

Wo ist das Glück?

Es wird schnell finster. Wie können wir das Serotonin im Winter und damit unsere Stimmung positiv beeinflussen? Eine Sprechstunde.

Text: Sabine Hottoway



Auf Befehl lässt sich kein Herz füllen, ist es erst einmal schwer geworden. Dann verirrt man sich im Leben zwischen all dem eh Guten und wird trüb. Fehlt doch etwas? Ruhe, Liebe, Sinn oder vielleicht einfach nur Licht und ein bisschen Tryptophan? Möglich. Mehr dazu kommt gleich. Im Novemberschluss angekommen, wird es draußen jedenfalls eher fad, und der Körper schüttet reflexartig mehr von seinem Schlummerhormon Melatonin aus. Gleichzeitig sinkt der Serotoninspiegel. Diese Umstellung schlägt sich bei manchen (es sind allerdings nur 5 bis 10 Prozent der Bevölkerung) in Stimmungsschwankungen aka „Winterblues“ nieder. Dabei handelt es sich ganz fachlich um eine Form der saisonal-affektiven Störung, kurz SAD genannt. Die Symptome reichen von Müdigkeit und Traurigkeit bis hin zu Libidoverlust und Magenschmerzen. Ein guter Zeitpunkt also, um über Serotonin nachzudenken und das Glückliche, vielleicht hebt das die Stimmung.

Saisonal Trübsinn. Der deutsche Präventivmediziner Jan-Dirk Fauteck widmet sich in seinem neuen Buch diesem Hormon. Besonders das zentrale Serotonin, das im Gehirn produziert wird und ebendort agiert, sei im Herbst von Bedeutung, sagt er. „Sinkt es, kommt es möglicherweise zu einer Gemütsveränderung, die in Richtung Depression oder Angststörung gehen kann – und das ist in der dunkleren Jahreszeit häufig der Fall.“ Ein Grund: Vitamin D, das vor allem durch das Sonnenlicht gebildet wird, treibt die Serotonin-Produktion an. Allerdings gibt es ganz wetterunabhängig auch Medikamente, etwa zur Senkung von Blutdruck, Cholesterin und Appetit, oder Betablocker, die die Serotonin-Produktion schwächen.

„Die Depression an sich ist ein komplexes System, das von leichten Verstimmungen bis hin zu suizidalen Gedanken gehen kann. Das hängt aber nicht nur am Serotonin, sondern an vielen anderen Neurotransmittern, die allerdings auch über das serotonerge System

gesteuert werden.“ Serotonin steht allerdings nicht nur im Zusammenhang mit Depressionen, es erfüllt im Körper eine Vielzahl an Funktionen. So kann es die Zellen vor oxidativen Schäden schützen und spielt damit auch eine wichtige Rolle bei der Regulierung von Entzündungen und Immunsystem.

Essbares. Forschungen der letzten Jahrzehnte haben gezeigt, dass auch die Serotonin-Funktionen in den Organsystemen außerhalb des Zentralnervensystems wichtige Rollen erfüllen, dazu zählen die Steuerung des Energiehaushalts, des Hormonsystems oder des Magen-Darm-Trakts. Beeinflussen kann man seinen Serotoninhaushalt nicht nur über das Tageslicht, sondern auch über die Ernährung, betont Fauteck. Wobei es hier nicht um direktes Serotonin geht, sondern eine Vorstufe, das Tryptophan. Gute Quellen für Tryptophan sind rotes Fleisch, bestimmte Fischarten wie Thunfisch oder Makrele, Nüsse, Kleie oder Parmesan.

Eine weitere Möglichkeit, den Serotoninspiegel auf natürliche Weise zu steigern, ist die Einnahme von 5-Hydroxytryptophan (5-HTP). Über die normale Ernährung ist das zwar kaum möglich, dafür aber in Form von Nahrungsergänzungsmitteln, die aus der afrikanischen Pflanze Griffonia simplicifolia gewonnen werden. „Leider hat die europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit den Gebrauch von reinem 5HTP untersagt, sodass seitdem lediglich die Griffoniasamen gegebenenfalls in Kombination mit Tryptophan als Nahrungsergänzung zur Steigerung des Serotoninspiegels verfü-

Was uns dauerhaft glücklich macht, sind starke Beziehungen.

bar sind“, so Fauteck. Neben der eigenen und der körperfremden Chemie gibt es auch äußere Einflüsse, die uns ein bisschen glücklicher machen als andere.

Glücksbringer. Fragt man die eher vage Glücksforschung, kommen immer wieder ähnliche Themen zur Sprache. Armut macht uns unglücklich und Reichtum nicht glücklich. Zufriedenheit wird allerdings sehr unterschiedlich interpretiert. Es gibt nicht nur Länder-, sondern auch Altersunterschiede. Rund um die Midlife-Crisis sind wir beispielsweise tendenziell unglücklicher. Eine der größten Langzeitstudien der Welt, die „Harvard Study of Adult Development“, sie läuft seit 1938, kam zu dem Ergebnis, dass uns in erster Linie gesunde Beziehungen dauerhaft glücklich machen.

Kleinere Glücksbringer gibt es auch. Eine Meta-Studie im „Journal of Positive Psychology“ beschrieb, dass allein der Anblick von bildender Kunst das Wohlbefinden steigern kann. Das weiß man auch über Waldaufenthalte. Messbar ist, dass wir schon nach zehn Minuten im dichten Grün ein deutlich geringeres Level des Stresshormons Cortisol im Körper haben. Und Stress gilt als großer Tryptophan-Räuber. ✕

TIPP. Der Mediziner Jan-Dirk Fauteck erklärt in seinem neuen Buch, wie das Glückshormon unsere Gesundheit beeinflusst.



Winterpflege für glänzende Feiertage.



NIVEA
Geschenkset
Caring
Moments of joy
Deo Roll-On, 50 ml
Body Milk, 400 ml
Handcreme, 100 ml
Lippenpflege, 1 Stk.
+ Kosmetiktasche

14,95 €

immergünstig,-
seit 20.08.25 14,95 €

ebelin
Gua-Sha-Massagestein
aus Rosenquarz
1 Stk.

7,95 €

immergünstig,-
seit 07.02.24 7,95 €

Wunschlos glücklich!

Schenken Sie pure Freude mit der dm Geschenkkarte. Einzulösen in Ihrer dm Filiale, im dm friseur- oder kosmetikstudio, auf dm.at oder in der Mein dm-App.



#ganzlich



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN