

Ein kleiner Exkurs in die Biochemie unseres Körpers

Doch was läuft dabei eigentlich im Gehirn ab?

Vieles davon passiert unbemerkt im Hintergrund – und lässt sich dennoch einfach erklären.

Jeder von uns hat schon einmal den Begriff „Botenstoffe“ (Neurotransmitter) gehört. Ohne diese Botenstoffe gäbe es keine Signalübertragung im Gehirn.

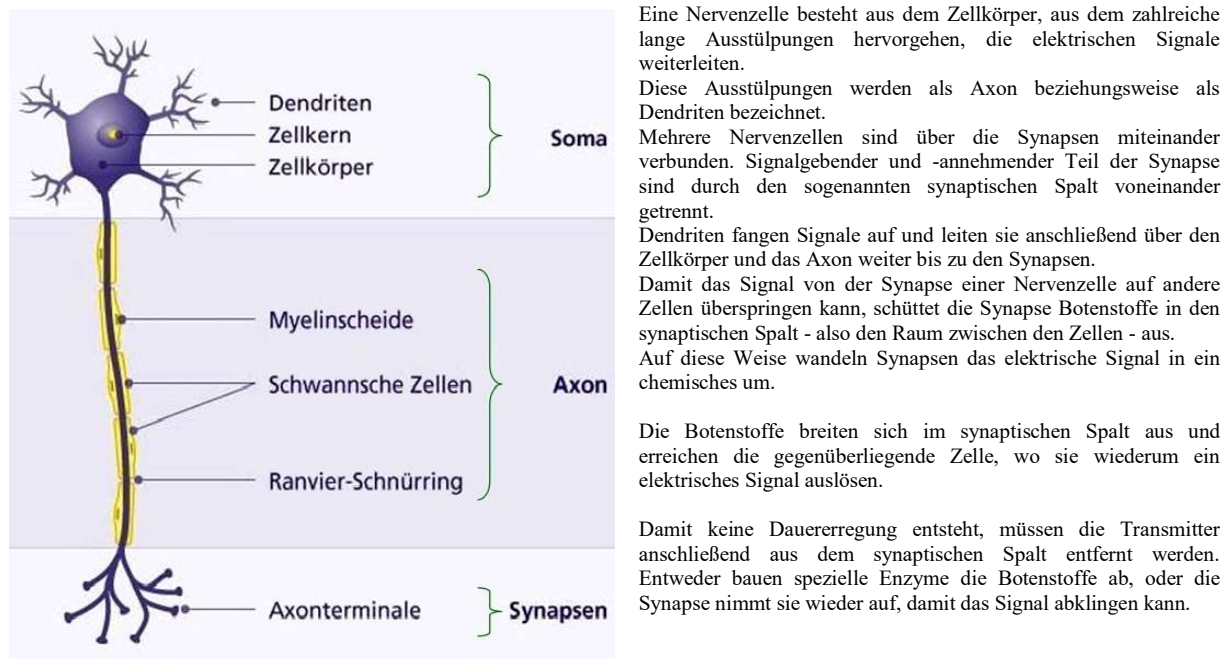
Zu den wichtigsten gehören:

- **Dopamin** ist – zusammen mit Noradrenalin – an angenehmen und erfreulichen Gefühlen beteiligt. Ein zu niedriger Dopaminspiegel kann zu Niedergeschlagenheit führen.
- **Serotonin** sorgt für Gelassenheit, Ausgeglichenheit und innere Ruhe. Es dämpft unter anderem Angst, Kummer und Sorgen.
- **Noradrenalin** macht den Körper wach, aufmerksam und motiviert.
- **Endorphine** sind die körpereigenen „Schmerzkiller“. Ein niedriger Spiegel kann dazu führen, dass Schmerzen stärker wahrgenommen werden.

Diese Botenstoffe werden vom Körper selbst produziert und stehen in einem empfindlichen Gleichgewicht zueinander.

Gerät dieses Gleichgewicht durcheinander – etwa weil ein Botenstoff nicht ausreichend vorhanden ist – kann sich das direkt auf Gefühle, Verhalten und Wahrnehmung auswirken.

Um diese Zusammenhänge besser zu verstehen, lohnt sich ein kurzer Blick auf den Aufbau und die Arbeitsweise einer Nervenzelle.



Was dabei gestört sein kann

Auch hier zeigt sich: Die Botenstoffe müssen in einem ausgewogenen Verhältnis vorliegen und die Signalübertragung zwischen den Nervenzellen reibungslos funktionieren.

Ist dieses Zusammenspiel gestört, kann das verschiedene Ursachen haben:

- ein Botenstoff wird nicht oder nicht ausreichend produziert
- er wird zu schnell abgebaut
- er kann sich nicht richtig an die Zielzelle binden
- er wird zu schnell wieder aufgenommen

Die Folge: Gefühle, Verhalten und Wahrnehmung verändern sich spürbar.

Diese Prozesse im Gehirn sind ein wesentlicher Faktor bei depressiven Verstimmungen und Erkrankungen.