PROFACOS · GRATIS-LEITFADEN

NAHRUNG FÜR DIE SEELE

Ein kostenloser Leitfaden für mehr Klarheit der Profacos GmbH.



Profacos®

Wissen, das schützt

profacos.de | profilerwelt.de | profilerwerkstatt.de

Ausgabe 28



WIR MACHEN VERHALTEN LESBAR.

Profacos steht für Seminare, Keynotes und Trainings zu Körpersprache, Mimik, Emotionserkennung, Manipulation, Deeskalation und Kommunikation unter Druck. Unser Fokus liegt auf praktischer Anwendung: Menschen besser wahrnehmen, Gespräche klarer führen und Eskalationen früher erkennen.



FÜR UNTERNEHMEN, TEAMS UND MENSCHEN MIT VERANTWORTUNG.

Unsere Leistungen richten sich an Führungskräfte, HR, Wohnungswirtschaft, Verwaltung, Verkehr, Einsatzkräfte und Organisationen mit anspruchsvollem Gesprächskontakt. Ob Vortrag, Inhouse-Seminar oder Profiler-Ausbildung: Ziel ist mehr Sicherheit im Umgang mit Verhalten, Wirkung und schwierigen Situationen.



Nahrung für die Seele

Wie Serotonin unser Wohlbefinden steuert – und was wir täglich tun können, um es zu stärken.

Was ist Serotonin?

Der Botenstoff, der alles verändert

🧪 Neurotransmitter

Serotonin ist ein chemischer Botenstoff, der Signale zwischen Nervenzellen überträgt.

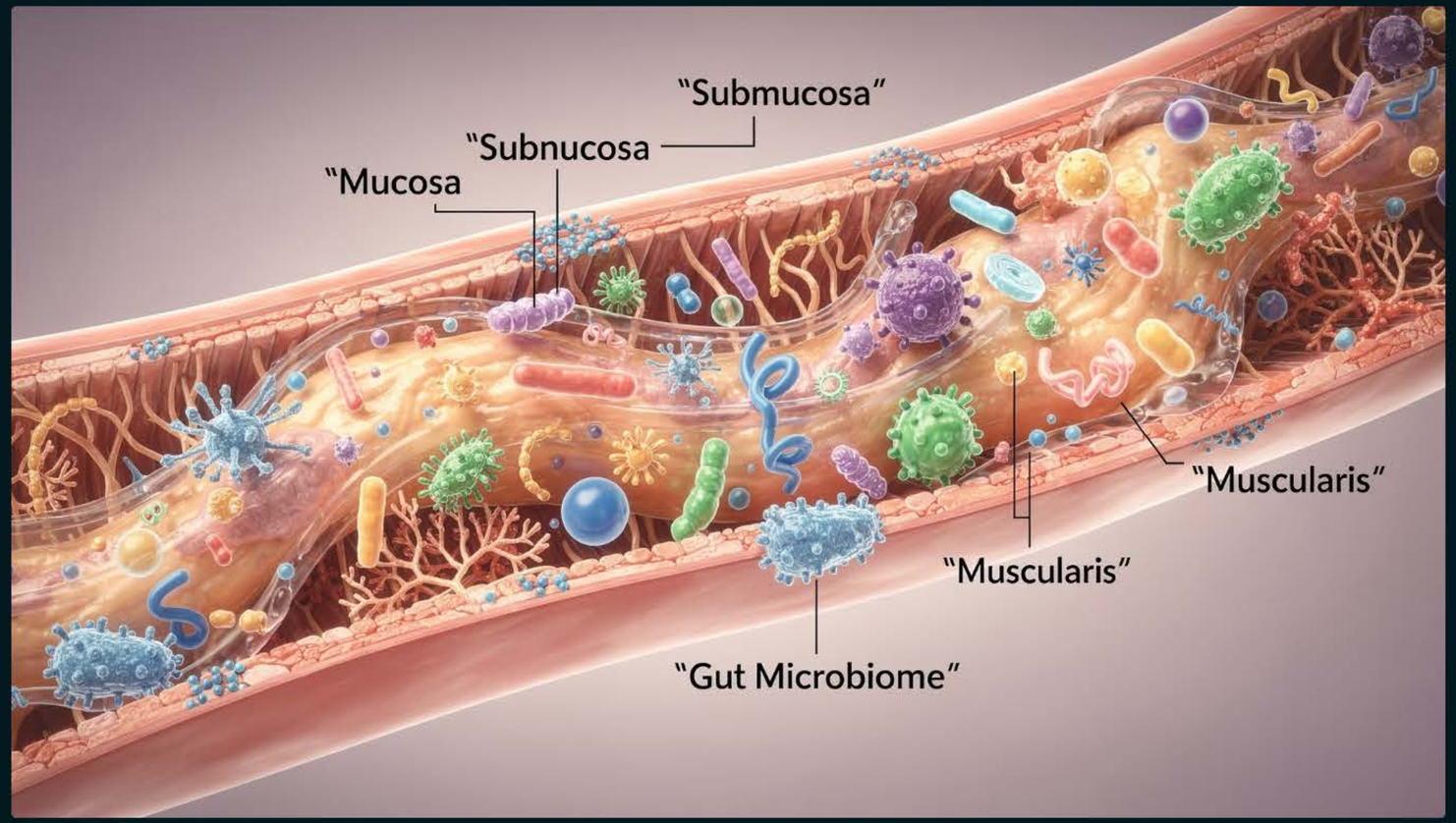
😌 Stimmungsregulator

Es beeinflusst Stimmung, Schlaf, Appetit, Gedächtnis und soziales Verhalten.

⚗️ Aus Tryptophan

Der Körper produziert Serotonin aus der Aminosäure Tryptophan – zugeführt über die Nahrung.





ÜBERRASCHENDER FAKT

Wo entsteht Serotonin?

Rund **95 % des gesamten Serotonins** im menschlichen Körper werden nicht im Gehirn, sondern im Darm produziert – genauer gesagt von spezialisierten Zellen in der Darmschleimhaut.

Der Darm gilt daher als unser „zweites Gehirn" und spielt eine zentrale Rolle für unser emotionales Gleichgewicht.



Serotonin und Stimmung

Wenn der Spiegel ins Ungleichgewicht gerät

Niedriger Spiegel

Zu wenig Serotonin wird mit Depressionen, Angstzuständen, Reizbarkeit und Schlafstörungen in Verbindung gebracht.

Hoher Spiegel

Ein ausgeglichener bis hoher Spiegel fördert Gelassenheit, Zufriedenheit, emotionale Stabilität und Konzentration.

Medizinische Relevanz

Viele Antidepressiva (SSRIs) wirken, indem sie die Wiederaufnahme von Serotonin hemmen und so mehr davon verfügbar machen.

GRATIS-LEITFADEN · NÄCHSTER SCHRITT

Vom ersten Aha-Moment zur sicheren Anwendung.



Unsere kostenlosen Leitfäden geben dir einen Einstieg in Körpersprache, Mimik, Manipulation, Deeskalation und Kommunikation unter Druck. Wenn du tiefer einsteigen möchtest, findest du hier die passenden Wege.

ANGEBOT 01

Profacos für Unternehmen

Seminare, Keynotes und Beratung für Organisationen, die schwierige Gespräche klarer führen und Eskalationen früher erkennen wollen.

Für Führung, HR, Wohnungswirtschaft, Verwaltung, Verkehr, Einsatzkräfte und Teams mit anspruchsvollem Kundenkontakt.

Profiacos entdecken →

ANGEBOT 02

Profilerwelt

Online lernen: Körpersprache, Mimik, Persönlichkeit, Manipulation und Gesprächsführung verständlich erklärt.

Mit Kursen, Tests, Leitfäden und Lernmaterial für Menschen, die Verhalten besser verstehen und Kommunikation bewusster einsetzen wollen.

Profilerwelt ansehen →

ANGEBOT 03

Profilerausbildung

Die intensive Ausbildung für Menschen, die Verhalten, Emotionen und Kommunikation professionell lesen und einordnen möchten.

Die Onlineteinhalte begleiten die Ausbildung, vermitteln Fachwissen und dienen der Vor- und Nachbereitung. Der Abschluss erfolgt über die Ausbildung mit verbindlichen Präsenztagen und Prüfung.

Ausbildung ansehen →

ONLINE LERNEN

Profilerwelt

Kurse, Tests und Lernmaterial zu Körpersprache, Mimik, Persönlichkeit, Manipulation und Kommunikation.

profilerwelt.de →

COMMUNITY & PRAXIS

Profilerwerkstatt

Üben, vertiefen und im Austausch bleiben – für Menschen, die Profilerwissen nicht nur lesen, sondern anwenden möchten.

profilerwerkstatt.de →

Natürliche Serotonin-Booster

Diese Lebensmittel liefern Tryptophan und wichtige Kofaktoren für die Serotoninsynthese:



Dunkle Schokolade

Reich an Tryptophan und Magnesium – fördert die Serotoninproduktion spürbar.



Bananen

Enthalten Tryptophan sowie Vitamin B6, das für die Serotoninbildung notwendig ist.



Nüsse & Samen

Walnüsse, Mandeln und Kürbiskerne sind exzellente pflanzliche Tryptophan-Quellen.



Fermentierte Lebensmittel

Joghurt, Kefir und Kimchi fördern eine gesunde Darmflora – Grundlage der Serotoninproduktion.

Die Darm-Hirn-Achse

Wie Ernährung direkt die Psyche beeinflusst



Über den Vagusnerv sendet der Darm kontinuierlich Signale ans Gehirn – unsere Ernährung bestimmt die Qualität dieser Signale.

Gute Fette

Omega-3-Fettsäuren (Lachs, Leinöl) unterstützen die Signalübertragung im Nervensystem.

Ballaststoffe

Präbiotische Fasern (Hafer, Chicorée) ernähren nützliche Darmbakterien.

Zucker vermeiden

Raffinierter Zucker stört das Mikrobiom und kann die Serotoninproduktion hemmen.

Lifestyle-Faktoren

Schlaf, Bewegung und Sonnenlicht als natürliche Serotonin-Quellen

Sonnenlicht

Bereits 20–30 Minuten Tageslicht täglich stimulieren die Serotoninproduktion signifikant.

Bewegung

Ausdauersport erhöht die Tryptophanverfügbarkeit im Gehirn und steigert den Serotoninspiegel.

Schlaf

Ausreichend Schlaf reguliert den Serotonin-Melatonin-Rhythmus – beide Hormone sind eng miteinander verknüpft.



Serotonin-Mangel erkennen

Warnsignale ernst nehmen – aber Mythen hinterfragen

⚠ Ein niedriger Serotoninspiegel ist keine Diagnose, die man selbst stellen kann. Bei anhaltenden Symptomen unbedingt ärztlichen Rat suchen.

Häufige Warnsignale

- **Anhaltende Niedergeschlagenheit** ohne erkennbaren Auslöser
- **Schlafprobleme** – Ein- und Durchschlafstörungen
- **Heißhunger** auf Kohlenhydrate und Süßes
- **Konzentrationsschwäche** und innere Unruhe



Praktische Tipps für den Alltag

Kleine Veränderungen mit großer Wirkung

01

Morgenroutine

Beginne den Tag mit einem tryptophanreichen Frühstück – z. B. Haferbrei mit Banane und Walnüssen.

02

Tageslicht tanken

Gehe täglich mindestens 20 Minuten nach draußen – idealerweise am Vormittag.

03

Bewegung integrieren

Schon 30 Minuten moderater Sport dreimal pro Woche zeigen messbare Effekte auf die Stimmung.

04

Schlafhygiene pflegen

Feste Schlafzeiten und ein dunkles, kühles Schlafzimmer unterstützen den Serotonin-Melatonin-Kreislauf.

Fazit & Nächste Schritte

Deine persönliche Strategie für mehr Seelenwohl

🥦 Ernähre dich bewusst

Setze auf tryptophanreiche, naturbelassene Lebensmittel und fermentierte Produkte für einen gesunden Darm.

☀️ Lebe aktiv

Sonnenlicht, Bewegung und guter Schlaf sind kostenlose, hochwirksame Serotonin-Booster.

🩺 Suche Unterstützung

Bei anhaltenden Beschwerden ist professionelle Hilfe der wichtigste Schritt – du musst das nicht alleine tragen.

> „Der Weg zu einem ausgeglichenen Geist beginnt oft auf dem Teller – aber er endet nie dort."

DER NÄCHSTE SCHRITT

Aus Wissen wird Wirkung, wenn du es im Alltag anwenden kannst.



Weiterlernen in der Profilerwelt

Kurse, Tests und Lernmaterial zu Körpersprache, Mimik, Persönlichkeit, Manipulation und Gesprächsführung – online, flexibel und praxisnah.

profilerwelt.de

Seminare, Keynotes & Ausbildung

Mit Profacos vertiefst du das Thema in Seminaren, Keynotes und der Profiler-Ausbildung – für Menschen, Teams und Organisationen mit anspruchsvoller Kommunikation.

profiacos.de

Menschen lesen. Gespräche führen. Eskalationen senken.



WISSEN ÖFFNET DEN BLICK.
ANWENDUNG VERÄNDERT GESPRÄCHE.

profacos.de | profilerwelt.de | profilerwerkstatt.de