

Natural-Highs

Glücksgefühle – und wie man sie auf natürliche Weise steuern kann.

Eine Zusammenstellung von Dominik Dallwitz-Wegner und Margitta Vogt.



Glücks  Stifter



 FORUM PRÄVENTION



Good Vibes

KONTAKT -> <https://akademie.gluicksstifter.de/hormone-und-glueck/>

Quellen:

- <https://www.forum-p.it/de/natural-highs--1-3197.html>
- https://www.youtube.com/results?search_query=Natural+Highs%E2%80%9C+Interviews+mit+teilnehmenden+Teenagern+und+Leiterin+Avani+Dilger%2C+Psychotherapeutin+und+Suchtberaterin+in+Boulder%2C+Colorado
- Esch (2012), Neurobiologie des Glücks
- <https://www.wikipedia.de>
- <https://natural-highs.teachable.com>
- <https://www.naturalhighs.org/>
- <https://www.chemie-schule.de>
- <https://www.suchtmittel.de/info/koerpereigene-drogen/>
- <https://www.brain-effect.com/magazin/endorphine-glueckshormone>
- https://www.samariter-solothurn.ch/upload/cms/user/OVKW_2008_Referat_DrogenLust.pdf
- <https://www.pixabay.de>
- <https://www.gluicksstifter.de>

Idee/Konzept: Dominik Dallwitz-Wegner/Margitta Vogt

Glückssysteme

Nach Prof. Tobias Esch

TYP
A

WANTING-SYSTEM

Leistung

WOLLEN

Glück durch Erfolg:
Erreichen von
Vorgenommenem

Dopamin,
Endorphine,
(Nor-)Adrenalin

Limbischer Bogen,
Mittelhirn, Nucleus
Accumbens

TYP
B

THREAT-AVOIDANCE-SYSTEM

Stress

ENTLASTUNG

Glück durch Erleichterung:
Reframing, Erlösung,
Entspannung

Kortisol,
(Nor-)Adrenalin,
ggf. Vasopressin

Amygdala,
Hypothalamus

Auf diesen Typ werden wir nicht vertiefend
eingehen, aber Übungen nennen!

TYP
C

NON-WANTING-SYSTEM

Fürsorge (Zufriedenheit)

HABEN

Verbundenheit,
Akzeptanz

Oxitocin, Serotonin,
endogenes Morphinium,
NO/Stickstoffmonoxid,
ggfs. Endocannabinoide

Mittelhirn,
Vagusareale,
Cingulum

IDEE/KONZEPT: Dominik Dalwitz/Wagner/Manghita Vogt

Suchtsysteme

Wohlbefinden:

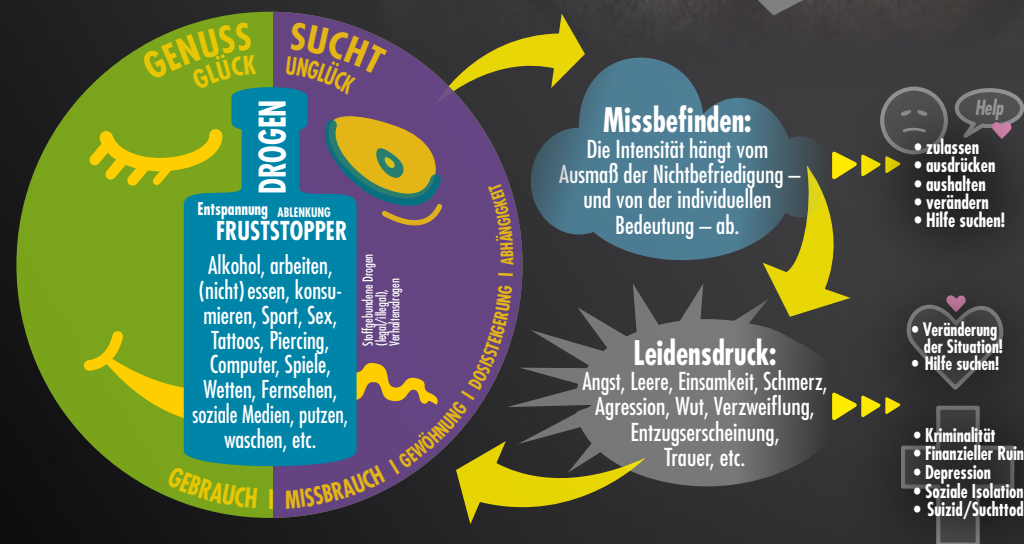
Zustand, auf den
menschliches
Verhalten zielt!

Grundbedürfnisse:

Satt sein, keinen Durst haben,
schmerzfrei, Wärme, körperliche
Unversehrtheit, Ruhe, Schlaf, Sicherheit,
Geborgenheit, verstanden werden,
geliebt werden, Sexualität, Entspannung,
Unterhaltung, Selbstbestimmtheit,
Anerkennung, wichtig sein,
Freiraum.

Befriedigung

Nicht Befriedigung



TYP A ÜBUNGEN

Übung – mehr Spaß und Abenteuer im Leben

Spaß, Freude, Genuss und freudvolle Aufregung gehören zu den Glücksmomenten und nach Tobias Esch zu Typ A. Damit du mehr davon haben kannst, findest du hier ein paar Beispiele. Viel Spaß beim Üben.

RAK mit Fremden

Random Acts of Kindness (RAK) ist eine Sammelbezeichnung für Aktionen, die anderen eine Freude bringen und überraschend angeboten werden. Der Klassiker: "Free Hugs". Sie können Gemeinschaft stärken und schöne Erlebnisse schaffen. RAK fördern Typ A dann, wenn du die Übung für Menschen machst, die du zwar noch nicht kennst, du aber davon ausgehst, dass sie auf deine Aktion bestimmt ansprechen. Das erzeugt Aufregung, Anspannung und Neugier. Du weißt ja nicht, was passiert. Bei ablehnenden Reaktionen gehe zu Typ B. Du wirst allerdings ganz bestimmt tolle energetisierende Erfahrungen machen, die du gerne weitererzählen möchtest.

Tipp für jetzt gleich:

Auf dieser Seite (Englisch) kannst du dich inspirieren lassen. Suche dir eines davon aus und setze es um.

- Forschung zum Thema: <https://positivepsychology.com/random-acts-kindness/>
- Random acts of kindness foundation (auf Englisch) <https://www.randomactsofkindness.org/>
- Schöne Videos: <https://www.youtube.com/watch?v=nwAYpLVyeFU>

Neue Sinneserfahrungen:

Alle Sinne sind wundervoll geeignet, um (angenehme wie unangenehme) Gefühle zu erzeugen – Essen, Trinken, Riechen, Gefühl auf der Haut, Musik hören oder etwas betrachten. Typ A: Neues ausprobieren, wie etwa einen ungewöhnlichen alkoholfreien Cocktail, ein Parfum usw. oder ein tollen Essen – allerdings eins, das dir zwar vielversprechend erscheint, du allerdings *noch nie* gekostet hast. Je ungewöhnlicher, desto besser, da es ja aufregend sein soll.

(Kurze) Fitness

Den Puls kurzzeitig nach oben bringen, Bewegung, die dir Freude macht und dich ins Schwitzen bringt. Z. B. ein zügigen Spaziergang, oder Beach-Volleyball bis hin zu HIIT-Training – Hauptsache aktivierend und spaßig.

Witzige Videos

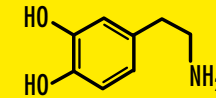
"Keine Angst vor Einfachheit". Witzige Videos (die für alle Beteiligten freudvoll sind) sind eine großartige Technik, schnell Spaß zu erzeugen. Tipps dafür brauchst du sicher nicht, außer: Setze dir ein Zeitlimit.

Weitere Ideen als Anregung

- Erlebnispädagogik (Tiefseilgarten, Neues lernen ...)
- Abenteuer (Bungee-Jumping, Essen im Dunkeln ...)
- Super-Lustig-Liste erstellen: eins davon tun
- Energizer (kleinen Bewegungsspiele)

IDEE/KONZEPT: Dominik Dallwitz-Wagner/Margitha Vogl

TYP A



Wissenschaftliche Erklärung:
Dopamin (DA, Kunstwort aus DOPA und Amin) ist ein biogenes Amin aus der Gruppe der Katecholamine und ein wichtiger, überwiegend erregend wirkender Neurotransmitter des zentralen Nervensystems. Dopamin wird auch Prolaktostatin oder PIH (Prolactin-Inhibiting Hormone) genannt. Dopamin ist ein Hormon, das in (postganglionären sympathischen) Nervenendigungen und im Nebennierenmark als Vorstufe von Noradrenalin gebildet wird.

DOPAMIN – leuchtend, wach, glücklich

Durch die Dopamin-Ausschüttung wird ein erhöhter körperlich-geistiger Antrieb empfunden, eine gesteigerte Wachheit, verschärfte Sinneswahrnehmungen und eine Verbesserung der imaginären Fähigkeiten. Es ist vergleichbar mit der Wirkung von Kokain. Dopamin ist der Stoff, der unsere Stimmung aufhellt und einen erheblichen Einfluss auf unser Glücksempfinden hat. Ein Mangel dieses Neurotransmitters kann sogar zu Depressionen oder Parkinson führen. Er ermöglicht neue gedankliche Zusammenhänge, kreative Ideen, Spontaneität und stärkt die Immunabwehr. Auf das Herz-Kreislaufsystem wirkt es ausgleichend, harmonisiert unsere Bewegungen und die Konzentration ist geschärft. Auch Essen und Sex führen dazu, dass der Körper diesen Stoff produziert.

Dopamin wirkt leistungssteigernd, muntermachend, euphorisierend, angstlösend, antidepressiv.

Stimuliere dein Dopamin durch:

- Erfreue dich am Tun
- Gehe mit kleinen Schritten auf dein Ziel zu und erfreue dich daran
- Fokussiere dich auf die Aktivität, die du gerade machst
- Wirf den Anker in die Gegenwart
- Ausgewogene Ernährung: Proteine, natürliche Vitamine, Mineralien, Probiotika und Omega-3-Fettsäuren.

IDEE/KONZEPT: Dominik Dallwitz-Wagner/Margitha Vogl

TYP
A

Wissenschaftliche Erklärung: Phenethylamin (auch β -Phenylethylamin (PEA) oder mit korrekter chemischer Bezeichnung 2-Phenylethylamin) ist ein Spurenamin. Es ist die Stammsubstanz der Stoffgruppe der Phenylethylamine und als Vorläufer der Benzylisochinolin-Alkaloide in Pflanzen weit verbreitet. Vorkommen: Phenethylamin kommt im Bittermandelöl und in Kakaobohnen vor und wurde auch im Gehirn und im Harn nachgewiesen. Das biogene Amin Phenethylamin als Stammsubstanz der Katecholamine und vieler psychedelisch wirksamer Halluzinogene wird mit dem Entstehen von Lust- und Glücksempfindungen in Verbindung gebracht.

PHENYLETYLAMIN – angeregt, euphorisch

Phenylethylamin (PEA) ist für unser Glücks- und Lustempfinden verantwortlich; es verursacht das Bauchkribbeln, wenn wir verliebt sind. Aber auch nach starker körperlicher Anstrengung spielt es eine Rolle, indem es uns in einen rauschähnlichen Zustand versetzt. Unter bestimmten Voraussetzungen kann PEA die Ausschüttung von Dopamin anregen und Glücksgefühle somit noch verstärken. *Phenylethylamin wirkt antidepressiv und aktivitätssteigernd, es steigert die Aufmerksamkeit und Konzentration.*

Stimuliere dein Phenylethylamin durch:

- Bewegung und Sport in allen Variationen
- Achtsamkeitsübungen
- dunkle Schokolade • Bittermandelöl

DDEZ/CONLEFF: Dominik Dalwitz-Wagner/Margitha Vogl

TYP
A

Da die chemische Struktur aus vielen Gruppen bestehen, findest du hier keine Darstellung der Bauweise.

Wissenschaftliche Erklärung: Endorphine sind körpereigene Opioidpeptide, die in der Hypophyse und im Hypothalamus von Wirbeltieren produziert werden. Endorphine entstehen als Zerlegungsprodukte dreier Präkursor-Proteine – es werden nämlich

- Proenkephalin-A in verschiedene Enkephaline
- Proenkephalin-B in Dynorphine und
- Proopiomelanocortin unter anderem in α / β / γ / δ -Endorphin und Met-Enkephalin zerlegt.

Das Wort Endorphin ist eine „Wortkreuzung“ aus endogenes Morphin mit der Bedeutung, ein vom Körper selbst produziertes Opioid.

ENDORPHIN – schmerzlos

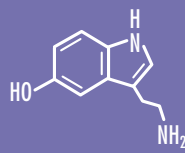
Endorphin, das Opium der Natur, funktioniert in erster Linie als körpereigenes Schmerzmittel. Es wird z.B. bei starken Verletzungen ausgeschüttet – aber auch bei positiven Ereignissen. Es verursacht eine wohligh-glückliche Stimmung, rauschartige Ekstase, verlangsamt die Atmung, beruhigt den Darm, senkt den Blutdruck, verbessert die Schlafqualität, reguliert Hungergefühle und die Produktion von Sexualhormonen. Selbst wenn bei starker Anstrengung heftiger Schmerz entstehen kann, überdecken Endorphine den Schmerz (z.B. Runner's High). Kleine Dosen Endorphin werden durch Lachen, Weinen und normale Anstrengung stimuliert. *Endorphin wirkt schmerzstillend, beruhigend, angstlösend, antidepressiv, schlaffördernd.*

Stimuliere dein Endorphin durch:

- Bewegung und Sport in allen Variationen
- Sonnen-, Wald- und Wasserbaden
- Hüpfen - Aufwärtsbewegungen
- Stretching
- Lachen
- Weinen
- Liebe, Intimität, Sex
- Meditation/Yoga
- Tanzen
- Aktives Imaginieren
- Ausgewogene Ernährung: Proteine, natürliche Vitamine, Mineralien, Probiotika und Omega-3-Fettsäuren

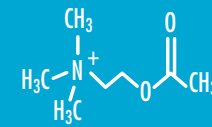
DDEZ/CONLEFF: Dominik Dalwitz-Wagner/Margitha Vogl

TYP
A



Wissenschaftliche Erklärung:
Serotonin, auch 5-Hydroxytryptamin (5-HT) oder Enteramin, ist ein Gewebs-hormon und Neurotransmitter. Es kommt unter anderem im Zentralnervensystem, Darmnervensystem, Herz-Kreislauf-System und im Blut vor. Der Name dieses biogenen Amins leitet sich von seiner Wirkung auf den Blutdruck ab: Serotonin ist eine Komponente des Serums, die den Tonus (Spannung) der Blutgefäße reguliert und zur Blutgerinnung beiträgt. Es wirkt außerdem auf die Magen-Darm-Tätigkeit und die Signalübertragung im Zentralnervensystem.

TYP
A



Wissenschaftliche Erklärung:
Acetylcholin (ACh) ist einer der wichtigsten Neurotransmitter in vielen Organismen, so auch im Menschen. Die quartäre Ammoniumverbindung Acetylcholin ist ein Ester der Essigsäure und des einwertigen Aminoalkohols Cholin. Vorkommen: Acetylcholin findet sich sowohl im zentralen als auch peripheren Nervensystem. Im vegetativen Nervensystem ist es Transmitter aller präganglionären-autonomen Neuronen. Außerdem vermittelt es die Signalübertragung der postganglionären-parasympathischen Neuronen auf die Endorgane. Die postganglionären-sympathischen Neuronen nutzen normalerweise Noradrenalin, die Bahnen zu den Schweißdrüsen bilden dabei eine Ausnahme, indem sie ebenfalls ACh als Transmitter nutzen. Im peripheren Nervensystem vermittelt ACh die Erregungsübertragung von den Nerven auf die Muskeln über die neuromuskuläre Endplatte. Im zentralen Nervensystem findet sich ACh im Corpus striatum, im Nucleus basalis Meynert mit Bahnen zur Großhirnrinde und in der Formatio septalis medialis mit Bahnen zum Hippocampus. Acetylcholin gehört nach Aminobuttersäure (GABA) und Glycin zu den Neurotransmittern, die im Gehirn am häufigsten vorkommen.



SEROTONIN – entspannt, wohlig fein

Serotonin ist ein Wohlfühlhormon und das Gegenstück zum medikamentösen Antidepressivum. Serotonin ist an sehr vielen Prozessen in unserem Körper beteiligt und damit eines der wichtigsten Glückshormone. Es beeinflusst stark unsere emotionalen Zustände wie z. B. das Angst- und Schmerzempfinden. Es steuert den Appetit, reguliert die Körpertemperatur sowie die Darmtätigkeit. Zudem regelt dieses Hormon unser Sexverhalten und auch den Wach-Schlaf-Rhythmus. Für die Produktion dieses Hormons braucht der Körper Licht. Serotonin bringt außerdem unsere Neurotransmitter ins Gleichgewicht und sorgt damit für mehr Elan. Auf Dauer macht es uns stress-resistenter und weniger ängstlich. *Serotonin wirkt stimmungsaufhellend, antidepressiv, Angst lindernd, entspannend, Stress mildernd, schlaffördernd, schmerzhemmend, Appetit hemmend.*

Stimuliere dein Serotonin durch:

- Ausgewogene Ernährung: Proteine, natürliche Vitamine, Mineralien, Probiotika und Omega-3-Fettsäuren.
- Bewegung und Sport in allen Variationen • Sonnen-, Wald- und Wasserbaden
- Musizieren, Malen, Schreiben, Spielen

IDEE/KONZEPT: Dominik Dallwitz-Wagner/Margitta Vogl

ACETYLCHOLIN – geistreich, klar

Acetylcholin ist der Stoff, der unsere Gedanken trägt, der Transmitter unserer Logik, Vernunft und Kritikfähigkeit. Zudem werden Herzschlag, Speicheldrüsen, Magen, Darm, Lunge, Blase und Geschlechtsorgane durch Acetylcholin reguliert. Acetylcholin ist verantwortlich für jede Muskelbewegung, Kontraktion und Relaxation. Nikotin hat übrigens eine kurzfristig ähnliche Wirkung auf die Konzentration und Relaxation. Die gesündere Variante ist das Ausprobieren von neuen Dingen! *Acetylcholin wirkt sich verbessernd auf Lernprozesse und Gedächtnis aus, erhöht die Aufmerksamkeit, kognitive Fähigkeiten und verbessert den REM-Schlaf.*

Stimuliere dein Acetylcholin durch:

- Intellectuelles Training – Hirnjogging • Neues ausprobieren • Gedankenbeobachtung
- Positive Gedanken • Meditation • Imagination • Phantasieren
- Musizieren, Malen, Schreiben, Spielen • Kräftigungs-, Ausdauer- und Dehnungsübungen

IDEE/KONZEPT: Dominik Dallwitz-Wagner/Margitta Vogl

TYP B ÜBUNGEN

Zu Typ B findest du
nur diesen Erklärtext
und keine
Bilder.

Entlastung – “Glück, wenn der Schmerz nachlässt”

Typ B ist das Threat-Avoidance-System. Assoziationen dazu: Bedrohung, Alarm, Tunnelblick und Überforderung. Da wird doch gleich klar, dass das nicht Glück ist. Allerdings ist es Glück, sobald das System entlastet wird und du die Stressoren hinter dir gelassen hast. In dem Sinne ist es “Glück, wenn der Schmerz nachlässt”. Es geht also eher um den kompetenten Umgang mit negativen Gefühlen. Wichtige Hormone hierfür sind Kortisol, Adrenalin und Noradrenalin.

... wenn du an der Situation gerade nichts ändern kannst oder willst:

Der Umgang mit unangenehmen Gefühlen ist eine weitere Klasse des Glücks und nach Tobias Esch der Typ B. Das Thema Stressbewältigung ist umfangreich. Um zumindest einen Anfang zu machen, hier einige Beispiele, wie du dich von negativen Gefühlen ablenken kannst.

2-Minuten-Atemübung:

- <https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/aktiv-entspannen/5-finger-atmung-2124120?tkcm=ab>
Hier findest du eine wirkungsvolle Technik, wie du für zwei Minuten im Hier und Jetzt sein kannst. Es werden alle Sinne angeregt. Tipp für jetzt gleich: sofort ausprobieren.

• „3 verrückte Gründe“

Hier geht es – wie oben beschrieben – um Situationen, die dich nerven, du allerdings nicht ändern kannst oder willst. Ein spielerischer Trick, um auf andere Gedanken zu kommen ist: Denke dir mindestens drei (verrückte) Gründe aus, warum das jetzt gerade so sein muss. Es geht um Situationen, für die du im Moment keine Lösung willst oder brauchst, sondern darum, dir emotionale Entlastung zu verschaffen. In der Zeit, in der du über die ungewöhnlichen Gründe nachdenkst, hat sich die Situation oftmals schon wieder verbessert. Hier ein Beispiel.

Stell dir vor, jemand fährt mit dem Auto langsamer vor dir, als du das willst. Hier ein paar verrückte Gründe dafür:

- *Ist ein Mann, der gerade 100 Jahre geworden ist und zu seiner Geburtstagsparty fährt.*
Das braucht halt seine Zeit.
- *Im Auto sitzt ein Alien, dass sich noch eingewöhnen muss.*
- *Im Kofferraum ist eine Hochzeitstorte. Wenn die kaputt geht, ist die Hölle los... etc.*

Weitere Anregungen:

- Nach einer stressigen Situation eine Ruhepause einplanen und die bestandene Herausforderung wertschätzen – dann wird Typ B (Stress) zu Typ C (Zufriedenheit)
- Grübeln reduzieren / Stop-Technik
- Bewältigte Herausforderungen festhalten (Journal, Bilder, ...) und später den Erfolg feiern.
- Langfristig hilft zusätzlich Meditation. Zum einen beruhigt sich der Geist insgesamt. Zum anderen trainierst du dich darin, deine Gedanken zu beobachten und kannst somit häufiger oder früher eingreifen, um Gedanken, Gefühle oder Handlungen zu verbessern.

TYP C ÜBUNGEN

Übung – mehr Lebenszufriedenheit

Gelassenheit, Entspannung oder tiefe soziale Beziehungen sind nach Tobias Esch der Typ C. Wie Typ B ist das ein sehr komplexes Thema. Du kannst deine Haltung normalerweise nicht einfach so verändern – wäre ja auch erschreckend. Du kannst meist nicht von heute auf morgen vom nervösen Workoholic zum gelassenen Mönch konvertieren. Willst du gelassener werden, kannst du aber viele schöne Übungen machen und nach und nach mehr Gelassenheit genießen. Du wirst Stück für Stück anders auf andere und stressige Situationen reagieren können. Das lohnt sich!

Austausch mit Freunden über die „Helden der Kindheit“

Setz dich mit guten Freund*innen zusammen und tausche dich aus: Welche Figuren aus Geschichten, Comic-Büchern oder dem realen Leben waren für dich in der Kindheit toll? Warum waren die toll für dich? Du wirst schnell merken, wie die Augen deiner Freund*innen leuchten werden und wie du selbst in eine angenehme Freude kommst. Die Übung kannst du natürlich auch mit Bekannten, Schüler*innen oder Kolleg*innen machen. Dazu solltest du sicherstellen, dass es in der Gruppe eine gute Vertrauensbeziehung gibt und die Übung sehr gut erklären. Schreibe uns gerne über deine Erfahrungen.

Dankbarkeit zu üben –

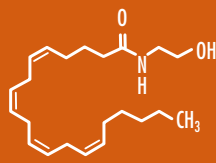
zum Beispiel über ein Dankbarkeitstagebuch – hat einen nachhaltigen positiven Effekt auf Wohlbefinden. Eine weitere fantastische Technik ist der Dankbarkeitsbrief. Schreibe einen Brief an eine Person, der du für eine gewisse Aktion dankbar bist. Lasse dir Zeit, aber versuche, dich maximal auf eine Din A4-Seite zu beschränken. Die Person, an die du schreibst, soll noch leben (du siehst weiter unten, warum das in diesem Fall wichtig ist). Der Brief sollte Folgendes enthalten: Wofür bist du dankbar? Welche Folgen hat das positive Erlebnis für dich gehabt? Was fühlst du, wenn du an das Ereignis denkst? Schließe den Brief mit einem Satz der Dankbarkeit. Schon alleine den Brief zu schreiben, kann sehr bewegend sein. Hier allerdings noch weitere Möglichkeiten, mit dem Brief weiter zu üben.

Variation 1: Wenn du das mit einer Gruppe machst, in der ein großes Vertrauen herrscht, können Freiwillige den Brief vor der Gruppe vorlesen. Der Brief wird inhaltlich nicht diskutiert, es sei denn, die Gruppenmitglieder wünschen das ausdrücklich.

Variation 2: Du kannst den Brief der Person vorlesen, an die er gerichtet ist – entweder am Telefon oder persönlich. Damit das nicht ganz so überraschen kommt, kannst du vorher erläutern, in welchem Kontext das steht (dass du gerade eine Dankbarkeitsübung gemacht und die Person als wichtig für das eigene Leben ausgewählt hast usw.). Achte bei der Übung immer darauf, dass sie dir gut tut. Gehe nicht über deine Grenzen. Schreibe uns gerne über deine Erfahrungen.

Weitere Anregungen

- Stärken stärken
- Flow-Tagebuch
- Entspannungs-Stunde
- RAKS bei Freunden
- Meditation

TYP
C

Wissenschaftliche Erklärung:
Arachidonylethanolamid, auch Anandamid genannt, ist das Ethanolamin-Derivat der Arachidonsäure, einer vierfach ungesättigten Fettsäure, die besonders häufig im zentralen Nervensystem vorkommt. Anandamid wird vom Körper selbst gebildet (sofern Linolsäure vorliegt und ist somit eine endogene Substanz).

TYP
C

Hierzu können wir dir Zur Zeit noch keine Informationen geben. Wenn du etwas beitragen möchtest, melde dich bei uns!

ANANDAMID – glücklich

Anandamid ist ein endogenes Analogon von Tetrahydrocannabinol (THC) bekannt auch unter endogenes Cannabinoid. Es spielt eine wichtige Rolle bei der Regulierung des Appetits und des Lustempfindens sowie bei der Dämpfung des Schmerzempfindens. Anandamid besitzt zudem die Fähigkeit, die Entwicklung neuer Nervenzellen zu fördern. Dabei zeigt es angstlösende und antidepressiv wirkende Effekte. Anandamid wirkt als natürlicher Motivator. Es verbessert und beschleunigt die Entscheidungsfähigkeit, prädisponiert zum Handeln und erhöht das Vertrauen. *Es hat eine starke Wirkung auf die Modulation und Verringerung von Schmerzen und reguliert das sexuelle Verlangen. Es ruft ein Gefühl von Frieden, Entspannung und Glück hervor.*

Stimuliere dein Anandamid durch:

- Regelmäßige Bewegung • Entspannungsübungen • Sonnen-, Wald- und Wasserbaden
- Massagen • Musizieren, Malen, Schreiben, Spielen • Ausgewogene Ernährung: Proteine, natürliche Vitamine, Mineralien, Probiotika und Omega-3-Fettsäuren • dunkle Schokolade

DISE/KONZEPT: Dominik Dohmütz-Wagner/Margitha Vogl

ENDOVALIUM – harmonisch, gelassen, leicht

Endovalium ist die Entspannungsdroge unseres Körpers und entspricht von seiner Wirkung her der von Valium. Das körpereigene Valium hat ausgeprägte angstlösende Effekte. Alltagsängste als auch psychotische Angstzustände werden durch die Ausschüttung dieses Botenstoffes beruhigt. Für den Ausgleich alltäglicher Belastungen ist das körpereigene Tranquilizersystem eine segensreiche Einrichtung. Zum Beispiel wenn wir psychisch entspannen, innere Harmonie/Wohlbefinden spüren, in einen meditativen Zustand oder in Trance versinken. Bei Epilepsie ist dieser Stoff hilfreich, denn er vermindert die Krampfanfälle. *Endovalium wirkt emotional beruhigend bis dämpfend, antidepressiv und stimmungsaufhellend. Es erzeugt ein Gefühl innerer Harmonie.*

Stimuliere dein Endovalium durch:

- Atemübungen • Progressive Muskelentspannung
- Autogenes Training • Meditation, Yoga • Imagination • Selbstmassage
- Summen! Ein Liedchen zu summen wirkt mental entspannend und antidepressiv

DISE/KONZEPT: Dominik Dohmütz-Wagner/Margitha Vogl



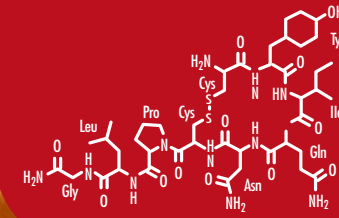
TYP
C



Wissenschaftliche Erklärung:
Die γ -Aminobuttersäure (englisch gamma-Aminobutyric acid, abgekürzt GABA), seltener auch 4-Aminobuttersäure oder Piperidinsäure genannt, ist ein Amin der Buttersäure. Die Stellung der Aminogruppe am γ -Kohlenstoffatom bezüglich der Carboxygruppe unterscheidet sie von den proteinogenen α -Aminosäuren. Biologisch ist γ -Aminobuttersäure oder GABA bei vielen Lebewesen ein bedeutender endogener Botenstoff, der als biogenes Amin durch Decarboxylierung der Glutaminsäure gebildet wird, insbesondere von Nervenzellen. Im Gehirn erwachsener Säugetiere ist GABA so der hauptsächliche Neurotransmitter von inhibitorischen (hemmenden) Synapsen; während fetaler Reifungsphasen ist die Wirkung hingegen oft exzitatorisch (erregend).



TYP
C



Wissenschaftliche Erklärung:
Oxytocin (auch Oxytocin, kommt aus dem altgriechischen und steht für „schnell“, „Geburt“, „leicht gebärend“). Im Deutschen manchmal auch Oxitozin geschrieben, ist ein im Gehirn produziertes Hormon, welches eine wichtige Bedeutung unter anderem beim Geburtsprozess einnimmt, bei dem es die Gebärmutter dazu bringt, sich zusammenzuziehen und damit Wehen auslöst. Zudem stimuliert Oxytocin die Brustdrüsen zur Abgabe von Milch. Gleichzeitig beeinflusst es nicht nur das Verhalten zwischen Mutter und Kind sowie zwischen Geschlechtspartnern, sondern auch bei ganz allgemeinen sozialen Interaktionen.

Oxytocin ist ein Neuropeptid aus der Gruppe der Proteohormone. Es wird im Nucleus paraventricularis und zu einem geringen Teil im Nucleus supraopticus (beides Kerngebiete im Hypothalamus) gebildet. Von hier wird Oxytocin über Axone zum Hinterlappen (Neurohypophyse) der Hypophyse (deutsch: Hirnanhangdrüse) transportiert, zwischengespeichert und bei Bedarf abgegeben.

GABA – gelassen, angstlos, ruhig

Einer der wichtigsten beruhigenden Neurotransmitter ist GABA (Gamma-Aminobuttersäure). Er wird im Gehirn und in der Bauchspeicheldrüse gebildet und sorgt unter anderem für mentale Entspannung. GABA ist für das Beruhigen rasender Gedanken, das Abschwächen von Nervosität und das Dämpfen von Aufgeregtheit zuständig. Es verlängert unter anderem die Abstinenzdauer und weckt Hoffnungen in der Alkoholsuchtforschung. **GABA wirkt konzentrationsfördernd, beruhigend, entspannend, emotional stabilisierend, angstbefeindend.**

Stimuliere dein GABA durch:

- Ausgewogene Ernährung: Proteine, natürliche Vitamine, Mineralien, Probiotika und Omega-3-Fettsäuren
- Grüner Tee
- regelmäßige Bewegung
- Atemübungen
- Yoga und Meditation
- Ausreichend Schlaf

IDEE/KONZEPT: Dominik Dallwitz-Wagner/Margitta Vogl

OXYTOCIN – berührt, zärtlich, verbindend

Oxytocin reguliert den Blutdruck und den Cortisolspiegel. Es sorgt also dafür, dass Stress, bzw. die Folgen von Stress reduziert werden können und wir uns entspannter fühlen. Oxytocin kann Angstreaktionen wirksam hemmen, indem es die Aktivierung der Amygdala hemmt. Es ist auch bekannt als „Kuschelhormon“. Bei sozialen Bindungen, Berührungen und Sex kommt es zu einer erhöhten Ausschüttung. Der Stoff ist das reine Aphrodisiakum!!! Beim Orgasmus wird jede Menge Oxytocin freigesetzt. Die Ausschüttung von Oxytocin hilft uns, Paarbindung zu stärken, Vertrauen in andere Menschen aufzubauen, Stress und Angst zu reduzieren, Aggressionen zu dämpfen, empathischer zu werden. Studien zeigen, dass ein guter Oxytocinlevel Einfluss auf das Körpergewicht hat und gewichtsreduzierend wirken kann. Dies wird auf den geringeren Cortisollevel (Stresslevel) zurückgeführt. **Oxytocin wirkt stressreduzierend, beruhigend, schmerzlindernd, erhöht Vertrauen.**

Stimuliere dein Oxytocin durch:

- Massagen
- Ganz viele Umarmungen
- Kuscheln & Sex
- Tiere streicheln
- Meditation
- Aktivierung der Sinne (Gutes Essen/Musik/Gerüche)
- Schenken
- Empathisch sein

IDEE/KONZEPT: Dominik Dallwitz-Wagner/Margitta Vogl