

Dopamin und Serotonin – Die Chemie unseres Glücks

Unser emotionales Wohlbefinden, unsere Motivation und sogar unser Schlaf hängen maßgeblich von zwei wichtigen Botenstoffen ab: **Dopamin** und **Serotonin**. Diese Neurotransmitter sind zentrale Akteure in unserem Gehirn – und sie beeinflussen tagtäglich, wie wir denken, fühlen und handeln. Wer versteht, wie diese Hormone wirken, kann lernen, sie gezielt zu fördern – und dadurch mehr Glück, Ausgeglichenheit und Lebensfreude in seinen Alltag bringen.

Was ist Dopamin?

Dopamin ist das sogenannte „**Belohnungs- und Motivationshormon**“. Es wird ausgeschüttet, wenn wir etwas tun, das uns Freude bereitet oder auf ein Ziel hinarbeiten – zum Beispiel beim Sport, beim Erreichen einer Aufgabe oder sogar beim Scrollen durch Social Media.

Funktionen:

- Fördert **Antrieb, Motivation und Zielstrebigkeit**
- Löst **Vorfriede** und **Glücksmomente** aus
- Unterstützt **Lernen** und **Gewohnheitsbildung**
- Ist wichtig für **Bewegungsabläufe** (besonders bei Krankheiten wie Parkinson relevant)

Was ist Serotonin?

Serotonin wird oft als „**Wohlfühlhormon**“ oder „**Glückshormon**“ bezeichnet. Es sorgt im Gegensatz zu Dopamin nicht für den schnellen Kick, sondern für **langfristige Zufriedenheit, innere Ruhe** und **emotionale Stabilität**.

Funktionen:

- Stabilisiert die **Stimmung** und wirkt gegen Depression
- Regelt den **Schlaf-Wach-Rhythmus**
- Unterstützt die **Verdauung** und den Appetit
- Fördert **soziale Bindung** und inneren Frieden

Beide Hormone sind wichtig – in einem **gesunden Gleichgewicht!**
Zu viel Dopamin ohne Serotonin kann zu ständiger Unruhe führen, zu wenig Dopamin macht uns antriebslos. Serotonin allein sorgt zwar für Ruhe, aber ohne Dopamin fehlt oft der Elan.

Ungleichgewicht von Serotonin und Dopamin

Zu wenig Dopamin – Symptome und Folgen:

- **Antriebslosigkeit**, Erschöpfung
- **Freudlosigkeit**, Interessenverlust (ähnlich Depression)
- **Konzentrationsschwierigkeiten**
- **Geringe Motivation**, wenig Belohnungsempfinden
- **Parkinson-Krankheit**: Typisch bei starkem Dopaminmangel in bestimmten Hirnarealen (Bewegungsverlangsamung, Zittern, Steifheit)

Typisch bei: **Depression, ADHS, Parkinson, Burnout**

Zu viel Dopamin – Symptome und Folgen:

- **Unruhe**, innere Getriebenheit
- **Reizbarkeit**, Impulsivität
- **Suchtverhalten** (z. B. Drogen, Glücksspiel, Social Media)
- **Wahnvorstellungen, Halluzinationen** (z. B. bei Schizophrenie)

- **Manie** (z. B. bei bipolaren Störungen)

Typisch bei: **Suchterkrankungen, Psychosen, manischen Episoden**

Zu wenig Serotonin – Symptome und Folgen:

- **Depressive Verstimmung**, innere Leere
- **Ängste**, Panikattacken
- **Schlafstörungen**
- **Aggression**, Reizbarkeit
- **Reizdarm**, Verdauungsprobleme
- **Niedriges Selbstwertgefühl**, sozialer Rückzug

Typisch bei: **Depression, Angststörungen, PMS, Schlafproblemen**

Zu viel Serotonin – Symptome und Folgen:

Ein zu hoher Serotoninspiegel ist **selten**, aber kann gefährlich sein – vor allem bei der Einnahme mehrerer serotonerger Medikamente.

Serotonin-Syndrom (akuter Notfall):

- **Unruhe**, Verwirrtheit
- **Fieber**, Schwitzen
- **Muskelzucken**, Zittern
- **Bluthochdruck**, schneller Puls
- In schweren Fällen: **Krampfanfälle, Koma, Lebensgefahr**

Mögliche Ursache: Kombination von z. B. SSRI + MAO-Hemmer oder Drogen wie MDMA + Antidepressiva

Wie können wir Dopamin und Serotonin positiv beeinflussen?

Dopamin steigern – mehr Antrieb & Freude

- Setze dir **kleine erreichbare Ziele** – und feiere Erfolge
- **Bewege dich regelmäßig** – vor allem Ausdauersport
- Halte dich an eine **proteinreiche Ernährung** (z. B. Eier, Nüsse, Hülsenfrüchte – sie enthalten Tyrosin, eine Vorstufe von Dopamin)
- Vermeide übermäßigen Konsum von „schnellen Reizen“ wie Social Media, die das Dopaminsystem erschöpfen können

Serotonin fördern – mehr Ruhe & Stabilität

- Verbringe Zeit im **Tageslicht** oder **in der Natur**
- Praktiziere **Achtsamkeit**, **Meditation** oder **Dankbarkeit**
- Iss **tryptophanreiche Lebensmittel** (z. B. Bananen, Haferflocken, Käse)
- Achte auf **guten Schlaf** – Serotonin ist auch an der Melatonin-Produktion beteiligt

Glück ist (auch) Chemie – aber du hast Einfluss darauf

Dopamin und Serotonin sind keine Zauberstoffe – aber sie sind die **biologischen Grundlagen** für Motivation, Freude und innere Ruhe. Wenn wir lernen, ihre Wirkung zu verstehen und bewusst zu unterstützen, können wir unser psychisches Wohlbefinden aktiv stärken. Glück ist also nicht nur Zufall – sondern auch **eine Fähigkeit**, die wir trainieren können.