

# Kapitel 1

## Alles, was Sie über Dopamin wissen sollten

## Dopamin sorgt für Motivation

Sie wissen, dass Softdrinks für Sie tabu sein sollten, und dennoch trinken Sie sie. Sie wissen, dass Sie auf das Dessert nach den Mahlzeiten verzichten sollten, und trotzdem können Sie nicht widerstehen oder es kostet Sie zumindest große Überwindung. Sie wissen, dass Sie während der Fahrt von Berlin nach Hannover nicht die ganzen Gummibärchen (die Sie erst gar nicht am Bahnhof hätten kaufen sollen) aufessen sollten, doch es ist gerade so, als wäre die Tüte wie von selbst in Ihre Tasche gewandert und als wanderten die bunten Figürchen nun ebenso wie von selbst in Ihre Hand und in Ihren Mund. Sie wissen, dass Sie Ihr Mittagessen nicht jeden Tag in einem Fast-Food-Restaurant einnehmen sollten (oder dort wenigstens nicht jedes Mal einen Hamburger, Pommes frites und ein Eis essen sollten), aber es ist, als gäben nicht Sie selbst diese Bestellung auf. Sie wissen, dass Sie einen frischen Obstsalat eigentlich genauso gerne essen wie einen mit Himbeermarmelade gefüllten Berliner, und dennoch entscheiden Sie sich für den Berliner.

Diese Aufzählung ließe sich noch endlos fortsetzen. Irgendetwas, das stärker ist als Sie, hindert Sie daran, Ihr Gewicht zu reduzieren, regelmäßig Sport zu treiben, Ihr Leben zu verändern. Dieses Etwas ist das Dopamin, ein Stoff, den Ihr Gehirn (dieser Verräter!) produziert und der auf hinterhältige Weise jede Ihrer Bestellungen im Restaurant beeinflusst, der bei jedem Joghurt, der in Ihrem Einkaufswagen landet, seine Hände im Spiel hat und auch immer dann, wenn Sie die richtige Entscheidung treffen könnten, sich aber für die falsche entscheiden.

Die Dopamin-Diät will Ihnen dabei helfen, die Kontrolle über Ihren Teller, Ihren Alltag und Ihre Stimmung wiederzuerlangen und sich so ohne besondere Anstrengung von Ihrem Verlangen nach Zucker und Junkfood, von den zu großen Portionen und dem Bewegungsmangel zu befreien. Und dabei geht es keineswegs darum, sich zu kasteien. Ganz im Gegenteil! Sie sollen lediglich bestimmte Nahrungsmittel und Gewohnheiten, die Ihnen nicht guttun, durch andere ersetzen,

die Ihrer Gesundheit, Ihrem Wohlbefinden, Ihrer Figur, Ihrem Schlaf und Ihrer Tatkraft zuträglicher sind.

## Zu wenig Dopamin führt zu Übergewicht

In den USA und Großbritannien ist das Dopamin seit langem ein Star – dort findet man diesen »Glücksbringer« sogar auf T-Shirts, Tattoos und Schmuckstücken. Wissen unsere durch und durch pragmatischen angelsächsischen Freunde doch schon seit langem, dass man nichts tut, was einem schadet, und dass man seine Ziele, welcher Art sie auch immer sein mögen, am besten erreicht, wenn man seine körpereigenen Dopaminreserven immer wieder auffüllt.

Aus der Verbindung von »Dopamin« und »Tipps für die richtige Ernährung« ist diese Dopamin-Diät entstanden, die erstmals auch das dopaminerge System mit einschließt, das heißt den Wunsch, den Willen, eine Sache »gut zu machen« – kurz: Ihre Motivation. Denn ein niedriger Dopaminspiegel bedeutet unkontrolliertes Essen, Heißhunger auf Fett und Süßes, also alles, was mit einer Diät unvereinbar ist. Und das alles, weil sich die Experten jahrzehntlang ausschließlich auf die Nahrungsmittel, auf das Kalorienzählen und andere mehr oder weniger willkürliche Berechnungen konzentriert und dabei das Wesentliche, nämlich Sie, außer Acht gelassen haben.

Tatsächlich stützen sich die Experten bei den Ernährungsempfehlungen, die sie für die gesamte Bevölkerung – also auch für Sie und mich – aussprechen, seit langem auf den rationalen, quantitativen und »zählbaren« Aspekt der Nahrungsmittel. Das heißt, wir alle sollten so viel von diesem und so viel von jenem zu uns nehmen, aber nicht mehr von diesem als von jenem. Und wer vom rechten Weg abweicht, wird die Konsequenzen gleich zweimal zu spüren bekommen: einmal durch Übergewicht und einmal durch den erhobenen Zeigefinger, der sagen will: »Wir haben Ihnen doch gesagt, Sie sollten das essen und dürfen das nicht trinken. Sie machen es aber genau umgekehrt. Geschieht Ihnen recht, dass Sie nun die Konsequenzen tragen müssen!«

Dabei lässt man jedoch außer Acht, dass der Organismus ein außerordentlich komplexes System ist. Seit einigen Jahren richtet die Wissenschaft ihr Augenmerk verstärkt auf das Gehirn und die Darmflora. Kommunizieren die beiden doch ständig miteinander und tauschen über sogenannte Neurotransmitter (biochemische Stoffe, die Informationen von einer Nervenzelle zu einer anderen übertragen) Unmengen an Informationen aus. Dabei hat man festgestellt, dass durch den Genuss fetter und süßer Speisen das Belohnungssystem im Gehirn aktiviert wird, das heißt, dass sich, genau wie beim Drogenkonsum, ein intensives Lustgefühl und ein Verlangen nach mehr einstellt.

Erst Anfang 2017 hat man entdeckt, dass Übergewicht nicht nur in direktem Zusammenhang mit einem gestörten Dopaminhaushalt steht, sondern dass diese Störungen auch die Motivation, Sport zu treiben, deutlich vermindert. Mit der Zeit kann dies sogar so weit gehen, dass man jede körperliche Aktivität meidet und schließlich sogar eine regelrechte Aversion gegen jede Art von Bewegung entwickelt. Durch diese Trägheit wird das Übergewicht zusätzlich noch begünstigt. Verantwortlich dafür sind Veränderungen an den sogenannten Dopamin-D<sub>2</sub>-Rezeptoren. Aber auch hier reicht es nicht aus, immer und immer wieder zu betonen: »Sie müssen sich bewegen, Sie sollten laufen, Rad fahren, schwimmen ...«, um die Betroffenen dazu zu motivieren. Ganz im Gegenteil. Denn es zeigt sich, dass diejenigen, die bereits Sport trieben, dies auch weiterhin tun, während diejenigen, die keinen Sport machten, trotz der zahlreichen Informationskampagnen auch nicht damit beginnen.

Und hier kommt das Dopamin ins Spiel, das wir Ihnen im Folgenden mit all seinen Facetten vorstellen möchten. Und natürlich werden wir Ihnen auch aufzeigen, wie Sie Ihren Dopaminspiegel im Alltag auf ganz einfache, natürliche Weise mit den richtigen Lebensmitteln und der richtigen Lebensführung erhöhen können.

## Test: Leiden Sie unter einem Dopaminmangel?

Kreuzen Sie im Folgenden alle Aussagen an, die auf Sie zutreffen. Dann werden Sie ganz schnell wissen, ob Sie unter Dopaminmangel leiden.

- Schon wieder Montag – keine Lust, aber was sein muss, muss sein.
- Dienstag? Ach, ich dachte, es sei Montag, denn ich bin genauso wenig motiviert wie gestern ...
- Mittwoch? Dasselbe wie montags ...
- Abgespannt. Total erledigt. Will nur meine Ruhe.
- Ach, stimmt ja! Ich wollte mit dir schwimmen gehen, aber ich weiß nicht so recht. Heute ist mir das ein bisschen zu nass. Ich glaube, ich komme lieber das nächste Mal mit.
- Ich weiß nicht, wie es euch geht, aber ich für meinen Teil muss mich nach diesem ausgiebigen Frühstück erst noch einmal hinlegen.
- Ja, stimmt, das muss noch erledigt werden ... Aber das hat auch noch bis morgen Zeit!
- Der Abend bei Laura? Doch, war ganz nett, aber mehr auch nicht.
- Heute Abend ist mir nicht so nach Zärtlichkeiten, vielleicht morgen.
- Wie lautet dein Passwort noch mal? Habe ich vergessen. Vielleicht dein Familienname? Ja, genau.
- Ich trinke noch ein Gläschen/rauche noch ein Zigarettchen/nehme noch ein Pralinen – bloß eins. Genau wie gestern. Und morgen ist es wieder dasselbe.
- Ich weiß, ich esse zu viel. Aber ich kann einfach nicht widerstehen.
- Mit dir joggen gehen? Wozu soll das gut sein?
- Lass uns doch mal gar nichts unternehmen.
- Das Geld für diesen Dampfkochtopf hätte ich mir sparen können, denn ich kann mich überhaupt nicht zum Kochen aufraffen.
- Eine Tour mit dem Mountainbike machen? Hm ... Fahrt schon mal vor. Ich komme dann nach.
- Ja, stimmt schon, Nähen/Malen/Basteln/Gartenarbeit hat mir großen Spaß gemacht. Aber irgendwie habe ich keine Lust mehr darauf. Vielleicht morgen?
- Mir fällt kein Slogan mehr ein. Ich habe keine Ideen fürs Abendessen mehr. Ich weiß nicht, wie ich die Kinder noch beschäftigen könnte ...

## 16 Alles, was Sie über Dopamin wissen sollten

- Meine Konzentration lässt schon nach kurzer Zeit nach und ich kann nicht dauerhaft bei der Sache bleiben/mich auf einen Text/ein Thema/eine Arbeit konzentrieren.
- Ich habe keine Lust, neue Projekte anzuschreiben. Es ist mir sogar schon zu viel, die Flugtickets für den nächsten Urlaub zu bestellen.
- Ich schlafe zwar, fühle mich morgens nach dem Aufwachen aber überhaupt nicht erholt.

Für jedes angekreuzte Kästchen geben Sie sich 1 Punkt.

### Auswertung

**0 bis 2 Punkte:** Sie gehören vermutlich nicht zur Zielgruppe dieses Buches, vor allem dann, wenn Sie null Punkte haben sollten. Haben Sie lediglich zwei Kästchen angekreuzt, scheint es sich bei Ihnen nur um einen kleinen Anfall von Trägheit zu handeln und nicht um eine Störung des Dopaminhaushalts. Geben Sie sich ruhig ein wenig Zeit, das sollte ganz von selbst wieder in Ordnung kommen.

**3 bis 10 Punkte:** Es sieht ganz danach aus, als würde Ihr Dopamin Ihre Nerven ordentlich strapazieren. Mal ist es da, mal nicht. Sie sollten ihm also unbedingt etwas auf die Sprünge helfen – und sich selbst gleich mit. Folgen Sie einfach unseren Ratschlägen zur Ernährung und Lebensführung und Sie werden schnell wieder in die Gänge kommen.

**11 bis 20 Punkte:** Mit Ihrem Dopamin sieht es wirklich katastrophal aus. Es scheint Sie verlassen zu haben, um niemals wiederzukommen. Bei Ihnen liegt nicht etwa eine Depression vor, vielmehr ist Ihre Motivation, sowohl was die Ernährung als auch was die Bewegung angeht, gleich null. Die Dinge werden also vermutlich nicht von alleine in Ordnung kommen, wenn Sie nur mit den Fingern schnippen (und selbst dazu werden Sie sich kaum in der Lage fühlen). Sie werden also Hilfe brauchen, um sich aus diesem Teufelskreis zu befreien. Gehen Sie direkt zu unserem 4-Wochen-Programm (S.139), versuchen Sie aber auch, sich dazu zu motivieren, den ersten Teil des Buches zu lesen. Er könnte sehr hilfreich für Sie sein.

# Spannende Fakten über Dopamin

Dopamin spielt eine zentrale Rolle in unserem täglichen Leben, in jedem Augenblick. Das Gute: Jeder Mensch produziert Dopamin, wenn auch in unterschiedlichen Mengen. Lernen Sie also, es aufzuspüren, um es besser in den Griff zu bekommen.

## 12 unglaubliche Dinge über Dopamin

1. Es beeinflusst die Wahl Ihres Urlaubsziels. Es hat Einfluss darauf, für welche Farbe Sie sich beim Kauf einer Bluse entscheiden und welches Menü Sie im Restaurant bestellen.
2. Es ist verantwortlich für die unbeschreibliche Euphorie, die sich einstellt, wenn Sie etwas mit Erfolg gemacht haben – wenn Sie im Abitur eine gute Note geschrieben haben, die Fahrprüfung mit Bravour bestanden haben, wenn das erste Rendezvous erfolgreich verlaufen ist oder Sie ein Vorstellungsgespräch mit Erfolg absolviert haben, kurz, wenn Sie sich selbstsicher fühlen.
3. Es macht Lust darauf (und gibt den Mut dazu), sich auf Unbekanntes einzulassen.
4. Es regt die Libido an.
5. Es motiviert Sie dazu, selbst bei Regen joggen zu gehen.
6. Es gibt Ihnen den nötigen Ansporn, um – wenn auch ein wenig beklommen – die Abfahrt auf der schwarzen Piste zu wagen.
7. Es steigert das Selbstbewusstsein.
8. Es hilft Ihnen dabei, sich so lange auf ein Ziel zu konzentrieren, bis Sie es erreicht haben, egal ob es dabei um einen Marathonlauf, das Erreichen einer beruflichen Position oder die Vollendung eines Gemäldes geht.
9. Es erleichtert das Lernen.
10. Alles Neue (ein neuer Ort, ein neues Lebensmittel, eine neue Tätigkeit, ein neuer »Like« in den sozialen Netzwerken) löst einen Dopamin-Kick aus.
11. Es lässt die Zeit (tatsächlich) schneller vergehen.

12. Das Dopamin ist sogar für die Gänsehaut verantwortlich, die man beim Hören bestimmter Musikstücke oder beim Betrachten eines bewegenden Films, bei einem spannenden Fußballspiel, beim Anblick eines faszinierenden Kunstwerks bekommt oder wenn man bei einem Marathonlauf über die Ziellinie läuft, wenn man bei einem Schwimmwettbewerb als Erster am Beckenrand anschlägt, wenn man sich verliebt. Es gibt unzählige Situationen, in denen Ihr Dopaminspiegel auf ein Maximum ansteigt, ohne dass Sie auch nur eine einzige Kalorie zu sich genommen haben.

### Teufelskreis »Dopaminmangel«

Wir haben gesehen: Dopamin sorgt für Regen und Sonnenschein in unserem Kopf, lässt uns nach seiner Pfeife tanzen, lässt uns Stolz und starke Gefühle empfinden, es entscheidet mehr oder weniger für uns darüber, ob wir Sport treiben oder nicht, ob wir uns Spaghetti bolognese oder ein Steak mit Salat bestellen. Wer ist nun aber diese graue Eminenz, die unbemerkt unser Leben lenkt?

- Dopamin ist das Hormon, das für das Belohnungssystem, für unsere Motivation und unser Selbstwertgefühl die wichtigste Rolle spielt.
- Durch Übergewicht ist der Dopaminhaushalt gestört.
- Je mehr man an Gewicht zunimmt, desto mehr fällt der Dopaminspiegel ab.
- Bei einem Dopaminmangel verliert man das Gefühl der Befriedigung und nimmt immer mehr fette und süße Nahrungsmittel zu sich, damit sich dieses Gefühl einstellt (=Abhängigkeit). Lebensmittel, die das Belohnungssystem stimulieren, sind jedoch leider sehr kalorienreich – und so nimmt man stetig zu.
- Man verliert die Motivation, sich zu bewegen, und die Freude am Sport.
- Man findet sich hässlich und dick und zieht sich deprimiert zurück, anstatt sich zu bewegen. Durch den Dopaminmangel ist man psychisch kaum noch oder sogar überhaupt nicht mehr in der Lage, sich zu bewegen.

- Der Schlaf ist weniger erholsam.
- Damit beginnt ein Teufelskreis: Je mehr Junkfood man in sich hineinstopft, desto mehr nehmen der Elan, die Energie und die Kraft ab, die notwendig sind, um sich daraus zu befreien.
- Um diesen Teufelskreis zu durchbrechen, muss man seine Gewohnheiten ändern und sich neue Dinge suchen, durch die sich der gleiche Lustgewinn einstellt, das heißt: die mit gesunden Mitteln und möglichst wenigen Kalorien den gleichen Belohnungskreislauf in Gang setzen.
- Die für ein gut funktionierendes Dopaminsystem so wichtige Motivation lässt sich mit einfachen Strategien, einer guten Lebensführung und einer gepflegten Esskultur steigern. Sie müssen dazu die Ihnen zur Verfügung stehenden Möglichkeiten richtig einsetzen und dürfen dabei Ihr Ziele – abzunehmen, ohne zu hungern oder zu leiden, Begeisterung für Ihre sportlichen Aktivitäten aufzubringen und jeden Tag ein bisschen mehr Selbstachtung zu gewinnen – nicht aus den Augen verlieren.
- Bestimmte Lebensmittel lassen den Dopaminspiegel ansteigen und werden gleichzeitig zum Abnehmen empfohlen. Andere erhöhen den Serotoninspiegel, was, wie wir später sehen werden, ebenfalls von Vorteil ist.

# Dopamin – 44 Fragen und Antworten

Dopamin entscheidet über nahezu alles in Ihrem Leben – zumindest aber darüber, was Sie zu sich nehmen. Es begleitet Sie 24 Stunden am Tag, und Sie wissen nicht einmal, dass es existiert oder welche Bedürfnisse es hat? Dann ist es an der Zeit, Ihnen das Dopamin einmal genauer vorzustellen.

## 1. Was ist Dopamin?

Dopamin ist sowohl ein Hormon als auch ein Neurotransmitter. Als Hormon ist Dopamin dafür verantwortlich, dass sich ein Gefühl der Befriedigung und des Wohlbefindens einstellt, was aber auch zu einer Abhängigkeit führen kann. Darüber hinaus spielt es eine Rolle für die Gesunderhaltung des Herzens (Arterien), der Nieren (Dopamin steigert die Filtrationsleistung und fördert die Natriumausscheidung), des Immunsystems (Lymphozyten) sowie bei der Laktation, bei der Tätigkeit der Bauchspeicheldrüse, beim Orgasmus – und bei der Übelkeit. Dopamin wird vorwiegend im sympathischen Nervensystem und im Darm produziert und zirkuliert – in Form von Dopaminsulfat – im Blut, genaugenommen vor allem im Blutplasma. Wir wollen hier nicht im Detail auf das Thema eingehen, Sie sollten jedoch wissen, dass sich in den Wänden der Arterien Dopaminrezeptoren befinden und dass das Dopamin dafür sorgt, dass sich die Arterien weiten bzw. zusammenziehen.

Als Neurotransmitter stimuliert das Dopamin das Belohnungssystem und sorgt damit für die Motivation, die notwendig ist, damit wir am Ball bleiben. Das heißt, wenn Ihnen etwas Befriedigung verschafft, ist Dopamin dafür verantwortlich. Das kann etwas Angenehmes sein wie Sport, Sex, Brokkoli oder Musizieren, aber genauso kann es auch etwas sein, das sich nicht so einfach steuern lässt, wie gesüßte Nahrungsmittel, Geld, Glücksspiele oder Drogen. Fragen der Ethik oder der Begriff »gut« spielen dabei für den Botenstoff keine Rolle. Besteht