



# Hormone in Balance

HORMONE ZUM KENNENLERNEN

## Serotonin

Serotonin ist sowohl Hormon wie auch Neurotransmitter.

Damit ist es ein Botenstoff, der die Nervenzellen stimuliert.

Im Gehirn sorgt es für die richtige Informationsverarbeitung. Geringe Serotoninspiegel beeinflussen so diese Verarbeitung aber auch auch deine Stimmung.

Serotonin wird auch Glückshormon genannt.

Was sich dadurch erklärt das es Kontrollfunktionen beim Herz-Kreislauf-System und im Darm übernimmt. Im Gehirn ist es an der Informationsverarbeitung und Weiterleitung beteiligt.



# Hormone in Balance

HORMONE ZUM KENNENLERNEN

Ist dein Serotoninspiegel zu niedrig, kann das Gehirn aus der Balance geraten und das verursacht oft gleichzeitig schlechte Stimmung.

Der Körper muss es selbst herstellen und das findet zu 95% im Darm statt. Du brauchst also einen gesunden Darm und eine gute Balance der guten zu den schlechten Bakterien.

Außerdem ist eine gute Zufuhr mit wichtigen Co-Faktoren wichtig um genügend Serotonin zu produzieren.

Dazu zählen die Aminosäure L-Tryptophan -  
Vitamin B6 - Vitamin D und Omega 3-  
Fettsäuren.