nichts“, sagt **Kessler**. „Der Schmerz setzt erst später ein.“ Doch was hat das mit Glück

zu tun? Sportler kennen das „Runner's High“: der Moment bei einem Lauf, wenn alles vergessen scheint – die schmerzenden Beine, der innere Schweinehund – und man geradezu über die Laufbahn schwebt. Pures Glück. Verständlich, dass man das immer wieder erleben möchte. Für das Glücksgefühl muss es kein Marathon sein, sagt **Christof Kessler**: „Der Endorphinspiegel steigt bei jeder Art von Bewegung.“ Schon ein ausgiebiger Spaziergang an der frischen Luft kann die Laune heben.

## Der große Motivator

Die Endorphine tragen den Läufer ins Ziel, dort angekommen, schaltet sich ein weiterer Botenstoff dazu: das Dopamin. Ob Zieleinlauf beim Marathon, die bestandene Prüfung oder Babys erste Schritte: „Der Dopaminspiegel steigt bei jedem Erfolgserlebnis“, sagt **Kessler**. Das löst Glücksgefühle im Körper aus. Dopamin ist eng mit dem Erfolgs- und Motivationssystem im Gehirn verknüpft. „Die Dopamin-Ausschüttung beschert uns daher nicht nur Glücksgefühle, sondern motiviert auch, weiterzumachen, uns noch mehr anzustrengen – um dieses Glück wieder zu spüren“, erklärt **Kessler**.

## Der Stimmungsaufheller

Der Botenstoff Serotonin kann Vorgänge im Nervensystem beeinflussen. Wer einen hohen Serotoninspiegel hat, fühlt sich ausgeglichen – ist der Spiegel niedrig, kommen Aggressionen, Wut und Ärger eher zum Vorschein. Ein wenig lässt sich der Serotoninspiegel bei schlechter Laune über die Ernährung steigern: „Eine Vorstufe des Serotonins ist Tryptophan, das im Gehirn zu Serotonin umgewandelt wird. Es steckt in Lebensmitteln wie Soja, Kakao oder Cashewkernen“, sagt **Kessler**. Ein leckeres Essen, garniert mit einigen Cashewkernen, kann uns also ein Lächeln ins Gesicht zaubern. ■