

Pressemitteilung

Wie Botenstoffe im Gehirn unser Wohlbefinden beeinflussen: Suchtmedizinerin Dr. Herbst warnt vor unwirksamen Scheinlösungen gegen Dauerstress

Bad Bayersoien, 01. Dezember 2021. Was haben Stress, Sucht und Depression gemeinsam? Sie wirken sich alle drei auf einen Bereich unseres Gehirns aus, in dem sogenannte Botenstoffe (Neurotransmitter und Hormone) eine große Rolle spielen. Im menschlichen Körper gibt es zahlreiche Botenstoffe. Besonders wichtig sind die, die uns am Leben halten, indem sie dafür sorgen, dass wir gerne leben, Freude empfinden können, Pläne schmieden, neugierig sind. Dr. med. Reingard Herbst, Chefärztin der NESCURE® Privatklinik am See, informiert über wichtige Botenstoffe und deren Wirkungen.

Botenstoffe für Glück und Belohnung

„Ein wichtiger Botenstoff ist **Serotonin**. Es gilt als ‚Glücksbotenstoff‘ und sorgt für Ausgeglichenheit und Zufriedenheit. Serotonin hilft anzunehmen, was gegeben ist, Freude an den kleinen Dingen zu empfinden, in sich ruhen. Alles ist gut, wie es ist, es gibt kein „weiter, höher, schneller“. Menschen, die diesen Stoff nicht gut herstellen können, zum Beispiel genetisch bedingt, können in unterschiedlichem Maß reizbar, unausgeglichen, ängstlich und vor allem depressiv sein“, weiß Dr. med. Herbst.

Ein anderer wichtiger Botenstoff ist **Dopamin**, der als Belohnungsstoff dient. „Wenn wir etwas tun oder planen, etwas essen oder lernen, mit Vergnügen shoppen gehen und in Vorfreude Reisekataloge wälzen, dann hilft uns dieser Stoff, tatsächlich Freude zu empfinden. Dieses „kleine Glück“ hält nicht lange, ist aber wiederholbar. Schon der Urmensch wurde mit Dopamin belohnt, wenn er ein dem Überleben nützliches Verhalten gezeigt hat“, so die Expertin weiter.

Wie ein „Immer mehr“ zum Burnout führen kann

Bei chronischem Stress werden andere Botenstoffe, **Adrenalin und Cortisol**, ausgeschüttet, die auf Dauer eine ganze Reihe Auswirkungen auf unseren Körper, auf Funktionen der Organe, auf das Immunsystem und auch wiederum auf die Botenstoffe Dopamin und Serotonin haben können. Nämlich dann, wenn der dauerhafte Stress die Botenstoffe langsam zur Neige bringt. Ein „Immer mehr“ kann nämlich in aller Regel nicht dauerhaft aufrechterhalten werden. Chronisch negativer Stress führt letztlich auch zum Mangel an Dopamin und nachfolgend häufig auch Serotonin. Der Mensch gerät in eine echte Erschöpfung, häufig auch v.a. im Kontext von arbeitsbedingter Überlastung „Burnout“ genannt.

Scheinhilfe Suchtstoffe

„Was hier vermeintlich hilft, sind **Suchtstoffe**, oft ist es Alkohol. Andere Suchtstoffe, wie Nikotin, THC (in Cannabis enthalten) und Stimulanzen (Amphetamine, Speed, Kokain) werden ebenfalls aufgrund ihrer scheinbaren Wirkung auf Probleme, Ohnmachts- und Minderwertigkeitsgefühle oder dem Wunsch nach besonderer Erfahrung, genutzt.

Der Mensch versucht aus der Schleife Stress, Erschöpfung, Lebensunlust herauszukommen, indem er trinkt. Das hilft kurzfristig. Alkohol sorgt dafür, dass Dopamin ausgeschüttet wird. Man bemerkt die belastenden Gedanken und Gegebenheiten vorübergehend nicht mehr“, erklärt die Suchtexpertin. Die Wirkung hört aber irgendwann wieder auf und alles – Stress, Verdrängtes, Unangenehmes – kehrt zurück. Die positiven Wirkungen von Dopamin und Serotonin kommen in

eine echte Schiefelage, wenn Alkohol regelmäßig konsumiert wird. Das heißt dann auch, dass Alkohol konsumiert werden muss, um die Botenstoffausschüttung überhaupt in irgendeiner Form aufrechterhalten zu können. „Die Entscheidung, Alkohol trinken zu wollen, wird dann zur Pflicht, wenn das Suchtsystem anspringt. Da uns Suchtstoffe gefährlich aus dem Gleichgewicht bringen können, heißt ein gutes Leben, im Sinne unserer Gehirnphysiologie, das Botenstoffsystem nicht von außen zu stören. Besser ist es, anzunehmen, was ist, sich auf unterschiedlichen Wegen Freude zu bereiten und mit den bestehenden Möglichkeiten bestmöglich umzugehen“, rät die Expertin, die in der NESCURE® Privatklinik am See Menschen mit Alkoholsucht behandelt, u.a. mit der Neuro-Elektrischen Stimulation (NES).

Zur Klinik: Die NESCURE® Privatklinik am See ist eine der wenigen Kliniken in Deutschland, die sich auf die Behandlung einer Alkoholabhängigkeit als Hauptsuchtmittel spezialisiert hat. Der qualifizierte Entzug ist dank der eingesetzten Neuro-Elektrischen Stimulation (NES) sanft, in nur drei Wochen in kleinen Patientengruppen effektiv und effizient umsetzbar. Außerdem ist er aufgrund der professionellen Nachbetreuung besonders nachhaltig. Die NESCURE® Privatklinik am See ist eine Fachklinik der Oberberg Gruppe, dem führenden Qualitätsverbund privater Fachkliniken im Bereich Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie in Deutschland.

Weitere Informationen: www.nescure.de

Über die Oberberg Gruppe: Die Oberberg Gruppe mit Hauptsitz in Berlin ist eine vor mehr als 30 Jahren gegründete Klinikgruppe mit einer Vielzahl an Fach- und Tageskliniken im Bereich Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie an verschiedenen Standorten Deutschlands. In den Kliniken der Oberberg Gruppe werden Erwachsene, Jugendliche und Kinder in individuellen, intensiven und innovativen Therapiesettings behandelt. Darüber hinaus existiert ein deutschlandweites Netzwerk aus Oberberg City Centers, korrespondierenden Therapeuten und Selbsthilfegruppen.

Weitere Informationen: www.oberbergkliniken.de

Buch-Neuerscheinung: „Psychische Erkrankungen – und die Auswirkungen einer Pandemie“

Das im Elsevier Verlag 2021 erschienene Buch „Psychische Erkrankungen – und die Auswirkungen einer Pandemie“, herausgegeben von Matthias J. Müller und Mathias Berger, bietet die Möglichkeit, sich mithilfe ausgewiesener Expertinnen und Experten in wissenschaftlich fundierter und zeitgleich gut verständlicher Weise einen Überblick über die Charakteristika der wichtigsten psychischen und psychosomatischen Erkrankungen von Erwachsenen, Jugendlichen und Kindern zu verschaffen:

<https://shop.elsevier.de/psychische-erkrankungen-und-die-auswirkungen-einer-pandemie-9783437217029.html>

Medienkontakt

HOSCHKE & CONSORTEN

Public Relations GmbH

Telefon: 0049 (40) 36 90 50 53

Mail: nescure@hoschke.de