



Hormone in Balance

HORMONE ZUM KENNENLERNEN

Oxytocin

Oxytocin ist als Kuschhormon bekannt und ist sowohl Hormon wie auch Neurotransmitter.

Damit hat es logischerweise vielfältige Auswirkungen auf unser Wohlfühlen.

Oxytocin steht in direkter Konkurrenz zu Cortisol. Bei einem stressbedingten erhöhten Cortisolspiegel ist Oxytocin niedrig. Daran ist zu erkennen, dass Stress erneut ein wichtiger Faktor im Zusammenspiel der Hormone ist.

- Oxytocin - kann Stress reduzieren
- Oxytocin - kann das Belohnungssystem aktivieren = Gutes Gefühl
- Oxytocin - kann die Verbindung zu anderen Menschen verstärken = sorgt auch für mehr Wohlbefinden



Hormone in Balance

HORMONE ZUM KENNENLERNEN

Das Gehirn schüttet Oxytocin bei sozialer Nähe, Berührungen und Sex aus. Deshalb wird es ja auch Kuschelhormon genannt. Natürlich schafft eine nährstoffreiche Ernährung die Voraussetzung dafür, dass Hormone produziert werden können.

Tipps für mehr Oxytocin

- Massagen
- Dinge tun, die man liebt
- Kuscheln und Sex
- Dein Haustier streicheln
- Dankbarkeit und ein Dankbarkeitsbuch
- Ganz viele Umarmungen
- Geschenke schenken - Freude bereiten
- Empathisch sein

Achtung: Oxytocin sollte durch diese Maßnahmen natürlich gefördert werden. Bitte Finger weg, von angeblichen Nasensprays mit Oxytocin. Die Wirkungsweisen sind noch unbekannt und Zusatzstoffe nicht ausgeschlossen