Presseinformation

Brandstätter

Dr. Jan-Dirk Fauteck

Serotonin

Der Schlüssel zu Glück und Wohlbefinden

ISBN 978-3-7106-0922-0
22,– €
Format 13,5 × 21 cm
240 Seiten
Broschur

05. November 2025

Pressekontakt
Friederike Harr & Linda Schleif
presse@brandstaetterverlag.com
T ++43-(1)-5121543-252
www.brandstaetterverlag.com

Warum kämpfen wir uns manchmal erschöpft, gereizt oder niedergeschlagen durchs Leben? Tatsächlich ist ein einziger Stoff maßgeblich daran beteiligt, ob wir uns glücklich fühlen, gut schlafen und klar denken: Serotonin – der stille Regisseur hinter vielen zentralen Funktionen unseres Körpers und unserer Psyche.
Der international führende Chronomediziner Dr. Jan-Dirk Fauteck veranschaulicht die verborgene Macht des sogenannten „Glückshormons", das zentrale Steuerorgan für seelisches und körperliches Gleichgewicht. Es beeinflusst nicht nur unsere Stimmung, sondern spielt auch eine Schlüsselrolle für Schlaf, Verdauung, Herz-Kreislauf-Gesundheit sowie Lern- und Denkleistung.
Mit anschaulichen Beispielen und aktuellen Studien vermittelt dieses Buch auf zugängliche Weise, warum Serotonin der Schlüssel zu Gesundheit, Lebensfreude und innerer Balance ist – und wie wir mit Ernährung, Bewegung und Sonnenlicht unseren Serotonin-Haushalt beeinflussen können.

Das Standardwerk für alle, die ihren Schlaf, ihre Verdauung, ihre Herz-Kreislauf-Gesundheit und ihre Denkleistung verbessern wollen

Wie das Glückshormon Serotonin unsere mentale Gesundheit beeinflusst

Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse und zahlreiche praktische Tipps

Die Autor/innen
Dr. med. **Jan-Dirk Fauteck** ist Präventivmediziner und Chronobiologe und erforscht seit Jahrzehnten die Rolle der inneren Uhr im menschlichen Organismus.
Fauteck ist Gründungsmitglied und wissenschaftlicher Leiter der Fortbildungsakademie für präventionsmedizinisch interessierte Ärzte ea3m, European Academy of Preventive and Anti-Aging Medicine.