

Was die Seele essen will

Die Mood Cure

Bearbeitet von
Julia Ross, Monika Reif-Wittlich, Julia Höfer, Swantje Künckeler

1. Auflage 2017. Taschenbuch. ca. 440 S. Paperback
ISBN 978 3 608 96182 9

[Weitere Fachgebiete > Psychologie > Psychologie: Allgemeines > Psychologie:
Sachbuch, Ratgeber](#)

schnell und portofrei erhältlich bei


DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

Leseprobe

Sich der eigenen düsteren Stimmungen bewusst werden

Bevor wir ins Detail gehen, wie man welche Nährstoffe nutzt, um den Serotoninspiegel schnell zu optimieren, möchte ich darauf eingehen, wie ein Serotoninmangel gerade Ihre Stimmung, Ihr Verhalten und Ihr Leben beeinflussen kann. Ein gutes Grundverständnis davon zu haben, wo Sie sich gefühlsmäßig befinden, wenn Sie mit der Behandlung anfangen, ermöglicht es Ihnen, den Fortschritt effektiv einzuschätzen. Dies ist ein guter Zeitpunkt, noch einmal die Symptome zu überdenken, die Sie im ersten Teil des Stimmungstyp-Fragebogens markiert haben. Mit welchen Symptomen können Sie sich wirklich identifizieren? Bei welchen sind Sie noch unsicher? Welche Symptome betreffen Sie überhaupt nicht? Lesen Sie im folgenden Abschnitt mehr über Symptome und in welchem Umfang sie auf Sie zutreffen könnten, was Ihnen ein klares Bild vom Stand Ihres Serotoninmangels verschafft. Sie werden auch eine Vorstellung davon haben, wie sich Ihre Symptome verändern können, basierend auf Beispielen von unseren Patienten und wie diese sich jeweils vor und nach dem Serotonin-Aufbau-Programm fühlten und verhielten.

Depressionen lindern - Wie und wann werden Sie depressiv?

Alle Medikamente, wie z. B. Prozac, die die Aktivität des Serotonins stimulieren, nennt man "Antidepressiva". Vielleicht haben Sie sich gewundert, warum ich den Begriff Depression bisher noch nicht oft benutzt habe. Der Grund dafür ist, dass ich die Bezeichnung Depression viel zu ungenau finde, um wirklich nützlich zu sein. Wenn Sie sich selbst als depressiv bezeichnen, was genau meinen Sie damit? Sind Sie energielos oder überängstlich und negativ eingestellt? Oder treffen beide Beschreibungen auf Sie zu? Schlafen Sie zu lange oder nicht genug? Nur durch derartige Besonderheiten können Sie die Art Ihres depressiven Zustands genau bestimmen, und das sind die einzigen Anhaltspunkte, die zu tatsächlichen Lösungen führen.

Ein Alarmsignal für Dunkle-Wolke-Depressionen ist für mich eine unverwechselbare bedrückte und doch aufgewühlte Grundstimmung. Man fühlt sich nicht einfach nur öde und schlapp (das sind die Hauptmerkmale von den "Bla"-Gefühlen, die ich im nächsten Kapitel näher beschreiben werde), sondern eher besorgt und zwanghaft. Die negativen Gefühle und Gedanken kommen einfach immer wieder, unabhängig von den wirklichen Lebensumständen, ganz gleich, wie schön diese tatsächlich sein mögen. Wenn die Umstände des wirklichen Lebens nicht so angenehm sind, kann diese Art von Depression eine schwere emotionale Bürde sein. Typischerweise erfahren Sie dabei mehr innere Negativität, als Ihr wirkliches Leben bereithält, wie Leute, die sagen: "Nein, mein Leben wird niemals glücklich und erfüllt sein", oder: "Was, wenn meine Tochter ernsthaft krank wird und die Uni nicht abschließen kann?", oder: "Ich weiß, dass meine Bewertung schlecht ausfallen wird". Sowohl die Gegenwart als auch die Zukunft können ziemlich hoffnungslos erscheinen, wenn der Serotoninspiegel niedrig ist und die "Was-wäre-wenn"-Gedanken überhand nehmen.

Dunkle-Wolke-Typen können das Leben als so hoffnungslos sehen, dass sie ernsthaft an Suizid denken oder sogar einen Suizidversuch unternehmen. Das ist offensichtlich die düsterste Art von Depression. Wir hatten einige Patienten, die zu dem Zeitpunkt, als sie zu uns kamen, suizidgefährdet waren, und andere, die auch irgendwann früher in ihrem Leben schon einmal in

einer solchen Situation steckten. Die meisten von ihnen wurden von ihren Depressionen mit Hilfe von serotoninbildenden Nährstoffen zusammen mit Psychotherapie und einer verbesserten Ernährung befreit, aber nicht alle. Wenn Sie Suizidgedanken hegen, ist es sehr wichtig, dass Sie sich sofort professionelle Hilfe suchen. Es kann gut sein, dass mehr als nur ein Ungleichgewicht des Gehirnstoffwechsels dafür verantwortlich ist oder dass dieses Ungleichgewicht mit den hier empfohlenen Ernährungsmethoden nicht ausbalanciert werden kann. Versuchen Sie nicht, dieses Problem auf eigene Faust anzugehen!

Die meisten unserer Patienten mit niedrigem Serotoninspiegel fangen sehr schnell an, die schöne Seite des Lebens zu sehen. Bei einem unserer depressiven Patienten, der in unserem Büro eine der serotoninfördernden Aminosäuren einnahm, geschah dies schon nach zehn Minuten, als er plötzlich die Blumen auf dem Schreibtisch bemerkte und ihm die schönen roten Haare unserer Ernährungsspezialistin auffielen. Erstaunlich ist, dass sich die Patienten typischerweise innerhalb von 48 Stunden bei uns melden und davon berichten, dass es ihnen nicht mehr vor jedem neuen Tag graut, sondern dass sie sich stattdessen darauf freuen.

Kämpfen Sie mit mangelndem Selbstwertgefühl?

Wie die meisten Psychotherapeuten hat es mich viel Zeit und Mühe gekostet, Menschen mit geringem Selbstwertgefühl und Schüchternheit zu helfen. Normalerweise fing ich mit Selbstbehauptungstraining an und unterstützte dies noch mit einer umfangreichen Untersuchung der vergangenen und aktuellen Umstände, die zu dem mangelnden Selbstbewusstsein beigetragen haben könnten. Meine Patientinnen hassten ihre Körper. Meine männlichen Patienten hatten eher das Problem, dass sie ihre Kompetenz im Job anzweifelten. Alle von ihnen waren viel zu streng mit sich selbst, mit häufigen inneren Selbstvorwürfen und unnötigen Schuld- oder Schamgefühlen. Kommt Ihnen das bekannt vor? Das Problem war, dass Psychotherapie nicht immer half. Selbstkritische Gedanken und Gefühle verfolgten meine Patienten häufig weiter, ganz gleich, wie hart wir daran arbeiteten. Ich konnte es nicht nachvollziehen.

Als die gleichen Patienten jedoch ihre Ernährung änderten und anfangen, serotoninfördernde Ergänzungsmittel einzunehmen, passierte etwas Erstaunliches. Mit dem Anstieg des Serotoninspiegels wuchs auch ihre Selbstachtung. Eine der dramatischsten Veränderungen des Selbstbewusstseins, die ich je miterlebte, erfolgte bei Fleur, einer Jazz-Musikerin, die seit 15 Jahren Bulimikerin war. Untersuchungen bestätigen, dass Bulimiker einen niedrigen Serotoninspiegel haben und dass dieser sogar bei Genesung etwas niedrig bleibt, was sowohl der Grund für ihre weiterhin negativen Gedanken und Gemütszustände, als auch für die häufigen Rückfälle ist.

Fleur war in Psychotherapie und besuchte regelmäßig die Treffen der Overeaters Anonymous (OA), einer internationalen Selbsthilfegruppe für Menschen mit Essstörungen. Sie konnte jedoch weder mit ihren Heißhungerattacken und dem anschließenden Erbrechen aufhören noch mit dem übermäßigen Sport. Ihr Selbstbewusstsein hing vollständig von der Größe ihrer Oberschenkel ab. Mehrmals am Tag kontrollierte sie diese mit einem Maßband und ergriff verzweifelte Maßnahmen wie eine missbräuchliche Einnahme von Abführmitteln, wenn sie das Gefühl hatte, dass die Zahlen nach oben gingen. Wir entwarfen umgehend einen Ergänzungsmittel-Plan, um ihr von Nährstoffen ausgezehrtes System wieder aufzubauen.

Als sie in der darauf folgenden Woche wiederkam, berichtete sie, dass sie den Drang, übermäßig viel zu essen und danach wieder zu erbrechen, nicht mehr verspürte. Dann fragte ich sie: ?Was ist mit dem Maßband?? Erst schaute sie verwirrt, dann hatte sie einen schockierten Gesichtsausdruck und antwortete: ?Das habe ich total vergessen. Das habe ich die ganze Woche nicht gemacht!?

Dieses Beispiel ist für mich besonders ergreifend. Fleur war davon überzeugt, nur ein durch und durch hässliches, minderwertiges Wrack zu sein. Die wirkliche Fleur jedoch konnte mithilfe der Korrektur ihres Serotoninspiegels, für den schon ein paar Nahrungsergänzungsmittel ausreichten, in ihrem wahren Ich aufblühen. Seit Fleurs Gehirnstoffwechsel wieder ausbalanciert war, wurde sie auch in der Therapie deutlich aktiver und produktiver. Vorher beschäftigte sie sich wieder und wieder mit dem gleichen sinnlosen Selbsthass und den gleichen Problemen einer verzerrten Selbstwahrnehmung, die ihr Serotoninmangel ihr aufgezwungen hatte. Tatsächlich war sie eine sehr starke, positive Frau, die schnell lernte, sich angemessen durchzusetzen, als ihr biochemisches Selbstvertrauen durch bestimmte Aminosäuren, den wichtigsten Nahrungsergänzungsmitteln und ihrem Gute-Laune-Essen wiederhergestellt wurde.

Werden Sie von falscher Schuld übermannt? Fühlen Sie sich häufig schuldig? Sogar wenn Sie nichts falsch gemacht haben, haben Sie dann das Gefühl, es sei trotzdem so? Wenn Ihr eigenes Verhalten tatsächlich einmal aus dem Rahmen fällt, regen Sie sich dann unverhältnismäßig stark auf? Da sich viele an Serotoninmangel Leidende selbst verurteilen, ist es kein Wunder, dass brutale Selbstmorde genauso wahrscheinlich wie Gewaltverbrechen mit niedrigem Serotoninspiegel in Zusammenhang stehen. Ihren Serotoninspiegel anzuheben verleiht Ihnen ein gesundes Gewissen, kein vergiftetes.

Sind Sie zwanghaft oder kontrollierend?

Sind Sie ein Perfektionist? Viele unserer Patienten fühlten sich immer angetrieben und unfähig, sich im Bezug auf ihre Noten, das Aussehen oder die Arbeit zu entspannen. Ist Ihnen selber schon einmal aufgefallen oder haben andere Menschen Sie einmal darauf angesprochen, dass Sie dazu neigen, sich auf eine einzige Sorge zu konzentrieren: Ihr Gewicht, Ihre Arbeit oder ein Problem, das Sie bei jemand anderem sehen? Diese zwanghafte Neigung ist eine Eigenschaft, die üblicherweise mit ausreichend Serotonin verschwindet. Häufig sind Ihnen diese Gefühle so vertraut, dass Sie sie als normal ansehen. Wie die ständigen Sorgen, die Sie nachts wach halten, oder die Eigenschaft, in Bezug auf Ihre Schul- oder Arbeitsprojekte oder Ihren Haushalt zu ?pingelig? zu sein. Aber das sind nicht wirklich Sie: Es ist der Serotoninmangel. Sogar mit ausgeprägterem Zwangsverhalten und Ritualen wie dem Händewaschen und dem Ausreißen der Haare ist es normalerweise das Gleiche.

?Kontrollierend? ist eine andere Bezeichnung, die auf Sie zutreffen könnte, falls Ihr Serotoninspiegel zu niedrig ist. Sie könnten übertrieben aufmerksam sein und sehr kritisch gegenüber der Art und Weise, wie andere Menschen bestimmte Dinge tun. Es kann sein, dass Sie das Ruder übernehmen und Dinge für sie tun und sie damit abhängig von Ihnen machen, wodurch diese sich jedoch über Sie ärgern, weil Sie sie ihre Dinge nicht selbst tun lassen.

Wie auch immer sich Ihr Serotoninmangel äußert, den Serotoninspiegel zu erhöhen wird es Ihnen ermöglichen, vielleicht nicht mehr so auf Ihrer Meinung zu beharren und auch offener gegenüber

fremden Ansichten zu sein, neue Dinge auszuprobieren, kreativer und lockerer zu werden. Und vergessen Sie nicht, dass die Symptome eines Serotoninmangels in der Familie liegen. Zeigt noch jemand aus Ihrer Familie diese Charakterzüge? Wir hatten beispielsweise Dutzende Patienten, deren Mütter besessen von ihrem Gewicht waren, ständig Diät hielten und auch kritische Bemerkungen sich selbst gegenüber äußerten. Häufig waren sie auch übermäßig um das Gewicht ihrer Kinder besorgt, kontrollierten deren Essverhalten und gingen schon in sehr jungem Alter mit ihnen zu Diätspezialisten.

Zwanghaftigkeit scheint insbesondere nach Schwangerschaften aufzutreten oder schlimmer zu werden, wenn bereits grenzwertige Serotoninspiegel zu tief absinken. Es könnte auch Auswirkungen auf das Baby haben. Wir arbeiteten mit einer jungen Mutter zusammen, die an einer Studie teilnahm, in der die Auswirkungen des Arzneimittels ? Paroxetin ? auf Zwangsstörungen getestet wurden. Sie drehte wie besessen an ihren Haaren und musste, bevor sie das Haus verlassen konnte, dreimal zurückgehen, um zu überprüfen, ob ihre Haustür geschlossen war. Paroxetin machte sie müde, hatte eine übermäßige Gewichtszunahme zur Folge und minderte das Zwangsverhalten nur minimal. Nachdem die Studie vorbei war, suchte sie für sich und ihren 5-jährigen Sohn einen besseren Weg. Ihr kleiner Junge war auf unterschiedliche Weise zwangsgestört, sein besonders hervorstechender Zwang hatte jedoch mit dem Film 101 Dalmatiner zu tun. Für einige Zeit war es das Einzige, worüber er sprach, und das Einzige, woran er denken konnte. Ein paar Wochen später, unter Einnahme der Nahrungsergänzungsmittel, berichtete sie von einer beachtlichen Erleichterung von ihren eigenen Zwängen und erzählte uns folgende Geschichte über ihren Sohn: Etwa eine Woche, nachdem sie mit den Nahrungsergänzungen begonnen hatten, kam er zu ihr und sagte, ?Na sowas Mama, es macht irgendwie Spaß, an etwas anderes als 101 Dalmatiner zu denken!?

Auch Sie können flexibler, entspannter und frei von Zwängen werden, wenn Ihr Serotoninspiegel einmal durch Nährstoffe unterstützt wird und ansteigt.

Steht Ihnen Ihre Wut im Wege?

Wenn Sie an Serotoninmangel leiden, sind Sie wahrscheinlich häufig ungeduldig, nervös und grundlos reizbar. Gewaltverbrecher haben beispielsweise einen viel geringeren Serotoninspiegel als Kriminelle, die nicht gewalttätig sind. Und auch wenn Sie heute keine gewaltsamen Wutausbrüche haben, neigten Sie vielleicht als Kind zu Wutanfällen? Beeinflusst Wut heute Ihre Beziehungen?

Die meisten (aber nicht alle) Menschen mit zu wenig Serotonin im Gehirn fühlen sich häufig gereizt. Ob sie die Äußerung dieser Emotionen kontrollieren können, ist ein anderes Thema, abhängig davon, wie tief ihr Serotoninspiegel gefallen ist. Manche unserer weiblichen Patienten sind beispielsweise während ihres PMS viel gereizter, gar gewalttätig, als zu jeder anderen Zeit im Monat.

Einer der schlimmsten Aspekte von erschöpftem Serotonin ist, wie es Ihren Beziehungen schaden kann. Ich hatte viele Patienten, deren Ehen sich drastisch verbesserten, als sie sich weniger gereizt fühlten und nicht mehr so kritisch waren. Andere Beziehungen können sich auch wieder erholen. Meine Patientin Clara war entsetzt von ihren Ausbrüchen gegenüber ihrem kleinen Sohn, da sie selbst von ihrem Vater misshandelt worden war. Sie hatte ihrem Vater nie vergeben,

obwohl er mit dem Alter auch freundlicher wurde. Sie sah ihn immer als sadistisch, hatte aber das Gefühl, dass sie sich selbst in einer völlig anderen Situation befindet, da sie von sich ja wusste, dass sie ihren Sohn liebte. Ich bat sie darum, einmal in Betracht zu ziehen, dass das Verhalten ihres Vaters, genau wie ihres, unbeabsichtigt war - der unpersönliche Ausdruck eines schlecht funktionierenden Gehirns. Diese Vorstellung linderte ihren Schmerz und ihre Wut ein wenig, die sie immer noch gegenüber ihrem Vater verspürte. Obwohl er sich wahrscheinlich niemals bei ihr entschuldigen und die Beziehung vollständig in Ordnung bringen wird, hat ihr die neue Sichtweise auf sein früheres Verhalten geholfen.

Wenn Sie durch irrationale Wut eines Eltern- oder Geschwisterteils verletzt wurden, kann es sehr frustrierend sein, bei sich selbst diese Art von Emotionen zu verspüren und mit ihnen umgehen zu müssen. Der Gehirnstoffwechsel und dessen Bedeutung für solche Emotionen kann eine gewaltige Kraft erfordern, um die familiären Wunden zu heilen und dem verletzenden Verhalten ein Ende zu setzen.

Manchmal wurde ich durch meine eigenen wütenden Patienten eingeschüchtert. Wirklich auffallend war ein 16-jähriger Riese, der von seiner Mutter zu mir gebracht wurde. Sie liebte ihn über alles, kauerte jedoch bei unserem ersten Gespräch in der Ecke meines Büros, während ich versuchte, mehr über ihn herauszufinden. Da er während der ersten Stunde viel schmollte und murrte, war es nicht einfach. Letztendlich bekam ich genug Informationen von den beiden, um seine Gemütslage einzuschätzen, einschließlich Depressionen, Schlafstörungen und geringem Selbstwertgefühl, zusammen mit chronischer Reizbarkeit. Er nahm seit einem Jahr an einem ambulanten Beratungsprogramm teil, weil er in der Schule mit Marihuana erwischt worden war. Daraufhin versuchte er, mit dem Konsum von Marihuana aufzuhören, schaffte es jedoch nicht, dem Stimmungsschub, den es ihm verschaffte, zu widerstehen. Seine Mutter hoffte, dass wir ihm helfen könnten, wieder auf den richtigen Weg zu gelangen. Nachdem ich diese Informationen zusammengetragen hatte, beriet ich mich mit einem unserer Ernährungsspezialisten und verabreichte ihm zwei Kapseln 5-HTP. Etwa zehn Minuten später fing er an zu lächeln und gab freiwillig Informationen über sich preis. Er war sich des Ausmaßes der Veränderung nicht bewusst (normalerweise gab er immer anderen die Schuld für seine Wut), aber seine Mutter war begeistert. Sie erkannte, dass ihr wahrer Sohn wieder aus der Hölle hervortrat, die der Serotoninmangel ihnen beiden bereitete.

Beachten Sie: Es gibt bestimmte Arten von äußerst wütendem Verhalten, die scheinbar mehr mit einem Ungleichgewicht der Mineralien Kupfer, Zink, Mangan oder anderen Nährstoffen im Körper als mit einem Serotoninmangel zu tun haben. Ich empfehle Ihnen das Buch Depression-Free Naturally von Joan Mathews-Larson, falls Ihr Ärger sich durch die Einnahme von den in diesem Buch empfohlenen Nahrungsergänzungsmitteln nicht auflöst.

Ruinieren Angst und Sorge Ihr Leben?

Sie erleben vielleicht eine Menge Emotionen, die alle mit dem gleichen lästigen oder sogar quälenden Symptom des Serotoninmangels zu tun haben: unechte Angst. Ob Sie es nun als Schüchternheit, Sorge oder Panik erfahren, Ihr Angstquotient ist ein guter Maßstab, um herauszufinden, wie groß Ihr Serotoninmangel ist. Sie haben vielleicht schon versucht, Ihre Gemütsstörung, falls es nur eine leichte ist, als ?So bin ich nun einmal? zu akzeptieren oder sie

mit Therapie, Medikamenten und einer Änderung des Verhaltens zu bekämpfen, falls es sich um ein schwerwiegenderes Problem handelt.

Ich frage meine Patienten stets, wie ihre Gemütslage in der Kindheit war. Viele haben mir erzählt, dass sie immer schüchtern und besorgt waren. Aber was bedeutet Schüchternheit? Es ist lediglich eine andere Bezeichnung für eine leichte, chronische Form von Angst, kombiniert mit einem weiteren klassischen Symptom eines Serotoninmangels: geringem Selbstbewusstsein. Und Sorgen? Dabei handelt es sich normalerweise um einen überflüssigen Reflex, der eigentlich eine Kombination aus dreien dieser Symptome ist: Angst, Zwanghaftigkeit und Negativität.

Panik und Phobie sind offensichtlich die furchtbarsten Symptome des Serotoninmangels. Sie können schon früh im Leben auftreten oder sich auch später erst entwickeln. Haben Sie extreme Angst vor Höhe, Flugzeugen, Spinnen oder geschlossenen Räumen? Hat sich die Angst vor Prüfungen, Bewerbungsgesprächen oder öffentlichen Auftritten in ausgewachsenen Horror verwandelt, mit Herzklopfen und Atembeschwerden? Wachen Sie mitten in der Nacht mit Panikattacken auf oder haben Sie regelmäßig Albträume? (Bedenken Sie, dass die Serotoninproduktion nachts auf ihrem Tiefstand ist.) Selbst diese extremen Symptome können in der Regel durch einen Anstieg des Serotonins mit Hilfe von einigen wesentlichen Nahrungsergänzungsmitteln verschwinden.

Ein attraktiver, 24-jähriger Schauspieler kam zu mir, da er, seit er fünf Jahre alt war, unter unerbittlicher Angst (inklusive Lampenfieber) und häufigen Panikattacken litt. Er hat alles ausprobiert, einschließlich zu viel Alkohol - doch vergebens. Nach nur ein paar Wochen mit dem Ernährungstherapieprogramm meldete er sich freiwillig für Stegreif-Übungen in seinem Schauspielunterricht!

Nach unserer Erfahrung ist Serotoninmangel die meistverbreitete Ursache für Angst und für Panikattacken, jedoch können auch Fehlfunktionen der Schilddrüse oder Nebennieren entscheidende Faktoren sein. Falls die Nahrungsergänzungsmittel, die in diesem Kapitel empfohlen werden, Ihre Panik nicht verschwinden lassen, lesen Sie die Vorschläge in Kapitel 5 zur Einnahme von beruhigenden Aminosäuren wie GABA. Wenn kein Präparat hilft, ist es Zeit, die Funktion Ihrer Schilddrüse und Nebennieren testen zu lassen: Überprüfen Sie zunächst die Liste der Symptome, um zu sehen, ob eines der Probleme auf Sie zutreffen könnte. Falls ja, befolgen Sie die Empfehlungen bezüglich Tests und Behandlung sowohl im ?Schilddrüsen-Extra-Kapitel? als auch dem ?Nebennieren-Extra-Kapitel?.

Sind Sie hyperaktiv? Leiden Sie an ADHS?

Ob Mann oder Frau, Kind oder Erwachsener, fällt es Ihnen schwer, einen Gang zurückzuschalten, einmal innezuhalten oder in sich zu ruhen? Kindern, insbesondere Jungen, wurde bisher viel Aufmerksamkeit (und medikamentöse Behandlung) gewidmet, jedoch leiden auch Mädchen an diesem Syndrom, wobei ihre Symptome häufig subtiler sind. Unkontrollierbare Unruhe, Redseligkeit, inneres Chaos, Essstörungen oder Drogenabhängigkeit werden häufig mit ADHS in Verbindung gebracht. Ungeachtet der Symptome ist ein gestörter Gehirnstoffwechsel der Täter und Serotoninmangel der Hauptverdächtige.

Fawn, ein 11-jähriges Mädchen mit ADHS und chronischen Schlafstörungen, zerkaute eines Tages eine kleine 5-htp-Tablette (25 mg) und beendete ihre jahrelange Hyperaktivität innerhalb

von drei Minuten. Ihr wurde das 5-HTP während einer meiner Workshops verabreicht (den sie laufend störte). Als sie später den Raum verließ, um die Hotellobby zu erkunden, aß sie ein paar Süßigkeiten und war sofort wieder hyperaktiv. Eine weitere 25-mg-Tablette 5-HTP brachte das Mädchen wieder auf Kurs, wo sie auch bis zum Ende des Workshops blieb, friedlich und aufmerksam neben ihrer Großmutter. Obwohl Fawn schon seit Jahren jede Nacht stundenlang wach lag, verschwand ihre Schlaflosigkeit nach einer weiteren Dosis 5-HTP in dieser Nacht und belastete sie seitdem nur noch selten.

Bei Kindern wird ADHS durch Schlafstörungen exponentiell verschlimmert. Jede Stunde, die dem Neun-Stunden-Schlaf eines Kindes fehlt, erhöht das Ausmaß der Symptome von ADHS um 34 Prozent! Schlaflosigkeit ist eines der am meistverbreiteten Symptome von Serotoninmangel und der Grund, warum es so schwierig ist, manche Kinder (und auch Erwachsene!) zum Einschlafen zu bringen, trotz sinnvoller Rituale zur Schlafenszeit.

Fawn musste ihr 5-HTP nur für ein paar Monate einnehmen. Teilweise auch, weil sich ihre Ernährung so enorm verbessert hatte. Sie war in Bezug auf Essen krankhaft wählerisch, bis das 5-HTP ihr ermöglichte, weniger unnachgiebig gegenüber der Essenswahl zu sein, so dass sie serotoninfördernde, eiweißreiche Nahrung vertragen und sogar genießen konnte. Letztendlich wurde sie auch in der Schule besser und war weniger streng mit sich selbst, weil sie für einen so langen Zeitraum so eingeschränkt war. (Mit geringem Selbstwertgefühl als einem weiteren Symptom von Serotoninmangel.)

Malcomb war neun Jahre alt, als seine Mutter ihn in unsere Klinik brachte. Während wir uns unterhielten, lief er ständig im Büro herum. Er war ein intelligenter Junge und ein guter Schüler, konnte sich aber im Unterricht nicht ruhig verhalten, weder körperlich noch verbal. Seine Schule tolerierte dies, bis sein ADHS dann auch noch mit dem Tourette-Syndrom einherging: ungewollte Tics im Gesicht sowie Obszönitäten. (Dies ist nicht ungewöhnlich, da sowohl Hyperaktivität als auch Tourette eng mit Serotoninmangel verbunden sind.)

Mit einer Kombination aus Nährstoffen waren wir in der Lage, ihn zu beruhigen: Eine Johanniskraut-Tinktur (in süßem Glycerin), dreimal täglich eine 100-mg-Tablette GABA mit Pfefferminzgeschmack, sublingual verabreicht (er konnte weder Tabletten schlucken, einschließlich 5-HTP und Tryptophan, noch konnte er jegliche unangenehmen Geschmäcker ertragen), ein Multi-Vitamin/Mineralstoff-Präparat für Kinder, außerdem einige winzige Omega-3-Fischöl-Kapseln.

Malcomb verzichtete auch auf Zucker, Milchprodukte und glutenhaltige Getreidesorten. Nach drei Wochen sagte sein ehemals skeptischer Vater, dass er häufig vergisst, dass er jemals einen Sohn mit ADHS hatte! Das letzte Mal sah ich Malcomb, als er 13 Jahre alt war. Er war immer noch stabil und hielt an seiner speziellen Ernährung fest, wobei er nur noch selten Nahrungsergänzungsmittel benötigte. Er sagte, dass die anderen Kinder ihn deshalb seltsam fanden, aber das war es wert, da er wieder in die Hyperaktivität und das Tourette-Syndrom zurückfiel, sobald er sich nicht an seine Ernährung hielt. Bei einer sorgfältig durchgeführten Studie, veröffentlicht in den *Annals of Allergy* von 1994, lösten Lebensmittelunverträglichkeiten tatsächlich bei 74 Prozent der Kinder ADHS aus. Eine britische Studie mit ähnlichen Ergebnissen veranlasste 2007 die konservative American Academy of Pediatrics immerhin zu folgender Aussage: "Eine Ernährung ohne Farb-

und Konservierungsstoffe ist eine angemessene Intervention.? Lesen Sie dazu das Kapitel 7 -
?Fort mit der Schlechte-Laune-Nahrung ?.

Es ist schwierig, Hyperaktivität nicht mit ADS zu verwechseln. Unsere Klinik hat jedoch festgestellt, dass es sich um zwei verschiedene, durch Mangel an Neurotransmittern verursachte Zustände handelt, die unterschiedliche Lösungen bezüglich der Ernährung erfordern. 5-HTP und Tryptophan, die so oft die Hyperaktivität verschwinden lassen, machen Menschen mit ADS benommen. Die stimulierenden Nährstoffe hingegen (in Kapitel 4 beschrieben), die bei ADS so hilfreich sind, verschlimmern häufig die Hyperaktivität.

Für diejenigen, die beide beschriebenen Neurotransmitter-Mängel haben, steht eine Ausbalancierung der Aminosäuren an: Fangen Sie mit dem Problem an, das am schlimmsten ist, und nehmen Sie schrittweise die ausgleichenden Aminosäuren ein, je nach Bedarf und Verträglichkeit. Der Stimmungstyp-Fragebogen ist eine gute Orientierungshilfe in diesem Prozess. Ist ein Kind zum Beispiel hyperaktiv und treffen außerdem viele der anderen Symptome des Serotoninmangels des Typ 1 im Fragebogen zu, würden Sie damit beginnen, den Serotoninspiegel zu erhöhen. Wenn ein Kind mehr Symptome im ADS-Abschnitt (Typ 2) aufweist, würden Sie mit der Lösung dieses Problems beginnen. In den weniger ernsten Fällen probieren wir tagsüber beide Zusammenstellungen von Nahrungsergänzungsmitteln gemeinsam aus und abends nur die serotoninfördernden Zusätze, die bei Schlafstörungen helfen sollen, falls dies ein Problem darstellt.

Mehr dazu finden Sie in Kapitel 4.

Wichtige körperliche Hinweise, dass Sie an Serotoninmangel leiden

Zusätzlich zu den Auswirkungen auf Ihre Emotionen, kann zu niedriges Serotonin auch Ihren Körper beeinflussen. Ich möchte Sie auf diese physischen Symptome aufmerksam machen, da es Ihnen vielleicht nicht bewusst ist, dass sie mit Ihrer Gemütslage in Verbindung stehen. Die meistverbreiteten sind (1) Darm- und Herzbeschwerden, (2) Schlafstörungen, (3) Fibromyalgie und andere Schmerzzustände und (4) Verlangen nach Kohlenhydraten, Alkohol und bestimmten Drogen.

Darm- und Herzbeschwerden

Wenn Sie bisher aufgrund durch Serotoninmangel verursachter Sorgen und Ängste mit einem häufig verstimmteten Magen lebten, hilft es Ihnen vielleicht zu wissen, dass sich 90 Prozent des Serotonins in Ihrem Körper nicht im Gehirn, sondern im Darm befinden. Wenn Ihr Serotoninspiegel ansteigt, können sich die Verdauungsprobleme (einschließlich Verstopfung) häufig zusammen mit Ihren mentalen Beklemmungen auflösen. Ihr Herz ist zum Teil auch abhängig von Serotonin; es ist bekannt, dass eine schlechte Gemütslage, die auf einen zu geringen Serotoninspiegel zurückzuführen ist, einschließlich Angst und Wut, stark mit Herzerkrankungen in Verbindung gebracht wird. Alle drei emotionalen Zentren - Ihr Gehirn, Ihren Darm und Ihr Herz - mit den richtigen serotoninfördernden Nahrungsergänzungsmitteln und der richtigen Ernährung zu pflegen kann enorme Verbesserungen sowohl Ihrer Gesundheit als auch Ihres Gemüts zur Folge haben.

Schlafstörungen

Mehr als die Hälfte der Patienten mit Serotoninmangel, die wir in unserer Klinik behandeln, haben

in irgendeiner Weise Probleme mit dem Schlaf. Viele von ihnen grübeln und sorgen sich, statt einzuschlafen, während andere mitten in der Nacht oder morgens zu früh aufwachen. Wenn auch Sie Schlafstörungen neben Symptomen der durch einen Serotoninmangel verursachten unechten Emotionen haben, können diese Schlafprobleme einfach aus der Welt geschafft werden, indem Sie die Empfehlungen dieses Kapitels bezüglich Nahrungsergänzungsmitteln, Ernährung, Licht und Sport befolgen. Falls dies nicht funktioniert, lesen Sie Kapitel 12, um mehr Lösungsansätze für Ihre Schlafstörungen zu finden, als ich hier beschreibe.

Schmerz und Serotoninmangel: Leiden Sie an Fibromyalgie, CMD oder Migräne?

Fibromyalgie ist der Name eines schmerzhaften Leidens, das schwache bis starke Schmerzen in den Muskeln verursacht, wobei sich die schlimmsten Schmerzen und Verspannungen normalerweise im oberen und/oder unteren Rücken konzentrieren. Mindestens zehn Millionen Amerikaner, vor allem Frauen, sind davon betroffen. 11

Immer mehr Menschen leiden auch unter der nahverwandten CMD (Craniomandibuläre Dysfunktion, Oberbegriff für Erkrankungen und Fehlfunktionen des Kiefergelenks). Wenn Sie dazugehören, können Sie innerhalb von ein paar Wochen Linderung oder komplette Erleichterung erwarten. Diese Probleme werden zweifelsohne mit Serotoninmangel in Verbindung gebracht. Fibromyalgie kann auch noch andere Ursachen haben, einschließlich eines Mangels an Schilddrüsenhormonen, jedoch haben wir festgestellt, dass sie sehr gut auf eine Nährstofftherapie anspricht, genau wie CMD.

Der Anstieg des Serotoninspiegels wirkt sich sehr entspannend auf unsere Muskeln aus und kann auch unsere natürlichen Schmerzmittel, die Endorphine, beachtlich stimulieren. Das ist teilweise der Grund dafür, warum die serotoninspezifischen Nährstoffe, die ich gleich aufzeigen werde, bei schmerzhaften Erkrankungen wie Migräne und arthritischen Schmerzen so wirkungsvoll sein können, insbesondere in Kombination mit einer Gute-Laune-Ernährung, den grundlegenden Nahrungsergänzungsmitteln und der Beseitigung von allergieauslösenden Lebensmitteln.

Verspüren Sie nachmittags oder abends ein Verlangen nach Eiscreme, Süßigkeiten, Cornflakes und anderen künstlichen Serotoninförderer - insbesondere im Winter?

Ertappen Sie sich dabei, wie Sie am späten Nachmittag und abends kohlenhydratreiche Snacks essen, wenn sowohl das Licht als auch Ihre Serotoninproduktion abnehmen? Läuft dies während der dunkleren Monate zwischen Allerheiligen und dem Valentinstag besonders aus dem Ruder? Die meisten dieser SAD-Kalorien haben keinen Nährstoffgehalt, schlimmer noch, sie sind so wirksam wie Drogen, in der Art und Weise, wie sie Ihren Körper und das Gehirn manipulieren können. Sie können im ganzen Körper Stress auslösen, was die Bauchspeicheldrüse dazu veranlasst, Insulin auszuschütten, um die überschüssigen Kohlenhydrate aus Ihrem Blutkreislauf zu transportieren und als Fett zu speichern. Das Insulin entfernt die meisten Ihrer Aminosäuren zusammen mit den Kohlenhydraten aus Ihrem Blutkreislauf. Nur eine Aminosäure bleibt zurück - Tryptophan - und es gelangt direkt in Ihr Gehirn, ungehindert von den anderen Aminosäuren, die es normalerweise verdrängen.

Eiscreme, Cornflakes mit Milch und heiße Schokolade sind die beliebtesten Mitternachtssnacks, weil Sie sowohl Tryptophan enthalten (wie alle Milchprodukte) als auch Zucker. Leider machen diese süßen Lebensmittel sehr süchtig und können sich schnell in überflüssige Pfunde

verwandeln. Noch wichtiger ist, dass sie auch den Blutzuckerspiegel zu hoch ansteigen lassen und ein wirkliches Risiko für Sie darstellen können, an Diabetes zu erkranken. Hunderte unserer Patienten haben unbeabsichtigt Typ-2-Diabetes entwickelt, oder standen kurz davor, indem sie mit Süßem ihren Serotoninspiegel anhoben.

Ob Sie sich nun um 15 Uhr nach einem Schokoladenriegel sehnen oder um 21 Uhr nach Eiscreme, tatsächlich geht es um die Frage, ob Sie ein Verlangen nach Kohlenhydraten haben, weil mit der Sonne auch Ihr Serotoninspiegel sinkt. Wenn Sie typischerweise nachmittags oder abends dieses Verlangen haben, würde ich darauf wetten. Wenn Sie nachts aufwachen und Kohlenhydrate essen, ist es todsicher. Wenn Sie ein oder zwei serotoninfördernde Nährstoffe direkt bevor normalerweise ein derartiges Verlangen auftritt einnehmen, werden sie dieses außer Gefecht setzen und Ihnen die negativen Emotionen ersparen, die Sie vielleicht ursprünglich zum Kühlschranks geführt haben.

Alkohol ist ein weiteres Kohlenhydrat, das verbreitet konsumiert wird, um den niedrigen Serotoninspiegel auszugleichen. Ertappen Sie sich dabei, dass Sie vor dem Abendessen, wenn der Serotoninspiegel rasant abfällt, ein Bier, ein Glas Wein oder einen Cocktail brauchen? Das wird nicht der Fall sein, wenn Sie Ihr Serotonin auf natürliche Weise erhöhen. (Ironischerweise verringern Alkohol und andere Drogen den Serotoninspiegel langfristig sogar.)

Drogen wie Marihuana können viele Gehirnfunktionen verändern, einschließlich des Serotoninspiegels, weshalb so viele Menschen abends einen Joint rauchen, um zu entspannen und einzuschlafen. Doch genau wie Alkohol, hemmen sie letztendlich die Serotoninproduktion und machen abhängig. Sie haben auch negative Auswirkungen auf das Gehirn, die Lunge, das Herz und die Fortpflanzungsorgane.

Einer der außergewöhnlichen Vorzüge der natürlichen Serotoninförderung ist, dass sie weder zu Abhängigkeit noch zu Diabetes führt. Sie werden erfreut sein, so wie viele unserer Patienten es waren, eine sichere, effektive und legale Entspannung zu genießen, ohne jegliche negativen Folgen befürchten zu müssen. Wenn Sie vermuten, dass zu niedriges Serotonin Sie, wie auch viele andere, von Alkohol oder Drogen abhängig gemacht hat, lesen Sie bitte auch Kapitel 13.

4. Schluss mit der Antriebslosigkeit

Wie Sie Ihre Energie, Konzentration und Freude wiederherstellen

Unsere Klinik hatte spürbare Auswirkungen auf die ansässigen Kaffeeläden. Unseretwegen haben sie Hunderte ihrer früheren Stammkunden verloren. Unser Geheimnis? Die Möglichkeit, Lebhaftigkeit, Energie und Konzentration auf natürliche Weise wiederzuerlangen. Wenn Sie morgens ohne Kaffee nicht in die Gänge kommen, wenn Sie sich nicht daran erinnern können, wann Sie sich das letzte Mal von ganzem Herzen über etwas gefreut haben oder sich ohne Probleme auf eine Sache konzentrieren konnten, ist dieses Kapitel für Sie.

In ?Wie Sie die dunklen Wolken vertreiben? habe ich eine Art der Depression beschrieben, die sich durch Symptome wie Negativität, Reizbarkeit, Angst, Schlaflosigkeit und zwanghaftes Verhalten auszeichnet. Dieses Syndrom entsteht durch einen Mangel an dem Neurotransmitter Serotonin. In diesem Kapitel geht es um eine andere Form von Depression (auch wenn beide gleichzeitig auftreten können) - einen Zustand, in dem man nicht zu wenig Schlaf bekommt,

sondern eher zu viel, und es kaum schafft, sich aus dem Bett zu bewegen. Ein Zustand, in dem man sich vielleicht sogar oft wünscht, man wäre zwanghaft, weil es einem an Konzentration und Fokus fehlt, um Dinge zu erledigen. Man fühlt sich nicht emotional aufgewühlt und unruhig, sondern eher gar nichts. Anstatt sich aufzuregen und auf andere Menschen wütend zu sein, nickt man nur und gibt nach, weil man nicht die Energie findet, um zu reagieren. Der seelische Himmel hängt nicht voller grauer Wolken, sondern ist vielmehr farblos. Diese Art von Depressionen nenne ich ? Bla-Depression ?.

Zwei Zustände können die Hauptursache für Ihre ? Bla?-Gefühle sein. Ihre mentalen und emotionalen Folgen können fast identisch sein: zum einen ein Mangel an einer Gruppe belebender Stoffe im Gehirn, den sogenannten ?Katecholaminen?; zum anderen ein Mangel an vitalisierenden Schilddrüsenhormonen. Da Sie, wie viele Menschen, von beiden zu wenig haben könnten, sollten Sie dieses Kapitel komplett lesen, um alle möglichen Ursachen für Ihre ? Bla?-Gefühle durchzugehen und anschließend auch alle Lösungsvorschläge, die ich anbiete. Lassen Sie sich jedoch nicht entmutigen! Selbst wenn Sie unter starker ? Bla-Depression ? leiden, werden Sie feststellen, dass es gar nicht so schwer ist, wieder dauerhaft auf Touren zu kommen.

Die drei Kats: Wie es im Gehirn zur Flaute kommt

Beginnen wir mit der Hirnblockade. Wenn Ihr Gehirn viele dieser Katecholamine produziert, sollten Sie sich energiegeladener, fröhlich und aufgeweckt fühlen. Produziert Ihr Körper jedoch zu wenig von auch nur einem dieser Stoffe, werden Sie unter irgendeiner Form der ? Bla?-Gefühle leiden. Es gibt drei Arten von Katecholaminen: Dopamin, Noradrenalin und - das bekannteste der drei - Adrenalin. Da es zwischen ihnen mehr Gemeinsamkeiten als Unterschiede gibt und um Ihnen die ständige Wiederholung dieser schwierigen Namen zu ersparen, werde ich sie unter der Bezeichnung ?Kats? zusammenfassen.

Dieses Trio voll geladener Hirnsubstanzen ist verantwortlich für Ihr Feuer - den Elan und Tatendrang, die Ihrem Leben womöglich fehlen. Alle drei Kats können Sie emotional, seelisch und physisch in Gang bringen, wenn sie richtig arbeiten. Dopamin ist quasi die ?Mutter? der anderen beiden, da es sie produziert und im Gehirn am produktivsten ist. Die beiden ?Kinder?, Noradrenalin und Adrenalin, sind ebenfalls sehr aktiv im Gehirn, doch insbesondere berühmt für ihre Wirkung in den Nebennieren, wo sie für die Energieschübe sorgen, die Ihnen bei der Stressbewältigung helfen.

?Achtung, aufpassen!? ist der Schlachtruf der Kats. Die Kats sollen Sie auf all die wichtigen Geschehnisse um Sie herum und in Ihrem Inneren aufmerksam machen, damit Sie schnell und entschlossen auf sie reagieren können. Bei guten Nachrichten lösen sie in Ihnen Begeisterung aus und bei schlechten Besorgnis. Sie bereiten Sie auf Handlungen vor und programmieren sogar die Bewegungen Ihres Körpers. Sie sind Ihre innere Cheerleader-Truppe und Ihr Drill-Sergeant in einem.

Wie extrovertiert oder introvertiert Sie sind, hängt wahrscheinlich davon ab, wie viele Katecholamine Ihr Gehirn produziert. Wenn Sie eher der ruhige Typ sind - eher ein Zuhörer als ein aus sich herausgehender Plauderer -, könnte das mit Ihren Kats zusammenhängen. Beobachten Sie, ob Sie nicht plötzlich mehr erzählen, sich mehr öffnen, wenn Ihre Biochemie extrovertierter wird.

Die Kats sind besonders aktiv, wenn Sie unter großem Stress stehen, doch jede Aussicht auf etwas Aufregendes kann sie ansteigen lassen: die Vorfreude auf ein Essen, einen Ausflug oder einen Urlaub zum Beispiel. Verfügen Sie jedoch über wenig Katecholamine, reagieren Sie vielleicht auf gar nichts besonders stark. Zu wenig Kats können auch die Ursache für eventuelle Konzentrationsschwierigkeiten sein. Mangelt es Ihnen an der wichtigsten Kat-Funktion: Aufmerksamkeit? Auch wenn man körperlich ruhig ist, während man aufmerksam ist, verlangt es unter Umständen außerordentliche geistige Aktivität. So sollten die Kats zum Beispiel sehr beschäftigt sein, wenn Sie ein Buch lesen. Wenn Sie bemerken, dass Sie Absätze immer noch ein zweites Mal lesen müssen, hängt Ihre Zerstreuung wahrscheinlich damit zusammen, dass nicht genügend Kats zur Stelle sind.

Bei schnell abgelenkten Menschen schlafen die Kats. Die Bereiche in ihren Gehirnen, die die meisten Katecholamine enthalten, arbeiten vielleicht ganz normal, bis Sie sich mit einer Arbeit befassen, die Konzentration erfordert. Dann können die Kats seltsam still werden und Ihre Aufmerksamkeit nicht wecken.

Wenn Sie von irgendeinem Katecholamin zu wenig haben, fühlen Sie sich beinahe garantiert zu irgendeiner stimulierenden Substanz hingezogen. Wie gerne mögen Sie Kat-Förderer wie Kaffee, Schokolade oder den Süßstoff Aspartam? Gehören Sie zu den Menschen, bei denen Tabak, Alkohol oder Drogen und drogenähnliche Substanzen aufputschend wirken und nicht beruhigend? Tanzen Sie auf dem Tisch oder machen Sie Ihre Wäsche, während Sie auf einem dieser Kat-Ersatzstoffe sind? Oder brauchen Sie gar Kokain oder andere starke Aufputschmittel, um in Gang zu kommen?

All diese Drogen können Ihren Katecholaminspiegel kurzfristig um ganze 1400 Prozent erhöhen. Kokain und Amphetamine zum Beispiel lösen beide eine enorme Katecholaminausschüttung aus, doch die Wirkung ist nur von kurzer Dauer. Diese Drogen verursachen fast unausweichlich mit der Zeit keine echte Zufriedenheit mehr, da Ihr Gehirn einfach nicht genug Kats produzieren kann, um den unermüdlichen Bedarf zu decken. Das Endergebnis, Katecholaminarmut 2, ist das, was zu den langfristigen Entzugsdepressionen führt, die Menschen, die von Aufputschmitteln abhängig sind, erleben, wenn sie mit den Drogen aufhören, und sie ist auch das, was 90 Prozent von ihnen zurück in die Sucht treibt.

Ganze Gruppen von Antidepressiva wurden so entwickelt, dass sie versuchen, die Kat-Aktivitäten im Gehirn nachzuahmen oder zu verstärken - insbesondere Wellbutrin (oder Zyban), die älteren trizyklischen Antidepressiva und MAO-Hemmer, sowie einfache Aufputschmittel wie Dexedrine, Adderall und Ritalin. Selbst einige der Serotonin-Wiederaufnahmehemmer wie Fluoxetin und Zoloft, deren Hauptaufgabe es ist, die beruhigende Wirkung des Serotonins zu steigern, haben einen katecholaminfördernden Effekt. Deshalb machen manche Menschen, die viele Katecholamine, jedoch wenig Serotonin haben, die Erfahrung, dass SSRIs sie nervös machen oder nicht gut schlafen lassen.

In unserer Klinik haben wir mit Nährstoffen zum Aufbessern des Kat-Spiegels sehr viel bessere Ergebnisse erzielt. Ganz besonders eine Aminosäure hat bei unseren Patienten bei der Wiedererlangung ihrer normalen Lebhaftigkeit und Konzentration Wunder gewirkt. Sie heißt Tyrosin?

Warum leiden Sie an den ? Bla?-Gefühlen ?

Wenn Ihr Katecholaminspiegel niedrig ist, gibt es dafür mehrere Gründe. Schauen wir uns zunächst diese möglichen Gründe an, bevor wir dazu übergehen, wie Sie aus dieser Lage herauskommen.

Sind es Ihre Gene?

Etwa 35 Prozent der Amerikaner sind Träger eines veränderten Gens, das ihre Produktion des Katecholamins Dopamin falsch programmiert. 9 Da Dopamin die ?Mutter? der anderen beiden Kats ist, kann sich diese geerbte Schwäche schnell auf die Energie, Stimmung und Konzentrationsfähigkeit auswirken. Liegen die ? Bla?-Gefühle bei Ihnen in der Familie? Wenn das so ist, lassen Sie sich nicht davon einschüchtern, dass Sie möglicherweise diesen genetischen Fehler besitzen. Auch wenn es sich nach einem irreparablen Problem anhört, ist es das nicht. Der Einfluss der Gene kann in diesem Fall durch eine ausgesprochen sanfte und natürliche, aber trotzdem wissenschaftlich belegte Nährstofftherapie ausgeglichen werden.

Dr. Kenneth Blum, der Wissenschaftler auf dem Gebiet der Neurochemie und Genetik, den ich in Kapitel 1 erwähnt habe, entdeckte, dass die genetische Anomalie in der Dopamin-Programmierung Stimmungs- und Verhaltensprobleme verursachen kann - insbesondere die ? Bla?-Depressionen und Ablenkbarkeit. Er fand außerdem heraus, dass diese vererbte Mangelerscheinung zu einer Abhängigkeit von stimulierenden Drogen führen könnte. Doch was am wichtigsten ist, Blum fand heraus, dass diese Probleme durch den gezielten Einsatz bestimmter Aminosäuren, vor allem Tyrosin, behoben werden können.

In meiner liebsten Studie von ihm 10 gelang es Blum, depressive Stimmungen bei gerade auf Entzug gesetzten Kokainabhängigen zu reduzieren. Kokainsüchtige in einem frühen Behandlungsstadium sind die apathischsten Menschen der Welt. Warum? Weil sie schon immer zu wenig Kats hatten, sonst hätten sie gar nicht mit diesem starken Aufputzmittel angefangen, und obwohl Kokain zunächst die Kat-Produktion ankurbelt, zehrt es diese schließlich bis aufs Letzte aus. Fast 40 Prozent der Kokainsüchtigen in dem 30-tägigen Behandlungsprogramm, die Dr. Blum untersuchte, wurden so depressiv, dass sie während der ersten Wochen ausstiegen, weil sie ihre drogen-, hoffnungs- und katecholaminlose Gemütsverfassung nicht ertragen konnten. Durch den Einsatz von Tyrosin und anderen Aminosäuren, über die ich in diesem Kapitel berichte, konnte Dr. Blum ihre unerträglich schlechte Stimmung beheben, und so sank die Aussteigerquote von 40 auf vier Prozent! Die Nährstofftherapie ist stärker als hinderliche Gene oder süchtig machende Drogen.

Haben Sie zu viel Stress?

Haben Sie so viel Stress, dass Sie Ihre Kat-Vorräte, die so wichtig sind, damit Sie gegen alles gewappnet sind, aufgebraucht haben? Die Menge der Kats, die Ihr Gehirn und Ihre Nebennieren auf einmal produzieren können, ist begrenzt. Wenn Sie diese Grenze zu oft überschreiten, ist Ihre Kat-Versorgung schnell im roten Bereich. Kat-Armut tritt zum Beispiel regelmäßig bei Soldaten in Kampfsituationen auf.

So kommt es dazu: Bei den ersten Anzeichen eines drohenden Stressauslösers benachrichtigt Ihr Gehirn das Antwortsystem Ihrer Nebennieren. Dort werden Kat-Botenstoffe gebildet und durch den ganzen Körper geschickt, um ihn auf den Kampf oder die Flucht vorzubereiten oder auch

beides. Ihr Herzschlag beschleunigt sich, Ihre Muskeln spannen sich an, Ihre Atmung wird langsamer. Sie sind bereit zum Handeln. Mit der Zeit, wenn der Stress länger anhält, gehen Ihnen die Kats langsam aus, besonders, wenn Sie ohnehin nicht gerade viele produzieren. Sie können dann Ihren Kat-Bedarf nicht mehr decken.

Da Ihr Gehirn und Ihre Nebennieren die Kats immer noch mobilisieren können, werden Sie vielleicht feststellen, dass Sie Stress nutzen, um sich zu konzentrieren und Aufgaben erledigen zu können. Ist Ihnen aufgefallen, dass Sie ?unter Stress besser arbeiten?? Das liegt daran, dass Stress selbst schlafende Kats weckt, die Ihnen dann helfen können, produktiv zu handeln. Doch letztendlich wird Sie der Stress ausbrennen.

Füttern Sie Ihre Kats richtig?

Die meisten Menschen, die unter Stimmungsproblemen leiden, ernähren sich nicht richtig, und da sind auch Menschen mit einem Kat-Mangel keine Ausnahme. Kalorienarme oder kohlenhydratreiche Diäten verursachen eine Katecholamin-Armut, da sie wenig Proteine liefern, und eine Unterversorgung mit Proteinen ist eine der Hauptursachen der ? Bla?-Gefühle. Wenn Sie keine eiweißreichen Nahrungsmittel wie Eier, Lachs und Hüttenkäse essen, entziehen Sie Ihrem Gehirn womöglich die Aminosäuren, die es zur Bildung der Kats benötigt. Je mehr süße und stärkehaltige Kohlenhydrate Sie zu sich nehmen, umso weniger dieser antidepressiven Aminos erreichen Ihr Gehirn, auch wenn Sie Eiweiß zu sich nehmen, denn die Kohlenhydrate verursachen die Ausschüttung von Insulin, das diese Aminos aus Ihrem Blutkreislauf hinaus in Ihre Muskeln befördert und so für Ihr Gehirn unerreichbar macht.

Proteinreiche tierische Nahrungsmittel enthalten sehr viel der so wichtigen Aminosäure Tyrosin, Gemüse tut das jedoch nicht. In drei Rühreiern stecken zum Beispiel ca. 840 Milligramm Tyrosin, in einer Frikadelle 400 Milligramm und in einer Hühnerbrust 900 Milligramm, doch Sie müssten 24 Mandeln essen, um auf magere 150 Milligramm Tyrosin zu kommen. Wenn Sie Vegetarier sind, riskieren Sie durch die typischerweise proteinarme Ernährung einen Katecholamin-Mangel. Wenn Sie viele sojahaltige Nahrungsmittel essen, riskieren Sie ebenfalls einen Katecholamin-Mangel, da Soja die Umwandlung von Tyrosin in Kats hemmt. 11

Innerhalb von zwei Wochen nach Beginn einer kalorienarmen Diät kann die für die Kats wichtige Versorgung mit Aminosäuren so sehr absinken, dass sich Ihr Kat-Spiegel halbieren kann. 12 Die für die Bildung von Kats notwendigen Aminosäuren werden auch für viele andere lebenswichtige Körperfunktionen gebraucht. Es besteht zum Beispiel ein ständiger Bedarf an ihnen zur Reparatur der Muskeln. Unter den besten Umständen gelangen gerade einmal zwei Prozent dieser wertvollen Aminos ins Gehirn, und wenn Sie auf Diät sind, stehen sogar noch weniger zur Verfügung. Wenn Sie auch noch extrem viel Sport treiben, werden Ihre Muskeln die Aminos aus den wenigen Proteinen, die Sie essen, beanspruchen, und die Bedürfnisse Ihres Gehirns werden einfach ignoriert. Auch ein Mangel an anderen Nährstoffen durch zu viele Diäten, ausgelassene Mahlzeiten oder Fastfood, insbesondere an B-Vitaminen, Vitamin C, Calcium, Magnesium und Vitamin D, kann dieses Problem noch verstärken. Wie Eiweiß sind alle diese Substanzen entscheidend für die Linderung von Depressionen und Reduzierung von Stress und unerlässlich für eine ausreichende Kat-Funktion.