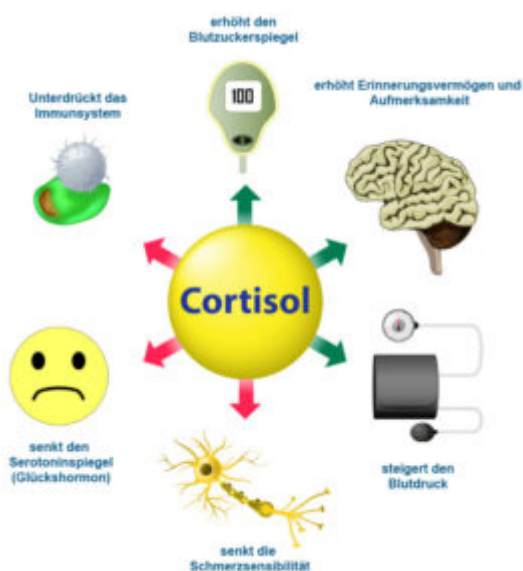


Serotonin ist ein Hormon, das unseren Körper maßgeblich beeinflusst. Es ist vor allem als Wohlfühl- oder Glückshormon bekannt. Wir wissen, dass ein niedriger Serotonin-Spiegel Depressionen und Ängste verursachen kann. Auch mit Migräne steht dieses Hormon in Verbindung. Doch was hat es bitteschön mit einer Autoimmunerkrankung zu tun? Wenn wir genauer hinschauen, werden die Zusammenhänge klarer. Es wird deutlich, dass eine Steigerung dieses Wohlfühlhormons maßgeblich für eine nachhaltige und ganzheitliche Behandlung von Hashimoto ist.

Serotonin steht auch in direkter Verbindung mit sportlichen Leistungen. Es sorgt zusammen mit anderen körpereigenen Stoffen bei ausdauernden körperlichen Anstrengungen für eine Art „Flow“, eine Art von natürlichem Rauschzustand. Durch ihn reduzieren sich Schmerzen und auch die Psyche wird positiv beeinflusst. Gerade letzteres ist **nicht nur von Vorteil für all jene, die an Hashimoto leiden**. Chronischer Stress wirkt sich negativ auf den gesamten Organismus aus. Er beeinflusst die Verdauung – und mit ihr auch die Darmgesundheit – negativ.

Stressabbau



Wie wir wissen sorgt nicht nur physischer Stress – z. B. in Form von hohen Blutzuckerwerten – für eine Belastung des Körper und der Schilddrüse. Auch psychischer Stress sorgt dafür, dass das Stresshormon Cortisol durch die Nebennieren vermehrt ausgeschüttet wird. Dieses Hormon wirkt sich auf die ohnehin geschwächte Schilddrüse geradezu zerstörerisch aus. Alleine deshalb ist es wichtig, Stress abzubauen.

Nicht nur durch Entspannungsübungen lässt sich dies erreichen. Vor allem auch der Sport bietet die Möglichkeit, Spannungen und Stress gezielt abzubauen, „wegzulaufen“, sich auszupowern.

Serotonin hat hierbei einen maßgeblichen Einfluss auf den Entspannungsfaktor. Wir sind daher gut beraten, regelmäßig durch Sport den Spiegel dieses Hormons hochzuhalten. Dies kann durch Ausdauertraining, wie Walking, Joggen oder Schwimmen geschehen, aber auch durch Radfahren. Insgesamt sollten wir allerdings auch darauf achten, dass der Sport Spaß macht und keinen Frust verursacht.

Denn erstens wäre das Training auf Dauer bereits zum Scheitern verurteilt, da irgendwann der innere Schweinehund einfach keine Lust mehr hätte.

Zweitens bringt es auch nichts, wenn wir uns unter Druck und Stress den nächstbesten Berg hoch quälen, nur um dieses Trainingspensum zu schaffen und es zu erweitern. Wir wollen schließlich Stress abbauen und das gelingt und auf diese Weise nicht.

Kurz gesagt: Der Sport sollte Spaß machen.

Gegen Entzündungen

Ein Mangel an Serotonin wird in Verbindung mit Entzündungsprozessen im Körper gebracht. Man findet das Hormon speziell auch in Darmschleimhautzellen.

Es ist daher naheliegend, dass die oftmals mit einer Hashimoto-Erkrankung einhergehende Darmentzündung auch durch einen niedrigen Serotoninspiegel befeuert werden kann. Gleichzeitig ist es natürlich auch der chronische Entzündungsprozess an der Schilddrüse, den wir durch einen gesteigerten Serotoninspiegel evtl. positiv beeinflussen können.

Wir sollten daher in jedem Fall den Spiegel des Glückshormons steigern und somit nicht nur mehr Lebensqualität schaffen. Zugleich werden wir dadurch auch unserer Schilddrüse und dem gesamten Organismus etwas Gutes tun.

Was du über Serotonin noch wissen solltest

Serotonin wird im Gehirn produziert. Nur wenige Stoffe können aber die Blut-Hirn-Schranke passieren, die eine der drei Immunbarrieren darstellt. Eine kennen wir ja schon zur Genüge, das ist die Darmwand. ☐

Warum erwähne ich das jetzt?

Du kannst Serotonin in seiner fertigen Form, deinem Körper nicht per Nahrungsergänzung zuführen. Es gibt allerdings Möglichkeiten, einzelne Bausteine zu liefern, die die Blut-Hirn-Schranke überwinden können. Dazu zählt [L- Tryptophan](#), das im nächsten Schritt zu 5HTP verarbeitet wird. Ich habe bei mir festgestellt, dass ich beim Einnehmen von L-Tryptophan ziemlich müde werde, wenn ich es morgens nehme und habs dann abends genommen. (Kleiner Tipp für diejenigen mit den **extremen Schlafstörungen**, probiert das mal. ☐)

Später habe ich 5HTP in seiner besten Qualität von der Klösterl Apotheke München genommen, das gabs kein Müdigkeit mehr. ([Kannst du dort auch online bestellen](#)) Weiterhin brauchen wir Vitamin B und Zink, um dann Serotonin „herstellen“ zu können. Auch der Mangel an Vitamin B6 is eine übliche Begleiterscheinung bei Hashimoto.

Vitamin B6 wird in Depots gespeichert, es ist sehr lange verfügbar, auch wenn man diesbezüglich in einer Mangelernährung ist. Besonders Veganer müssen deshalb darauf achten, das auszugleichen oder zuzuführen. Wer regelmäßig, sagen wir einmal pro Woche Biofleisch isst, braucht sich diesbezüglich aber keine Gedanken zu machen ...

Übrigens: Depressionen, unsere beliebte Begleiterscheinung bei Hashimoto stehen in direktem Zusammenhang mit Serotoninmangel. ☐

Bildquellen zzgl. Lizenzinformationen:

<https://pixabay.com/de/gesundheit-heilung-vitamine-621353/>

Lizenz: CC0 Public Domain