

## Die wichtigsten Glücksboten im Körper

**Kleiner Tipp der Gesundheits-Spezialisten der Central Krankenversicherung: essen Sie viele Vitamine A, C, und D. Das aktiviert Ihren Hormonhaushalt!**

Name	Entstehung	Wirkung	Glücksfaktor	Ernährung <sup>1</sup>
Adrenalin	Wird im Nebennierenmark gebildet.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• verbessert die Herzleistung</li> <li>• verengt die Blutgefäße und erhöht den Blutdruck</li> <li>• erhöht den Energieumsatz</li> <li>• steigert den Fettabbau und mobilisiert so körpereigene Energie</li> <li>• kurbelt die Schweißproduktion an</li> </ul>	Macht stark und schlank, wach und stressfest.	Methionin, aus dem der Körper Adrenalin herstellt, ist in Eigelb, Geflügel, Fisch Leber, Fleisch, Sojasprossen, Käse und Joghurt enthalten.
Dopamin	Entsteht im zentralen Nervensystem aus der Aminosäure Tyrosin.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• erhöht Puls und Blutdruck</li> <li>• ist wesentlicher Bestandteil des körpereigenen Belohnungssystems</li> <li>• fördert die Nierenfunktion</li> <li>• steuert Bewegungen, z. B. die Mimik</li> </ul>	Macht glücklich und zufrieden. (Stimmungsaufheller)	Zu finden in Milchprodukten und Mahlzeiten mit hohem Eiweißanteil.
Serotonin	Wird im zentralen Nervensystem, der Lunge und der Milz aus der Aminosäure Tryptophan synthetisiert.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gefäßverengend und -erweiternd</li> <li>• beeinflusst den Schlaf-Wach-Rhythmus</li> <li>• zügelt den Appetit</li> <li>• beeinflusst Schmerzwahrnehmung und Körpertemperatur</li> </ul>	Macht glücklich, schlank und erfolgreich, steigert das Wohlempfinden und führt zu positivem Denken.	Gut sind Kochbananen, Ananas, Bananen, Kiwis, Pflaumen und Tomaten.
Endorphin	Protein, das als Hormon wirken kann. Wird im zentralen Nervensystem und im Darm frei gesetzt.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• reduziert das Schmerzempfinden</li> <li>• beeinflusst die Körpertemperatur</li> </ul>	Macht glücklich und euphorisch.	In Vollkorn wie Dinkel-Getreide und Hirse. Zudem in Schokolade (setzt Endorphine frei).
Acetylcholin	Wird in den	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wichtiger Botenstoff im zentralen Nervensystem</li> </ul>	Macht klug und klar im	Lecithin, das im Körper zu

	Nervenzellen produziert.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• notwendig für viele kognitive Prozesse und erfolgreiches Lernen</li> <li>• vermittelt die Erregungsübertragung zwischen Nerv und Muskel</li> </ul>	Kopf.	Acetylcholin umgebaut wird, ist in Soja-Produkten enthalten. Nüsse, Eigelb, Fleisch, Vollkornprodukte, Gemüse enthalten reichlich Cholin.
Gamma-Aminobuttersäure (GABA)	Entsteht in der Bauchspeicheldrüse.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wichtiger Botenstoff im zentralen Nervensystem</li> <li>• wirkt angst- und schmerzlindernd</li> </ul>	Macht nervenstark und cool.	Glutamin (Vorstufe von GABA) ist in eiweißreichen Lebensmitteln wie Geflügel und Käse.
Testosteron	Wird vor allem im Hoden sowie in geringen Mengen in den Eierstöcken und der Nebennierenrinde gebildet.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mitverantwortlich für den Muskelaufbau</li> <li>• fördert das Entstehen bzw. die Steigerung von sexuellem Verlangen</li> <li>• steigert den Antrieb und die Ausdauer</li> </ul>	Macht stark, ausdauernd und fördert die Libido.	

---

<sup>1</sup> Die meisten Hormone können nicht die Blut-Hirn-Schranke überwinden, sie sind also nicht direkt über die Nahrung zuführbar. Allerdings kann das richtige Essen die Aminosäuren und Enzyme im Körper anregen, aus denen Hormone hergestellt werden bzw. die die Hormonproduktion in Gang bringen.