

# DER EINFLUSS DER NEUROTRANSMITTER

Auf unser Seelenleben

SIE SIND BOTENSTOFFE WIE DIE HORMONE.  
DA SIE DIREKTER AUF UNSER  
NERVENSYSTEM WIRKEN, BEEINFLUSSEN  
SIE UNSERE GESUNDUNG BEI HASHIMOTO  
ERHEBLICH. POSITIV WIE NEGATIV

## Adrenalin

Ausschüttung in Stresssituationen. Erhöht die Herzfrequenz und den Blutfluss. Dadurch erhöht sich die Körperleistung und die Aufmerksamkeit

## Gaba

Beruhigt das zentrale Nervensystem. Hohe Levels verbessern den Fokus, niedrige Levels fördern Angstgefühle. Verbessert die motorischen Fähigkeiten

## Noradrenalin

Beeinflusst die Wachsamkeit und Gehirnreaktionen. Verbessert die Kontraktion der Blutgefäße und sorgt für eine verbesserte Durchblutung

## Acetylcholine

Unterstützt denken, lernen und Gedächtnis. Fördert die Muskelaktivität im Körper und wird auch mit Erwachen und Aufmerksamkeit in Verbindung gebracht.

## Dopamin

Steigert Lustgefühle, bis zur Suchtgefahr, was zur verstärkten Wiederholung von Verhaltensweisen führt, die die Freisetzung von Dopamin fördern.

## Glutamat

Häufigster Neurotransmitter. Ist beteiligt an Lernen und Gedächtnis. Unterstützt die Entwicklung und Herstellung von Nervenkontakten

## Serotonin

Auch Glückshormon genannt, obwohl es kein Hormon ist. Fördert die Regulierung von Schlaf und Verdauung. Wirkt Stimmungsaufhellend.

## Endorphine

Mischform von Hormon und Neurotransmitter. Wird bei Training, Aufregung und Sex produziert. Fördert Euphorie und wirkt schmerzlindernd. (Körper eigenes Opiat)