

## Serotonin und Dopamin

Eiweiss bestimmt unser Lebensgefühl

- Die zwei wichtigsten Neurotransmitter in unserem Gehirn sind Dopamin und Serotonin. **Dopamin** steht für Antrieb und Energie, beim Auto wäre das das Gaspedal. **Serotonin** beruhigt und macht psychisch stabil; beim Auto wäre das die Bremse. Die beiden sollten in einem ausgeglichenen Verhältnis zueinander stehen.
- Die sog. **serotonerge Achse** haben wir bereits kennengelernt: Tryptophan - Serotonin - Melatonin. Die Grundsubstanz von Serotonin ist die essentielle Aminosäure **L-Tryptophan**. Damit aus ihr sicher und speditiv Serotonin und Melatonin entsteht, braucht es folgende Mikronährstoffe: Magnesium, Zink, Vitamin D3/K2, B-Vitamine und Omega-3-Fettsäuren.
- Die sog. **dopaminerge Achse** sieht folgendermassen aus: L-Phenylalanin - L-Tyrosin - Dopamin- Noradrenalin - Adrenalin. Die Aminosäure **Phenylalanin** (v.a. in Fleisch) ist die Ausgangssubstanz. Aus ihr entsteht die Aminosäure Tyrosin; dazu braucht es Folsäure (B9), Mg, Mn, Fe, Cu, Zn und Vitamin C. Damit aus Tyrosin dann **Dopamin** entsteht, braucht es neben diesen 7 „Hilfspolizisten“ noch das für Neurotransmitter so wichtige Vitamin B6.
- **Dopamin** brauchen wir, damit wir am Morgen in Fahrt kommen und energiegeladen in den Tag starten. Da helfen Eier zum Frühstück besser als Brot mit Marmelade. Bei einer **Sucht** sind wir vom Dopamin-Schub abhängig; produzieren wir im Alter zu wenig Dopamin haben wir **Parkinson**. Wenn wir verliebt sind, werden wir von Noradrenalin (Eustress) regiert. Adrenalin bereitet uns auf Flucht oder Kampf vor (Distress).
- Psychopharmaka versuchen die Stoffwechselwege dieser Neurotransmitter zu beeinflussen, ohne die Grundversorgung zu verbessern. Wie wir gesehen haben, sind die Grundsubstanzen sowohl von Serotonin als auch von Dopamin zwei essentielle Aminosäuren, also Eiweiss. **Eiweiss müssen Sie essen! Eiweiss bestimmt ihr Lebensgefühl!**

### Literatur:

- Julia Ross. Was die Seele essen will. Klett-Cotta 2017.
- Ulrich Strunz. 77 Tipps für ein gesundes Gehirn. Heyne 2020.
- Bodo Kuklinski. Gesünder mit Mikronährstoffen. Aurum Verlag 2013.