Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt
Band: - (2023)
Heft: 3: Lebenslust

Artikel: Hormone : mit Schokolade glücklich werden?
Autor: Sutter, Markus
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1055814

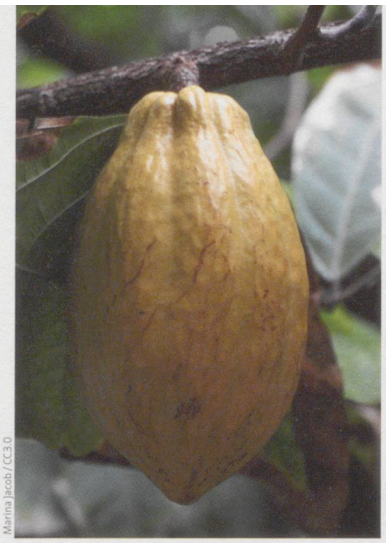
Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 17.09.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch



Marina Jacob / CC3.0

◄ Kakaofrucht am Baum

Hormonspezialist Cihan Atila vom Universitätsspital Basel ►

Hormone

Mit Schokolade glücklich werden?

Ob wir den Tag unbeschwert erleben oder in Traurigkeit gefangen bleiben, hängt von vielen Faktoren ab. Einen wichtigen Einfluss auf unsere Gefühlslage haben auch Hormone. Über den Kreislauf erreichen sie verschiedene Stellen im Körper, wo sie ihre Wirkung entfalten. Der Arzt Cihan Atila hat mit Patienten – und noch mehr mit Patientinnen – zu tun, deren Hormonhaushalt aus dem Gleichgewicht geraten ist.

Text **Markus Sutter** · Portrait **Claude Giger**

Hormone spielen bei vielen, oft lebenswichtigen Vorgängen im Körper eine zentrale Rolle. Sie werden von den sogenannten endokrinen Drüsen gebildet und ins Blut oder in das umliegende Gewebe abgegeben. Die Botenstoffe regeln unter anderem unseren Energie- und Wasserhaushalt, das Wachstum sowie die Fortpflanzung.

Im Idealfall sind die Hormone fein aufeinander abgestimmt. Der Zuckerhaushalt etwa wird durch das Hormon Insulin reguliert, das in der Bauchspeicheldrüse gebildet wird. Bei Zuckerkranken hingegen versiegt dessen Produktion ganz, oder das Insulin erreicht seine Wirkung im Zielgewebe, zum Beispiel in der Muskulatur, nicht. Auch die Schilddrüse kann Probleme machen: Sowohl eine Überfunktion wie auch eine Unterfunktion können gesundheitliche Beschwerden zur Folge haben, die ärztlich behandelt werden müssen.

Hormone heben die Lebensfreude

Hormone machen aber nicht nur Probleme, sie beeinflussen auch unsere Stimmung, unsere Emotionen und Gefühle und damit unsere Lebensfreude. «Oxytocin, Serotonin, Endorphine, Dopamin» – das sind gemäss dem Mediziner Cihan Atila einige der Glückshormone, die auch als körpereigene Drogen bezeichnet werden. «Der richtige Hormoncocktail in unserem Körper ist eine wichtige Voraussetzung dafür, damit wir uns wohlfühlen – auch wenn das fürs Wohlbefinden allein nicht ausreicht und dieser Zustand zudem durch viele Faktoren gestört werden kann.»

Es gibt Menschen, die fast immer einen aufgestellten, fröhlichen Eindruck machen, andere wiederum tendieren zum puren Gegenteil. Frage deshalb an Cihan Atila, der seit drei Jahren in der Klinik für Endokrinologie, Diabetologie und Metabolismus am Universitätsspital Basel arbeitet: Sind wir eigentlich quasi «Opfer» unseres Hormonhaushalts, was unsere Stimmungslage anbetrifft?

Das Wort «Opfer» ist für den Endokrinologen in diesem Zusammenhang ein unpassender Begriff. Denn im Normalfall befinden sich die Hormone im Gleichgewicht. In einem gewissen Ausmass haben die Hormone sogar selbst eine regulierende Rolle, sie üben eine Art Pufferfunktion aus. Krankheit, Stress, Schicksalsschläge, das alles hingegen kann Menschen körperlich und seelisch zusetzen und den Hormonhaushalt mit der Zeit durcheinanderbringen. Bei Stress müssen die Nebennieren beispielsweise Hochleistungen erbringen. Sie schütten massenweise Stresshormone aus. Kurzfristig ist das für den Körper kein Problem; längerfristig hingegen schon, denn «dann kommen auch schädigende Eigenschaften des Stresshormons zum Vorschein», so Atila.

Von Wechseljahren und Kuschelhormonen

Im Wartezimmer eines Hormonspezialisten sind die ratsuchenden Frauen klar übervertreten. Ob Monatsblutung, Schwangerschaft oder Wechseljahre: Der Hormonhaushalt des weiblichen Geschlechts gerät von Natur aus regelmässig stärker durcheinander als beim Mann – und er hat auch starken Einfluss auf die Stimmungslage. Der Menstruationszyklus beispielsweise

Ausgiebige Spaziergänge bringen gemäss Cihan Atila dem Gemüt mehr als der Konsum von Schokolade.

wird von Hormonen gesteuert (Oestrogen, Progesteron), die in enger Wechselwirkung zueinanderstehen. «Ein paar Tage vor meiner Monatsblutung bin ich unausstehlich», erzählte mir kürzlich eine Bekannte. Und sie weine in dieser Zeit auch wegen jeder Kleinigkeit.

Auch das Oxytocin hat einen Einfluss. Zusammen mit anderen Hormonen reguliert es bei Schwangeren den Beginn des Geburtsvorgangs. «Und beim Stillen senkt dieses Hormon den Spiegel des Stresshormons Kortisol», so Atila. Ein Anstieg des Hormons Oxytocin geht mit einer angenehmen Stimmung einher, und die emotionale Bindung der Mutter an das Kind wird gestärkt. Bei Umarmungen und Zärtlichkeiten, auch beim Sex, steigt der Oxytocinspiegel ebenfalls. Kein Wunder, dass im Zusammenhang mit Oxytocin immer wieder vom Kuschelhormon die Rede ist.

Da es sich beim Oxytocin nicht nur um ein Hormon, sondern auch um einen sogenannten Neurotransmitter handelt, zirkuliert das Oxytocin nicht bloss im Blut, sondern auch im Gehirn und steuert dadurch die Aktivität bestimmter Nervenzellen. Apropos Gehirn: Es ist die Hirnanhangdrüse, auch Königin der Drüsen genannt, welche die überlebenswichtigen Prozesse des ganzen Hormonhaushalts regelt.
Die Wissenschaft wisse noch wenig über die Wirkungsweise von Oxytocin, das unsere Gefühlswelt stark beeinflusse, so Atila. In Studien hat man dieses Hormon bei verschiedenen psychologischen Erkrankungen versuchsweise als Nasenspray verabreicht. Fraglich sei jedoch, ob und wie viel des verabreichten Hormons die sogenannte Blut-Hirn-Schranke überwinden und so das Gehirn tatsächlich erreichen konnte. Andere Wege ins Gehirn, welche die Konzentration des Hormons erhöhten, existieren bisher offenbar nicht. «Nahrungsmittel haben keinen starken Einfluss auf die Konzentration von Oxytocin im Blut oder im Gehirn», weiss der Endokrinologe.

Mehr Schokolade essen?

Zu den bekanntesten Glückshormonen zählt auch das Serotonin. Es wird immer wieder erzählt, dass diverse Inhaltsstoffe der Schokolade den Serotoninspiegel anheben und uns deshalb «glücklich» machen können. Cihan Atila relativiert diese Erwartungen. Schokolade kann aufgrund ihrer Inhaltsstoffe zwar tatsächlich für ein Glücksgefühl sorgen. Das Problem dabei ist aber: Man müsste Unmengen von Schokolade essen, um diese Wirkung konstant aufrechtzuerhalten. Und ob man mit den zusätzlichen Kilos auf den Hüften glücklich wird, ist auch zweifelhaft.
Das gleiche Prinzip gilt auch für serotoninhaltige Lebensmittel wie Obst und Gemüse. Wer diese Produkte bloss wegen des Serotonins konsumiert, hofft vergebens auf eine positive Wirkung auf seine oder ihre Gefühlslage. «Das Serotonin aus Lebensmitteln schafft es nicht bis zu den Rezeptoren des Gehirns, weil es die Blut-Hirn-Schranke nicht passieren kann», macht der Endokrinologe klar. Mit anderen Worten: Das Glückshormon Serotonin kommt gar nicht erst dort an, wo es gute Laune auslösen kann.
Es gibt zudem eine bessere Lösung, um sich in einen heiteren Gemütszustand zu versetzen: Da der Serotoninspiegel im Gehirn von der Intensität des Lichts und der Dauer der hellen Tagesstunden abhängt, rät Mediziner Cihan Atila zu ausgiebigen Spaziergängen an der frischen Luft. Sein Fazit: «Im Vergleich zum Schokoladekonsum fällt dabei auch die Kalorienbilanz erfreulicher aus.» ■

6 Glückshormone

Unser Körper stellt sechs verschiedene Glückshormone her, die unser Wohlbefinden massgeblich beeinflussen.

Oxytocin
steigert die kognitive Empathie beziehungsweise die soziale Kompetenz. Ebenso verringert es Angst und Stress. In erster Linie ist Oxytocin aber für seine positiven Auswirkungen auf die Kind-Mutter-Beziehung bekannt.

Serotonin
hat unter anderem Auswirkungen auf unser Schlafverhalten und den emotionalen Zustand. Bei viel Sonnenschein übernimmt dieses Hormon das Zepter und sorgt für Elan und Motivation. Der «Gegenspieler» des Serotonins ist das Melatonin, das nur nachts produziert wird.

Endorphine
sind eine Art körpereigenes Schmerzmittel.
Diese Hormone werden etwa bei schweren Verletzungen ausgeschüttet und lindern dadurch den Schmerz.
Auch bei einer intensiven körperlichen Betätigung werden Endorphine freigesetzt.

Phenethylamin
ist für unser Lust- und Glücksempfinden verantwortlich. Sportlerinnen und Sportler kennen das: Durch langes Ausdauertraining wird Phenethylamin freigesetzt, das ein berauschendes Gefühl auslöst. Und bei Verliebten fördert es das Kribbeln im Bauch.

Dopamin
ist ein wichtiger Baustoff für unser Glücksempfinden. Er leitet Gefühle und Empfindungen weiter. Eine überschiessende Ausschüttung, deren genaue Ursachen noch erforscht werden, kann allerdings auch Wahn, Halluzinationen oder gar Schizophrenie auslösen.

Noradrenalin
wird in Stresssituationen ausgeschüttet, es hat den Ruf eines «Stressbändigers». Das Hormon steuert die Wachheit und die Aufmerksamkeit, und es kurbelt die Motivation und geistige Leistungsbereitschaft an.