

Dopamin und Glücksgefühle

Der Zusammenhang zwischen Dopamin und Glücksgefühle

Sie haben ein großes Projekt abgeschlossen, etwas Neues gelernt oder ein seit Langem angestrebtes Ziel erreicht: Das ist ein tolles Gefühl, oder? Dieses Gefühl der Leistung und Erfüllung ist eine Belohnung, die auf unseren Glückszustand zurückzuführen ist.

Der Auslöser dafür ist oft der Neurotransmitter Dopamin.

Dopamin ist einer von vier Neurotransmittern, die als Glücksbotenstoffe bezeichnet werden.

Zusammen mit Serotonin, Oxytocin und Endorphinen sendet es Nachrichten im ganzen Körper

an das Gehirn, insbesondere wenn es um Glücksgefühle geht.

Dopamin wird in erster Linie mit Belohnung in Verbindung gebracht. Es wirkt stimmungsaufhellend

und trägt zur Vorfreude auf Ereignisse bei (z. B. auf ein Treffen, Zeit mit der Familie oder den Urlaub).

Denken Sie daran, was Sie gerne tun, was Ihnen besonders gut schmeckt oder was Sie gerne

lernen möchten. Die Motivation, diese Dinge zu genießen, ist das Verlangen nach Freude, und

Dopamin verstärkt dieses Gefühl.

Niedrige Dopaminkonzentrationen werden unter anderem mit Alzheimer, Parkinson und Suchtkrankheiten

(z. B. Glücksspiel-, Arzneimittel- oder Kaufsucht) in Verbindung gebracht. Dopamin

ist ein wichtiger Inhaltsstoff von Arzneimitteln zur Behandlung von ADHS, weil es das Konzentrationsvermögen

und die Aufmerksamkeitsspanne fördern kann. Durch die natürliche Erhöhung

des Dopaminspiegels könnten Sie auch die Abwehr von Erkrankungen stärken.

So erhöhen Sie Ihren Dopaminspiegel:

1. Verzehren Sie tyrosinhaltige Lebensmittel

Die Aminosäure Tyrosin ist ein Baustein für Dopamin. Nahrungsmittel wie Körner, Fleisch, Milchprodukte, Soja und Bohnen enthalten Tyrosin und können dazu beitragen, die Menge des Neurotransmitters zu erhöhen.

Nahrungsergänzungsmittel wie L-Tyrosin und L-Theanin können zusätzliche Unterstützung bieten.

2. Würdigen Sie Ihre eigene Leistung

Haben Sie ein tolles Abendessen gekocht? Haben Sie Ihr Ziel erreicht, einen 5-km-Lauf zu absolvieren?

Haben Sie Lob für Ihren unermüdlichen Einsatz erhalten?

Wenn ja, feiern Sie: Gönnen Sie sich eine Massage oder einen entspannenden Filmabend oder

stoßen Sie mit einem Glas Sekt auf Ihren Erfolg an.

Durch die Belohnung für gute Leistungen erhöhen Sie den Dopaminspiegel.

3. Vermeiden Sie bestimmte Lebensmittel

Stark verarbeitete Lebensmittel sowie Lebensmittel mit hohem Zucker- und Koffeingehalt können

Dopamin abbauen. Verzichten Sie daher möglichst weitgehend auf derartige Lebensmittel

4. Schlafen Sie gut

Dopamin ist ein wichtiger Teil des Schlaf-Wach-Zyklus und wird mit Wachsamkeit in Verbindung gebracht.

Schlafmangel kann die Dopaminrezeptoren verringern und zu Erschöpfung und einem allgemeinen

Gefühl der Müdigkeit führen. Umgekehrt können Sie durch gesunde Schlafgewohnheiten

Glücksgefühle fördern.

5. Üben Sie Selbstfürsorge.

Selbstfürsorge ist eine einfache und effektive

Möglichkeit, den Dopaminspiegel zu erhöhen.
Überlegen Sie, was Ihnen gut tut – ein ausgiebiges
warmes Bad am Abend? Ein wenig ruhige
Zeit zum Lesen und Nachdenken? Eine Wanderung auf Ihrer
Lieblingsroute?
Es gibt unzählige Optionen wie diese, mit denen Sie zur
Stressbewältigung beitragen und den
Dopaminspiegel erhöhen können.
Es könnte also einfacher als erwartet sein, Ihre
Glücksgefühle zu wecken. Mit guten
Ernährungsgewohnheiten,
gutem Schlaf und der Einführung gesunder Maßnahmen für
das Stressmanagement
können Sie gleich heute anfangen, Ihre eigenen
Glücksgefühle zu fördern.

Literatur: