



DOPAMIN DETOX

WARUM DIÄTEN SO SCHWER DURCHZUHALTEN SIND

Sie haben sich fest vorgenommen eine bestimmte Diät durchzuführen, eine Woche lang, und am zweiten Tag schmeißen sie schon das Handtuch? Ganz normal leider. Dabei spielt sich alles nur zwischen unseren beiden Ohren ab. Denn nicht der Hunger macht das Durchhalten so schwierig. Das Gehirn geht in Rebellion, das Belohnungszentrum fordert sein Recht auf Genuss! Lesen Sie, wie man mit Dopamin-Detox die Gier nach Belohnung wieder beruhigen kann.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger
und Benjamin Ehrenberger BSc.

Isst es wirklich so schwer, etwas so Einfaches wie ein paar Reistage nach der TCM durchzuhalten? Gekochter Reis oder

Reissuppe, ohne Salz, ohne Fett, eventuell ein bisschen gedünstetes Gemüse dazu – und sonst nur heißes Wasser. Was kann daran so heldenhaft sein? Es ist tatsächlich nicht der Hunger, der das Unterfangen in Frage stellt. Man darf so viel Reis essen, wie man will, auch zwischendurch. Es ist vielmehr das Belohnungszentrum im Gehirn, das immer lauter Genuss fordert, sodass man unruhig, ja aggressiv wird, besessen von anderen Speisen. Die braucht man gleich, auf der Stelle.

DER ABRUCH

Ich bin also am zweiten Abend meiner Reiskur kläglich gescheitert. So vehement gefordert und dann glücklich gegessen habe ich noch nie etwas so Simples wie ein paar gekochte Kartoffeln mit Butter und Salz. So gut geschmeckt haben sie auch noch nie. Aber wie ist das zu erklären, wenn nicht der Hunger das Problem war? Nun möglich ist, dass der Zeitpunkt – ein Sonntag, wo die anderen feiern gehen – nicht so ganz richtig gewählt war oder der Körper eben gerade nicht bereit für Verzicht. Möglich ist auch, dass die Motivation – wie etwa Leidensdruck – nicht groß genug war. Ab dem zweiten Tag fragt man sich nämlich, wozu das Ganze und wehe, wenn man da keine gute Antwort hat.

WIE LÄUFT DAS MIT DEM DOPAMIN?

Möglich ist aber auch, dass man nicht damit gerechnet hat, wie fordernd das Belohnungszentrum im Gehirn werden kann. So fordernd, dass es der nächsten Ausschüttung des „Erwartungshormons“ Dopamin alles unterordnet. Bei jeder Aktivität, von der es eine Belohnung erwartet, setzt unser Gehirn Dopamin frei - ein Hormon und Neurotransmitter (Nervenbotenstoff), das positive Gefühle vermittelt. Auch jede neue Erfahrung in der Welt, die wir genießen, führt zu Dopaminausschüttung. An sich ist das ja gut, weil es glücklich macht. Aber leider neigen wir dazu, zu „Dopaminjunkies“ zu werden und zwar dann, wenn das Gehirn beginnt, alles nach Prioritäten zu ordnen. Neue Erfahrungen in der Welt, die wir genießen, führen immer zu Dopaminausschüttung.

DOPAMIN IST DIE UNIVERSALE WÄHRUNG DER PSYCHE

Und wir wollen möglichst viel davon! Was am meisten Dopamin verspricht, erhält die höchste Priorität und wird dementsprechend häufig angestrebt. Das gesamte Verhalten richtet sich also danach. Junge Menschen sind besonders Dopamin sensibel, da sie in der Phase des Übergangs von der Kindheit zum Erwachsenenalter viele Veränderungen in ihrem Gehirn erleben, einschließlich der Reifung des Nucleus accumbens, der ein wichtiger Teil des neuronalen Belohnungssystems ist. Das kann dazu führen, dass junge Menschen eine höhere Empfindlichkeit für Dopamin haben und stärker auf belohnende Reize reagieren. Noch nicht so gefestigt, können sie schnell nach allem möglichen süchtig werden. Wenn sie nach guten Noten gieren, hat man als Eltern ja noch Glück gehabt. Oft ist aber etwas anderes vielversprechender nach der Lustskala und

dann bleibt fürs Lernen keine Zeit mehr übrig. Beispielweise verspricht Verliebt Sein Dopaminausschüttungen ohne Ende – Wolke sieben ist garantiert. Entsprechend schlimm ist Liebeskummer, da er die Freisetzung von Dopamin, aber auch von anderen Botenstoffen wie Oxytocin und Serotonin beeinträchtigt, die eng mit emotionaler Bindung, Glück und die Stimmung regulierenden Prozessen verbunden sind. Ähnlich

Alkohol- oder Drogenkonsum, Zigaretten, Social Media-Wahn, Computerspiele, Kaufsucht, Schönheitswahn, Sexsucht, Erfolgssucht oder Workaholismus handelt. Der Mensch ist so gebaut, dass er schnell von etwas abhängig wird und sein ganzes Dopamin dann dort ausgibt. Bereits bei dem Gedanken daran, schon beim bloßen Plan, stellt sich das Gehirn auf eine Belohnung ein und schüttet schon im Vorfeld Dopamin



wie beim körperlichen Entzug können Entzugserscheinungen in Form von Traurigkeit, Angst, Schlafstörungen und Appetitveränderungen auftreten.

DOPAMIN-JUNKIES VERLIEREN DIE KONTROLLE

Wird Dopamin ausgeschüttet, wertet unser Körper nicht, ob das, was wir da tun, gesund oder gut für uns ist oder nicht. Die Gier nach dem Kick, dem nächsten Reiz, kann sogar dazu führen, dass man Aktivitäten setzt, die alles andere als gut für uns sind, egal, ob es sich um ungesundes Essen,

min aus. Das Problem dabei: Zu viele Reize führen zur Sucht! Der Körper will nämlich im Gleichgewicht bleiben und entwickelt mit der Zeit eine Dopamin Toleranz. Dadurch wird immer mehr Dopamin benötigt, um sich gut zu fühlen. In schweren Fällen ordnet man dem sein ganzes Leben unter, wird dann noch unwillig und schlecht drauf sein, wenn man etwas tun muss, das keine Dopaminausschüttung mit sich bringt. Das ist die höchste Alarmstufe. Alkohol und andere Suchtmittel verschlimmern die Situation noch, erhöhen sie doch die Ausschüttung von Dopamin enorm, verstärken den Reiz um ein Vielfaches eines

natürlichen Anreizes. Das Gehirn lernt durch dieses Hinweissystem, sich auf das Suchtmittel zu fokussieren und körperliche Abhängigkeit kommt hinzu.

DOPAMIN-DETOX – SO GEHT ES!

Im Silicon-Valley, der Hochburg der neuen Medien, scheint man mit dem Thema Sucht besonders viel Erfahrung - und Mühe - zu haben, denn dort wird der neue Trend des Dopamin-Detox (oder „Dopamin-Fastens“) heftig praktiziert. Entwickelt wurde es vom Psychologen Cameron Sepah von der University of California. Es wird alles abgestellt, was Spaß macht bzw. worauf man süchtig ist. Im Silicon-Valley: Keine Social-Media, kein Handy, keine sozialen Kontakte. Wie lange, das bestimmt man selbst. Das Prinzip dabei: Dem Überschuss an Reizen wird entgegengewirkt und dabei schon die Vorfreude (Dopaminausstoß) vermieden, damit sich das Gehirn von den ständigen Reizen erholen kann. Das lässt sich auf jede Form von Sucht umlegen, besonders aber auf Reizüberflutung, wie sie die digitale Welt mit sich bringt. (Aber Achtung bei bipolarer Störung. Wer manisch-depressiv ist, könnte in eine depressive Phase fallen, wenn zu viele positive Reize abgestellt werden.)

DAS ZIEL: EIN BESSERES LEBEN

Wird das Belohnungszentrum wieder auf den Boden geholt, weil man es eine Zeit lang bewusst keinen starken Reizen aussetzt, indem man alles vermeidet, was zu einem hohen Ausstoß von Dopamin führt, dann wird der Dopaminspeicher wieder aufgefüllt. Man erlebt weniger Stimmungsschwankungen, die Stimmung stabilisiert sich, man kann sich besser konzentrieren und beginnt wieder, Dinge durchzudenken oder sich auch einmal zu langweilen und ist weniger gestresst. Spannung kann sich abbauen und Reizüberflutung wird verhindert. Man trifft bessere Entscheidungen, schöpft neue Motivation

auch für Dinge, die nicht so viel Dopamin ausschütten und ist selbstbewusster, weil man bei sich selbst ankommt und nicht mehr von äußeren Reizen abhängig ist. Auf's Essen bezogen, schmeckt alles viel besser und es sind dafür weniger Salz, weniger Zucker, weniger Geschmacksverstärker notwendig. In diesem Sinne: Die abgebrochene Reiskur eingangs ist nur ein harmloses Beispiel für Dopaminsucht. Und trotzdem werde ich sie noch einmal versuchen und wenn es nur für



Ziel des Dopamin-Detox ist es, das Belohnungssystem auf den Boden zu bringen, damit es wieder mit weniger zufrieden ist.

einen Tag lang ist. Immerhin schmecken gekochte Kartoffeln mit Butter und Salz dann wieder wie das feinste Gourmet-Menü! ☺



Über den Co-Autor:
Benjamin Ehrenberger, BSc.

Absolviert gerade sein Masterstudium in Psychologie an der Sigmund-Freud-Universität in Wien mit dem Schwerpunkt Krisenintervention für Jugendliche. Seit Ende 2022 Geschäftsführer von Anatis Naturprodukte GmbH.

> BRAHMI

Das kleine Fettblatt, wie *Brahmi* auch genannt wird, normalisiert die Dopaminausschüttung und korrigiert ein überlastetes, überreiztes Lustzentrum im Gehirn. Darum hilft es bei Süchten, aber auch bei Parkinson und Epilepsie, wo Dopamin ebenfalls eine Rolle spielt. Brahmi verbessert zusätzlich die Gehirnleistung, wirkt sich positiv auf Gedächtnis, Intelligenz, Lernvermögen, Schlaf, Stimmung, Alzheimer, ADHS, Autismus, ja sogar auf Heißhungerattacken aus und erhöht den Entspannungsbotenstoff GABA. Es wirkt zusammen mit Ashwagandha gut gegen Essgelüste.

> REISHI VITALPILZ

Der *Reishi* bremst Überreizung, indem er ebenfalls das entspannende GABA fördert, das eine hemmende Rolle gegenüber stark aktivierenden Neurotransmittern wie Dopamin hat. GABA lässt uns besser schlafen.

> KOLLOIDALES LITHIUM

Kolloidales Lithium hat ausgleichende Effekte auf die Neurotransmitter und damit auf die Stimmung, ohne die Nebenwirkungen lithiumhaltiger Medikamente, braucht aber Zeit, bis es wirkt. *Kolloidales Lithium* kann man mehrmals täglich in die Armbeugen sprühen.

> CBD-ÖL

CBD dämpft Süchte, was nicht verwunderlich ist, werden doch beide Stoffe – das berauschende THC und das dämpfende CBD – von der Natur in einer Pflanze kombiniert, damit ein Ausgleich der Wirkungen erfolgen kann.

> SCHWARZKÜMMEL-SAMEN

Eine Studie zeigte den Rückgang von Entzugserscheinungen durch die Einnahme von 500 mg *Schwarzkümmelsamen* täglich. Vermutlich hilft Schwarzkümmelöl auch bei durch Cannabis ausgelösten Psychosen.