

**SONNE
SEROTONIN
UND LICHT
IM KOPF**



DR. MED. VERENA MEIER

Diese Broschüre ist all jenen gewidmet, die sich trotz Schwierigkeiten tapfer dem Leben stellen. Sie gleichen der Pflanze auf dem Titelbild, die mit wenig Regen in der Hitze der Sommersonne auf der Insel Gran Canaria Blüten treibt.

Dr. med. V. Meier
Allgemeine Innere Medizin FMH
Psychosomatische und psychosoziale Medizin SAPP
Hauptstrasse 40, 4450 Sissach
www.reizdarmsprechstunde.ch
E-Mail: broschueren@reizdarmsprechstunde.ch

Fotos: Karin Hirschi, Verena Meier
Grafiken: Verena Meier
Sonne, 2

INHALTSVERZEICHNIS

A	Legende und Abkürzungen	7
	A. Ein paar Definitionen.....	7
B	Einleitung	9
C	Neurotransmitter	12
D	Serotonin, Das Wohlfühlhormon	14
1	Messungen des Serotonin-Stoffwechsels	14
2	Wirkungen von Serotonin	15
E	Der Serotonin-Mangel	16
1	Beschwerden beim Serotonin-Mangel.....	16
2	Ursachen vom Serotonin-Mangel	18
2.1	Fehlendes Baumaterial	18
	A. Tryptophan-Mangel im Hirn	18
	B. Mangel an B-Vitaminen und Vitamin C	21
	C. Mangel an Mineralstoffen.....	22
2.2	Durch einen zu langsamen Aufbau	24
	A. Zu wenig Licht.....	24
	B. Mangel an Stoffwechsel-aktiven Hormonen	26
2.3	Serotonin-Schnell-Entsorgung durch Stress	27
	A. Ursachen für Stress im Körper.....	27
F	RisikoFaktor HPU	29
G	Mögliche Massnahmen bei Serotonin- Mangel	30
1	Mikronährstoffe ersetzen.....	30
1.1	Vitamin C und B-Vitamine	30
1.2	Mineralien nach Mass ersetzen.....	31
2	Traubenzucker	32
3	L-Tryptophan / Proteine.....	33
4	Licht.....	34
5	Körperliche Aktivität und Entspannung	35
6	Stressmanagement	36

7	Körperkontakt.....	37
8	Therapie mit Serotonin-Vorstufen	37
8.1	Griffonia.....	38
8.2	5HTP als Reinsubstanz	39
8.3	Wirkung von Serotonin-Vorstufen.....	39
8.4	Unterschiedliche Einnahmearten von 5HTP	40
8.5	Dosierung von 5HTP / Griffonia.....	42
	A. Unterdosierung.....	45
	B. 5HTP und Entzündung.....	46
	C. Überdosierung	46
8.6	5HTP und Kinder	48
8.7	Spezialfall Migräne	49
8.8	Massnahmen bei Problemen mit der Einnahme von 5HTP....	50
8.9	Tipps zur Therapie mit 5HTP	51
8.10	Kombination von Serotonin-Vorstufen mit Medikamenten ...	53
H	Den Tagesrhythmus einhalten.....	54
I	Lichttherapie.....	55
1	Licht - Therapie - Geräte.....	58
1.1	Therapieleuchten.....	58
1.2	Reine Blau-Licht-Lampen.....	59
1.3	Anwendung der Therapie-Leuchten.....	60
1.4	Lichtwecker / Leselampe.....	61
1.5	Lichthelm	61
1.6	Valkee	62
J	Rhodiola.....	66
K	Zum Schluss.....	68
L	Weiterführende Broschüren	70
	Stichwortverzeichnis	71