



MEHR GELASSEN- HEIT, MEHR GESUND- HEIT?

Es wäre doch so schön, wenn alles mehr glatt gehen würde und uns die Achterbahn des Lebens ein bisschen mehr verschonte. Aber nein, dauernd passiert etwas Unvorhergesehenes und man muss reagieren.

Es gibt aber große individuelle Unterschiede, wie sehr uns das zu irritieren vermag. Was den einen kaum aufregt, bringt den anderen bereits aus der Fassung. Aber warum? Eine maßgebliche Rolle spielt die Frage, wie es um unsere Körperchemie bestellt ist, genauer gesagt, wieviel uns vom Nervenbotenstoff Gamma-Aminobuttersäure, kurz GABA, zur Verfügung steht.

EIN KÖRPEREIGENES BERUHIGUNGSMITTEL

GABA signalisiert dem Körper, sich zu beruhigen und schützt die Nerven damit vor Überreizung. GABA ist der wichtigste hemmende Nervenbotenstoff im zentralen Nervensystem und Gegenspieler des erregenden Nervenbotenstoffs Glutamat. Normalerweise gleicht ein gesundes Nervensystem stets zwischen Erregung und Entspannung aus. Wenn bei Stress – genauso bei Entzündungen oder erhöhter Immunaktivität – Glutamat ansteigt, erhöht sich auch GABA, um die Erregung wieder zu bremsen. Bei einer Fehlfunktion des Nervensystems – ein heute sehr verbreitetes Phänomen bei chronischem Stress – kommt es zu einem Mangel an GABA. Der Körper bildet vermehrt anregendes Glutamat und zu wenig GABA. Die Hirnzellen werden überreizt und man leidet

Glückliche, entspannte Menschen haben angeblich mehr Chancen ihre Lebensziele zu erreichen als angespannte. Und sie sind gesünder! Ein Beispiel: Wenn man sich aufregt, droht eher ein Infekt, denn dann sinkt die Produktion der T-Helferzellen des Immunsystems auf der Stelle ab! Mehr Gelassenheit ist also mindestens genauso wichtig wie ein an sich gutes Immunsystem. Obwohl man Gelassenheit sogar erlernen kann, fehlt vielen GABA, die „Stressbremse“ im Gehirn. Ist der Neurotransmitter GABA unterrepräsentiert, bleiben die Nerven einfach angespannt. Was hilft? Yoga und Natursubstanzen!

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

weiterhin unter Unruhe, Aufregtheit, gesteigerter Nervosität, Stress und Schlaflosigkeit. Die Symptome „verselbständigen“ sich oft sogar, sodass man gar nicht mehr entspannen kann. Keine Frage: Solch nie endender Stress hat das Potential krank zu machen. Außerdem fördert der Anstieg der Stresshormone eine Überproduktion freier Radikale, die Gehirnzellen schädigen und die GABA-Produktion noch stärker hemmen. Das führt auf Dauer zu einer Neuverknüpfung der Gehirnzellen und zu dauerhaftem Defizit in der GABA-Produktion.

TIEFER, ERHOLSAMER SCHLAF

GABA braucht man einfach zum Abschalten. Es veranlasst dazu, dass Nervensignale langsamer oder überhaupt nicht mehr übertragen werden. Dadurch bremsen sich Prozesse ein. Man wird träge, die Muskeln entspannen sich, Krämpfe lösen sich, die Schmerzempfindlichkeit – etwa bei chronischen Erkrankungen – sinkt. Ängste las-

sen nach und die Schlafqualität wird enorm vertieft mit deutlich erhöhtem Erholungswert. Niedrige Serotoninwerte werden durch GABA erhöht, Angstgefühle um ungefähr 20 Prozent reduziert und die mentale Müdigkeit deutlich verringert.

BREMST ENTZÜNDUNGEN

GABA stoppt aber nicht nur Reizüberflutung, ermöglicht Entspannung und das Aufladen von Energiereserven, es hat noch mehr Bedeutungen für den Körper. GABA stimuliert etwa die Freisetzung des Wachstumshormons, fördert den Muskelaufbau und reduziert Körperfett. Es beeinflusst das Gedächtnis positiv und das Immunsystem, indem es die Produktion von entzündlichen Botenstoffen hemmt. Das ist etwa wichtig bei chronischen Entzündungen von Arthritis bis zu Neurodermitis oder Reizdarm. Für Diabetiker ist GABA besonders wichtig, da es Entzündungen in der Bauchspeicheldrüse lindert, was entscheidend sein kann für die Insulinsekretion und einen stabilen Blutzuckerspiegel.



WIE KANN MAN GABA ANHEBEN?

Man kann nun GABA einnehmen, es ist aber eigentlich zu groß, um die Blut-Gehirn-Schranke zu überwinden und es gibt bessere Möglichkeiten. Ganz wichtig ist Bewegung und dabei speziell Yoga, das in Untersuchungen bei dreimal 60 Minuten pro Woche besonders gut abgeschnitten hat. Viel Schlaf, eine gute Darmflora und eine eher entzündungshemmende fleischlose Ernährungsweise mit viel Obst und Gemüse sind ebenfalls günstig. Außerdem gibt es Natursubstanzen, die GABA ansteigen lassen.

Reishi Vitalpilz

Taoistische Mönche verwenden traditionell den *Reishi Pilz*, um Gelassenheit zu erreichen und besser meditieren zu können. Der *Reishi* wird in Asien schon seit Jahrhunderten gezielt bei Unruhe, Nervosität, Stress, Schlaflosigkeit, Herzrasen, Panikattacken und allen weiteren Symptomen eines GABA-Mangels eingesetzt. Er gilt dabei überhaupt als eines der wichtigsten Mittel, um die innere Ruhe wiederherzustellen, indem er es dem körpereigenen GABA erleichtert, an die Rezeptoren im Gehirn anzudocken, sodass auch schon geringe GABA-Mengen ausreichen, um Entspannung zu ermöglichen. Wer unter Stress leidet und infektanfällig ist, sollte den *Reishi* genauso probieren wie jeder, der unter Entzündungen leidet wie Arthritis oder Neurodermitis, unter Diabetes oder Panikattacken bzw. Herzrasen. Abends eingenommen, regeneriert man mit dem *Reishi* bei Stress am schnellsten.

Brahmi

Brahmi ist eine Sumpfpflanze und das indische Pendant zum *Reishi*, wenn es um Ruhe, Gelassenheit und Meditation geht. Die heilige Pflanze ist nach dem höchsten Schöpfergott Brahman benannt und wird in erster Linie für das Gedächtnis, zum Lernen, zur Stärkung des Intellekts aber auch zur Nervenstärkung, gegen Ängste, Krämpfe (Epilepsie), bei Entzündungen und Schmerzen eingesetzt. *Brahmi* hebt ebenfalls GABA an, erhöht die Verfügbarkeit mehrerer Nervenbotenstoffe, die für psychisches Wohlbefinden und Ausgeglichenheit maßgeblich sind und normalisiert den Stresshormonspiegel. Daneben verbessert es den Blutfluss, so dass Nährstoffe besser ins Gehirn gelangen können und es schon dadurch fokussierter und ruhiger wird. Nur wenige Natursubstanzen haben eine dem *Brahmi* vergleichbare Fähigkeit, Nervengewebe tatsächlich aufzubauen und sogar Nervenzellen zu regenerieren.

Lithium

Lithium ist DAS Spurenelement im Stoffwechsel und wird als Glücksmineal bezeichnet. Es gleicht alle Nervenbotenstoffe aus und fördert GABA. Bei Unruhe, Ängsten, Depressionen und allen weiteren Symptomen, die mit GABA-Mangel in Verbindung stehen. *Kolloidales Lithium* ist besonders geeignet, da man es in die Armbeugen sprühen und so aufnehmen kann und in dieser reinsten Form eines Kolloids keine Nebenwirkungen auftreten.

Magnesium

Die beruhigende, entspannende Wirkung von *Magnesium* ist bekannt. Es heftet sich an GABA-Rezeptoren, stimuliert sie und aktiviert GABA.

Vitamin B-Komplex

Um GABA aufzubauen, benötigt der Körper Glutamat und Vitamin B6. Vitamin B6-Mangel ist sehr häufig ein Grund für GABA-Mangel. Hat der Körper nicht genügend B6 zur Verfügung, wie das etwa bei der Stoffwechselstörung HPU/KPU der Fall ist oder bei Einnahme der Antibabypille und anderen Östrogenpräparaten, von Anti-Depressiva und krampflösenden Mitteln, Alkoholmissbrauch, Autoimmuner-

krankungen und chronischen Entzündungen, dann kann dies zu einem verminderten GABA-Aufbau sowie zu einem Überschuss an Glutamat führen, das zu Angstzuständen, chronischen Schmerzstörungen und neurodegenerativen Erkrankungen beiträgt. Bei Stress, Unruhe, Ängsten, Depressionen, Schmerzen und Schlafstörungen sollte man also immer auch an den *Vitamin B-Komplex* zusätzlich denken. Wer nicht unbedingt synthetische Vitamine schlucken möchte, kann den *Vitamin B-Komplex* aus Quinoa wählen, der aufgrund seiner pflanzlichen Co-Faktoren besonders gut aufgenommen wird.

L-Glutamin

Aus der *Aminosäure L-Glutamin* wird Glutamat und daraus GABA aufgebaut. Die Einnahme der *Aminosäure* kann sich äußerst positiv auf den GABA-Spiegel auswirken. Als Dosis werden zwischen vier und zehn Gramm gewählt.

Rosmarin

Er verhindert den schnellen Abbau des Nervenbotenstoffs GABA. Außerdem fördert er die Verdauung, die Sauerstoffversorgung des Gehirns, was sich positiv bei Kopfschmerzen sowie auf das Gedächtnis, die Lernfähigkeit und die Konzentration generell auswirkt. Der *Rosmarin* wirkt gegen Viren, Bakterien, Pilze und Entzündungen. Er entwässert, wirkt antidepressiv, gleicht zu hohen und zu niedrigen Blutdruck aus. ✎

> SYMPTOME DES GABA-MANGELS

Ängstlichkeit, Reizüberflutung, Überforderung, Panikattacken, Gereiztheit, Depressionen, Schlafstörungen, Konzentrations- und Gedächtnisstörungen, Erschöpfung, Bluthochdruck, erhöhter Puls, Hyperaktivität (ADHS), prämenstruelles Syndrom, Kopfschmerzen, Heißhunger auf Süßes, Muskelverspannungen, Muskelschmerzen, Muskelsteifheit, Ohrgeräusche (Tinnitus), veränderte Geruchsempfindungen und veränderte Hautwahrnehmungen wie Kribbeln, „Ameisenlaufen“, Pelzigkeit, Prickeln, Jucken oder Schwellungsgefühl, gestörte Kälte- oder Wärmeempfindung, nächtliches Schwitzen, kalter Schweiß, schwitzende Hände, Hyperventilation und Herzrasen, Krämpfe und Epilepsie.