

## Ein einfacher Urintest bringt Klarheit

Seit kurzem steht für die Bestimmung der Neurotransmitter ein einfacher Urintest zur Verfügung. Mit einem Testkit können Sie problemlos zu Hause eine Probe des Urins sammeln und an unser Labor senden. Sie erhalten dann eine Auswertung über sechs der wichtigsten aktivierenden und beruhigenden Botenstoffe, darunter auch Dopamin und Serotonin. Aus dem Verhältnis der Neurotransmitter zueinander können wir eine Empfehlung zur Substitution erarbeiten, die Ihr «Nervenkostüm» bestmöglichst unterstützt. Es lohnt sich also, Ihren Urin einmal untersuchen zu lassen.

### IABC Messdatenblatt

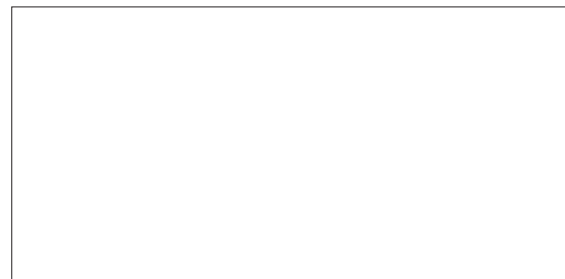
Name: Frau Inge Muster  
 Geburtsdatum: 12.07.57  
 Geschlecht: weiblich  
 Messdaten-Nr.: Muster-Neurotransmitter  
 Messdatum: 16.01.2010

	Messwert	Grafik	Zielbereich	Einheit (spezifisch)
Adrenalin	10.0		4 – 16	µg/g Kreatinin
Noradrenalin	55.0		20 – 90	µg/g Kreatinin
Quotient Noradrenalin zu Adrenalin	5.5		2 – 8	
Dopamin	100		130 – 300	µg/g Kreatinin
Serotonin im Urin	200		130 – 210	µg/g Kreatinin
Glutaminsäure (Glutamat)	7.4		8 – 30	µmol/g Kreatinin
GABA	6.3		1.5 – 8.0	µmol/g Kreatinin

## Was muss ich tun?

Bestellen Sie ein komplettes Testset, das die Probengefässe und eine Anleitung enthält. Die detaillierte Auswertung enthält neben den persönlichen Messwerten auch eine Empfehlung für eine individuell abgestimmte Mikronährstoffmischung.

Lassen Sie sich beraten – wir sind gerne für Sie da:



IABC AG, Esslenstrasse 3, 8280 Kreuzlingen, Schweiz  
 Tel. +41 (0) 71 666 83 80, Fax +41 (0) 71 666 83 81  
 info@iabc.ch, www.iabc.ch

## Die Biochemie des Glücks



Die Zauberformel für die Herstellung des Glücks existiert leider noch nicht, aber viele Akteure sind bereits gut bekannt. Bis unser Gehirn signalisiert «Ich bin glücklich», laufen eine Reihe von Reaktionen ab. Wenn diese Abläufe gestört sind, fällt das Glücklich-sein schwer. Heute gibt es Testmethoden und Lösungen dazu.



## So funktioniert Glück

Unser emotionales Gedächtnis bewertet bevorstehende Ereignisse oder Tätigkeiten nach dem zu erwartenden Glücksgefühl. Wenn eine Tätigkeit verspricht angenehm oder lustvoll zu werden, schütten wir den Botenstoff Dopamin aus, der uns quasi dazu bewegt, diese Tätigkeit auch auszuführen. Das Dopamin ist also für die Motivation zuständig und ist der Antrieb für unser Handeln. Wenn nun aus der Handlung tatsächlich ein angenehmes, lustvolles Ereignis folgt und nun bewusst wahrgenommen wird, schütten wir Serotonin aus. Dieser Botenstoff beruhigt, vermittelt uns Zufriedenheit und das Gefühl des bewussten Glücks.

## Ohne Dopamin und Serotonin werden wir unglücklich und krank

Bleibt die Ausschüttung von Dopamin und Serotonin aus, sind Befindlichkeitsstörungen wie Depressionen, Ängste oder auch das Burnout-Syndrom die Folge. Diese Erkrankungen nehmen immer mehr zu und machen vielen Menschen das Leben schwer. Die Anzahl der Arztbesuche aufgrund von Depressionen wie auch die dafür verschriebenen Medikamente sind stetig steigend. Die verschriebenen Psychopharmaka zielen meist darauf ab, das wenige Serotonin, das noch im Körper vorhanden ist, in seiner Wirkung zu verstärken.

## Helfen Sie der Dopamin- und Serotonin-Produktion auf die Sprünge

Eine sinnvolle Alternative ist es, dem Körper dabei zu helfen, diese Botenstoffe – Neurotransmitter genannt – selbst wieder in grösserer Menge herstellen zu können. Insbesondere die Aminosäuren nehmen hier eine Schlüsselfunktion ein, weil sie als Ausgangsstoff für die Produktion von Neurotransmittern dienen. Für eine stabile Stimmungslage ist es bedeutsam, dass alle Neurotransmitter in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander stehen. Um eine effektive Therapie durchzuführen, die den grösstmöglichen gesundheitlichen Nutzen bringt, bedarf es einer genauen Analyse dieser Botenstoffe. Damit lässt sich der Bedarf der einzelnen Aminosäuren und weiterer Mikronährstoffe, die beim Aufbau der Botenstoffe beteiligt sind, genau ermitteln.

