



**ENERGETICA**  
*Natura*®

## Neurotransmitter: wichtig für Ihre mentale und physische Gesundheit

Neurotransmitter? Das sind Signalstoffe, die Impulse zwischen zwei Nervenzellen übertragen. So gewährleisten sie die **Kommunikation zwischen Nervenzellen**. Die Neurotransmitter in Ihrem Gehirn sorgen unter anderem dafür, dass Sie nachdenken und sich bewegen können. Wenn sich Ihre Neurotransmitter im Gleichgewicht befinden und ihre Funktion als Botenstoffe im Gehirn einwandfrei erfüllen, können Zellen gut miteinander kommunizieren. Dann sind Ihr **Leistungs- und Regenerationsvermögen** optimal und **Sie fühlen sich gut**.

Die **stimulierenden Neurotransmitter** (Dopamin und Acetylcholin) sowie die **hemmenden Neurotransmitter** (GABA und Serotonin) spielen eine wichtige Rolle in Ihrem täglichen Schlaf-Wach-Rhythmus. Die Bildung von Neurotransmittern wird von Ihren Nebennieren, Ihrem Darm sowie verschiedenen Hormonen und Enzymen beeinflusst. Ein **Ungleichgewicht** bei den Neurotransmittern kann zu **diversen Beschwerden** wie Migräne, Müdigkeit, Depression, Prokrastination, Reizbarkeit, Sucht, Parkinson und Alzheimer führen.

### Faktoren, die die Funktion von Neurotransmittern beeinträchtigen



Stress



Toxine



Exorphin- und zuckerreiche Ernährung



Infektionen



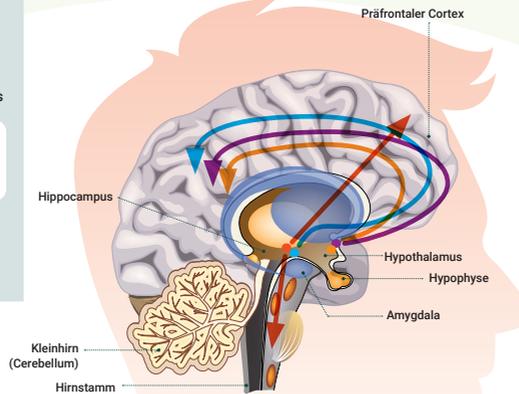
Alterung

# Neurotransmitter im Überblick & Nährstoffe für Ihr Gehirn

## Dopamin

- Sorgt für Tatkraft, Zielorientiertheit und Entscheidungskraft
- Sorgt für Freude, Genuss und Selbstvertrauen
- Spielt eine wichtige Rolle im Belohnungssystem des Gehirns

**Nahrungsmittel:**  
Nüsse, Geflügel, Eier, Rohmilch, Hülsenfrüchte, Avocado



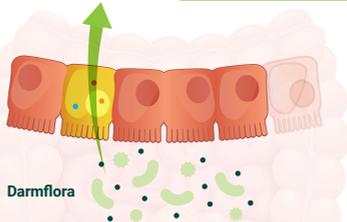
Dopamin ●

Acetylcholin ●

GABA ●

Serotonin ●

Die Neurotransmitter Dopamin, Acetylcholin, GABA und Serotonin werden zum Teil im Darm produziert



## GABA

- Fördert (Nacht-)Ruhe, Entspannung, Organisationsfähigkeit, guten Überblick und Pünktlichkeit
- Stabilisiert den Blutdruck

**Nahrungsmittel:**  
Fisch, Fleisch, Geflügel, Bohne, frische Brühe, Eier, Vollkornreis, fermentierte Nahrungsmittel



## Acetylcholin

- Unterstützt Konzentrationsfähigkeit und Gedächtnis
- Sorgt für eine gute Muskelfunktion und Darmperistaltik
- Spielt eine Rolle für den Blutdruck
- Stimuliert die Ausscheidung von Verdauungssäften

**Nahrungsmittel:**  
Vollkornprodukte, BioEier, Fisch, Fleisch, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Mangold, Pistazien, Amaranth, Cashew, Blumenkohl, Shitake und Rosenkohl



## Serotonin

- Sorgt für eine aufgeweckte Stimmung, Unbesorgtheit, Flexibilität und Realitätssinn
- Stimuliert die Darmperistaltik

**Nahrungsmittel:**  
Banane, Hafer, Kakao, Rohmilch, Nüsse, Samen, Fleisch, Fisch, Geflügel und Eier



# Sind Ihre Neurotransmitter im Gleichgewicht?

Machen Sie den Test



Dopamin	Bewertung			
Müdigkeit	0	1	2	3
Isolationsverhalten	0	1	2	3
Prokrastination	0	1	2	3
Wenig Tatkraft/Initiative	0	1	2	3
Vermeidung von sozialem Kontakt	0	1	2	3
Sich lustlos fühlen	0	1	2	3
Drang nach Zucker, Koffein und/oder Alkohol	0	1	2	3
Anfälligkeit für Sucht (Alkohol, Zucker, Sport, Arbeiten, Einkaufen, ...)	0	1	2	3
Geringe Libido	0	1	2	3
Entscheidungsstress	0	1	2	3
<b>Gesamt</b>				

\*Nie = 0    Manchmal = 1    Oft = 2    Immer = 3



Acetylcholin	Bewertung			
Wenig Fantasie/Kreativität	0	1	2	3
Gedächtnisverlust	0	1	2	3
Langsameres Denken und Reagieren	0	1	2	3
Koordinationsschwierigkeiten	0	1	2	3
Schlechtes Einfühlungsvermögen	0	1	2	3
Schwierigkeiten beim Bedenken von Lösungen	0	1	2	3
Drang nach fettem Essen	0	1	2	3
Starker innerlicher Kritiker	0	1	2	3
Atmungsschwierigkeiten	0	1	2	3
Geringere Muskelspannung	0	1	2	3
<b>Gesamt</b>				

\*Nie = 0    Manchmal = 1    Oft = 2    Immer = 3



GABA	Bewertung			
Reizempfindlich	0	1	2	3
Schnell in Panik	0	1	2	3
Durchschlafschwierigkeiten	0	1	2	3
Keine innerliche Ruhe	0	1	2	3
Schwierigkeiten mit Regeln und Struktur	0	1	2	3
Ängstlich	0	1	2	3
Schwierigkeiten, sich zu entspannen	0	1	2	3
Gejagtes Gefühl	0	1	2	3
Perfektionistisch	0	1	2	3
Zu viel essen	0	1	2	3
<b>Gesamt</b>				

\*Nie = 0    Manchmal = 1    Oft = 2    Immer = 3



Serotonin	Bewertung			
Niedergeschlagenheit	0	1	2	3
Einschlafschwierigkeiten	0	1	2	3
Kopfschmerzen	0	1	2	3
Heißhunger auf Zucker	0	1	2	3
Schnell gereizt	0	1	2	3
Unruhiger Darm	0	1	2	3
Wenig flexibel	0	1	2	3
Standhaft (nicht von Ideen und Überzeugungen abweichen)	0	1	2	3
Isolationsverhalten	0	1	2	3
Traurig	0	1	2	3
<b>Gesamt</b>				

\*Nie = 0    Manchmal = 1    Oft = 2    Immer = 3



Ausreichende **Proteine** und **Fette** liefern wichtige Nährstoffe für eine optimale Gehirnchemie. Eine überwiegend **pflanzliche Ernährung** ist die Grundlage, und **Abwechslung** ist das Schlüsselwort in allen Lebensmittelgruppen. Das Gehirn wird mit Sauerstoff versorgt, wenn man sich täglich mindestens eine halbe Stunde lang (an der frischen Luft) **bewegt**. Regelmäßige **Entspannung** und **erholender Schlaf** fördern Ausgeglichenheit und Erholung.

\*Manchmal = 1x/monatlich    Regelmäßig = 1x/wöchentlich    Immer = täglich

0 - 10 = gut    10 - 15 = mäßig    15 - 25 = unzureichend    >25 = alarmierend

# Die sechs besten Tipps für eine optimale Chemie im Gehirn

## 1. Essen Sie genügend Eiweiß für die Bildung von Neurotransmittern.

Mit Hilfe von Enzymen produziert Ihr Körper Neurotransmitter aus Aminosäuren. Das Eiweiß in Ihrer Ernährung liefert die Aminosäuren. Entdecken Sie auf Seite 2, aus welchen Lebensmitteln Sie diese Nährstoffe beziehen können.

Ernährungsmängel ergänzt man mit gezielter Zuführung von Aminosäuren. **Nehmen Sie das Aminosäuren-Nahrungsergänzungsmittel nicht gemeinsam mit anderen Proteinen ein.** So vermeiden Sie, dass das Nahrungsergänzungsmittel durch die ‚Konkurrenz‘ weniger gut aufgenommen wird.

## 2. Gute Fette sind entscheidend für Ihr Gehirn

Wussten Sie, dass Ihr Gehirn zu 60% aus Fett besteht? **Omega-3-Fette (EPA und DHA) sorgen für eine gute Kommunikation zwischen den Gehirnzellen und für das Wachstum der Gehirnzellen.**



- Fetter Fisch und Fischöl (enthalten EPA und DHA)
- Essen Sie deshalb 2-3 Mal pro Woche fetten Fisch (Sardellen, Hering, Makrele, Sardine, Lachs)
- Fisch zubereiten? Bevorzugen Sie **Dämpfen, Kochen, Pochieren und Schmoren oder garen Sie den Fisch im Ofen.** Beim Braten oder Frittieren wird die Temperatur zu hoch, wodurch die Omega-3-Fette zerstört und schädlich werden.

Der Körper kann selbst EPA und DHA aus Alpha-Linolensäure (ALA) produzieren, aber die Umwandlung verläuft bei vielen Menschen nicht optimal. Dafür werden nämlich verschiedene ‚Cofaktoren‘ benötigt: Vitamin B3, Vitamin B6, Vitamin C, Magnesium und Zink. **Und aus diesem Grund ist oft ein Nahrungsergänzungsmittel mit EPA und DHA erforderlich.**

## 3. Bringen Sie Abwechslung in jede Nahrungsgruppe.

Enzyme koordinieren die Produktion von Neurotransmittern. Dabei sind Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente unverzichtbar.

- Taurin
- Mangan
- Zink
- Vitamin C
- B-Vitamine



- (Blatt-) Gemüse
- Obst
- Vollkorngetreide
- Nüsse, Kerne, Samen
- Tierische Produkte (Geflügel, Fisch, Eier und Schalen- und Krustentiere)

Liefere die notwendigen Nährstoffe

Wenn Sie zu wenig von diesen ‚Mikronährstoffen‘ haben, verläuft die Umwandlung weniger gut. Ziehen Sie einen ausgewogenen B-Komplex oder ein Multinahrungsergänzungsmittel in Betracht.

## 4. Sorgen Sie für eine gute Eiweißaufspaltung im Magen.

Die Eiweißverdauung beginnt im Magen und genügend Magensäure ist dabei entscheidend. Sind Sie emotionell oder haben Sie Stress? Verschieben dann Ihre Mahlzeit kurz. Genügend Magensäure produzieren Sie nur, wenn Sie relativ entspannt sind.



- Nehmen Sie sich Zeit zum Essen
- Kauen Sie ruhig und ausführlich (ungefähr 20 Mal pro Bissen)
- Lassen Sie genügend Zeit zwischen den Mahlzeiten.
- Essen Sie nicht mehr als drei Hauptmahlzeiten
- Schränken Sie Snacks ein.

Wenn Sie an chronischem Stress und einer schlechten Magenverdauung leiden, kann der Nährstoff **Betain HCl** Sie vielleicht unterstützen. Lassen Sie sich von einem/einer Gesundheitsfachmann/-frau beraten.

Nehmen Sie eventuell ein **Nahrungsergänzungsmittel mit zusätzlichen Verdauungsenzymen ein**, um Ihre Verdauung zu stärken.

## 5. Geben Sie Ihrem Gehirn Sauerstoff.

Genügend Sauerstoff fördert eine gute Durchblutung. Im Gehirn bedeutet dies eine gute Enzymaktivität und die Produktion von Neurotransmittern. Unter Einfluss von (chronischem) Stress wird Ihre Atmung nahezu unmerklich schneller und oberflächlicher.



- Eine entspanntere, tiefe Bauchatmung durch Atemtechniken
- Bewegen Sie sich täglich (mindestens eine halbe Stunde, am besten in der frischen Luft)
- Yoga, Tai Chi und Chi Neng Qigong
- Besuchen Sie einen manuellen Therapeuten

## 6. Laden Sie Ihr Gehirn im Schlaf auf.



- Genießen Sie tagsüber viel Licht und frische Luft.
- Dimmen Sie am Abend das Licht, beschränken Sie die Bildschirmzeit
- Ein kühles, dunkles Schlafzimmer mit genügend frischer Luft
- Leichte Stretch- oder Atmungsübungen, um Ihren Körper zu entspannen.

**Acti-Mag Plus™**  
Magnesiumpräparat  
mit Taurin und  
B-Vitaminen



**ENERGETICA**  
*Natura*®

www.energeticanatura.com