

Gute Laune und Ausgeglichenheit durch Glückshormone

(Mynewsdesk) Dr. Günter Harnisch zeigt, wie Lebensfreude, Wohlbefinden und Energie natürlich angeregt werden können

In seinem Buch "Endlich gut drauf!" entwickelt der Therapeut und Experte für Volksheilkunde Dr. Günter Harnisch ein Glücksprogramm, das auf die Erfahrungen unterschiedlichster Kulturen zurückgreift. Von Hippokrates bis zur Traditionellen Chinesischen Medizin führen die Wege zum Glück über Nahrungsaufnahme, Hautreize, Bewegung und unser Denken.

"Glück ist ein revolutionärer Akt", behauptet der bekannte US-amerikanische Arzt und Clown Patch Adams - ein überraschender Satz, den der Autor seinem Ratgeber als Motto voranstellt. Worüber sich Generationen von Denkern den Kopf zerbrechen und was für jeden Menschen etwas anderes bedeutet, hat womöglich etwas gemeinsam: Die moderne Hirnforschung hat festgestellt, dass gute Laune, Ausgeglichenheit und Schmerzfreiheit von der Menge der im Organismus verfügbaren Glücksbotsstoffe abhängen.

Um die Glücksfähigkeit auf natürliche Weise zu beeinflussen, kommen spezielle Ernährungstipps der Inkas ebenso zum Einsatz wie eine seit der Antike bekannte Kult- und Heilpflanze. Fernöstliche Massagemethoden und Meditationstechniken erreichen ihre therapeutische Wirksamkeit über die Haut, und die positive Wirkung von Licht, Bewegung und Ruhe sind seit Langem erwiesen. Dass auch das Denken darüber entscheidet, wie wir uns fühlen, eröffnet Möglichkeiten, das Glück zu trainieren. Biografische Beispiele und neurobiologische Erkenntnisse beweisen, dass Begeisterungsfähigkeit die beste Nahrung für das Gehirn ist.

Serotonin-Mangel als Unglücksbringer

Glück entsteht, wenn eine Reihe bestimmter Botenstoffe im Gehirn reichlich verfügbar ist. Serotonin etwa erzeugt psychische Stabilität, erhöht die Stresstoleranz und sorgt für erholsamen Schlaf. Außerdem reguliert dieser Botenstoff die Konzentration und die Merkfähigkeit. Er führt zu ruhigem, ausgeglichenem Verhalten. Besteht ein Mangel an Serotonin, so sind Kinder z. B. ängstlicher, zappeliger, stressempfindlicher. Bei Menschen mit Depressionen liegt der Serotoninspiegel im Blut nachweislich um bis zu 50 Prozent niedriger als bei Gesunden.

Ist zu wenig Serotonin verfügbar, so erhöht sich die Schmerzempfindlichkeit. Andauernde familiäre oder berufliche Stressbelastungen können dazu führen, dass viel von dem Botenstoff verbraucht wird. Der Serotoninspiegel sinkt offenbar auch mit fortschreitendem Lebensalter. Und schließlich hängt er von der Ernährung ab. Ein hoher Serotoninspiegel senkt den Appetit und stärkt das Sättigungsgefühl. Mehrere klinische Studien weisen zudem nach, dass Serotonin selbst den Schlaf- und Wachzustand kontrolliert. Somit gibt es konkrete Hinweise, dass verschiedene Gesundheitsstörungen letztlich nur Symptome ein und derselben Grunderkrankung sind: Serotoninmangel. "Endlich gut drauf!" zeigt daher, wie der Mangel an Glücksbotsstoffen auf natürliche Weise ausgeglichen werden kann.

Traditionelles Wissen und neue Verfahren

Der prominente Mediziner Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer stellt fest, "dass wir heute immer mehr Grundstoffe in der Natur entdecken, die uns dienlich sein können". Wir sollten daher ?traditionelles Wissen nutzen, um neue Verfahren zu entwickeln?. Inkakost aus den Getreidesorten Amaranth und Quinoa beispielsweise versorgt den Körper ganzheitlich und transportiert reichlich Glücksbotsstoffe ins Gehirn, weit mehr als jede herkömmliche Ernährung. Auch das Griechische Eisenkraut (*Sideritis scardica*) ist nach bisher vorliegenden Forschungen offenbar imstande, die Übertragung der Nervensignale zu verbessern, indem es die Konzentration an Botenstoffen zwischen den einzelnen Nervenzellen erhöht.

Seit Jahrtausenden werden Akupunktur und Akupressur angewendet, um den Körper Ruhe, Entspannung und Balance erfahren zu lassen. Auf der psychischen Ebene vermittelt die Haut Glücksgefühle durch Berühren, etwa durch Streicheln, Massagen oder Wärme. Das seit jeher verehrte Sonnenlicht beugt einer ganzen Reihe von Krankheiten, z. B. Osteoporose, vor, indem es zu einem Anstieg des Wohlfühlhormons Serotonin im Gehirn führt. Bewegung im Freien und ein gesunder Schlaf sind Grundvoraussetzungen für ein glückliches Leben. Die Glücksfähigkeit lässt sich sogar trainieren - wie Muskeln oder das Gedächtnis. Jede der vier Säulen, auf denen das Buch gründet, zeigt einen Weg zum Glück. Jedes der vier Programme kann unabhängig von den anderen angewendet werden. Den größten Fortschritt beim Entfalten der persönlichen Glücksfähigkeit erzielt man allerdings dann, wenn alle vier Säulen genutzt werden.

Buch-Tipp:

Dr. Günter Harnisch: Endlich gut drauf! Wie Sie Ihre Glückshormone natürlich anregen. Für mehr Lebensfreude, Wohlbefinden und Energie. 1. Auflage August 2014, Taschenbuch, 12 x 19 cm, 126 S., 9,95 Euro (D) / 10,30 Euro (A), ISBN 978-3-86374-172-3.

Link-Empfehlungen:

- Mehr zum Taschenbuch-Ratgeber "Endlich gut drauf!" ...
- Zur Leseprobe im PDF-Format...
- Mehr über Dr. Günter Harnisch...
- Zum Internetforum mit Dr. Günter Harnisch...

Diese Pressemitteilung wurde via Mynewsdesk versendet. Weitere Informationen finden Sie im [Mankau Verlag GmbH](#).

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://shortpr.com/nem6dj>

Permanentlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://www.themenportal.de/kultur/gute-laune-und-ausgeglichenheit-durch-glueckshormone-96050>

Pressekontakt

-

Juliane Hordenbach
Reschstraße 2

82418 Murnau

kontakt@mankau-verlag.de

Firmenkontakt

-

Juliane Hordenbach
Reschstraße 2
82418 Murnau

shortpr.com/nem6dj
kontakt@mankau-verlag.de

Unter dem Motto "Bücher, die den Horizont erweitern" veröffentlicht der im Jahr 2004 gegründete Mankau Verlag rund 20 Neuerscheinungen pro Jahr. Schwerpunkte des Verlagsprogramms sind Ratgeber aus den Bereichen Gesundheit, Heilung und Lebenshilfe.