

Gute Laune durch richtiges Essen.

Der Sommer neigt sich dem Ende zu. Jetzt kommen wieder die kürzeren und oft grauen Tage. Das kann einem schon mal die Petersilie verhageln. Umso wichtiger ist es da, uns selbst bei Laune zu halten. Eines der einfachsten und besten Mittel für die gute Laune ist das richtige Essen. Es fördert die Botenstoffe, die Ihre Stimmung günstig beeinflussen. Da ist beispielsweise das Serotonin. Dieses kann Ihr Gehirn nur ausschütten, wenn Sie es mit den passenden Nährstoffen versorgen. Dazu braucht es die Aminosäure Tryptophan. Diese nehmen Sie beispielsweise mit Fisch, Fleisch und Quark zu sich. Bananen bringen Ihnen ebenfalls Tryptophan und Serotonin. Kombinieren Sie eiweißreiche Nahrungsmittel mit Vollkornprodukten, machen Sie Ihrer Serotonin-Ausschüttung Beine.

Dopamin ist das Wunderhormon, das Sie gegen Stress stärkt und gelassen durch das Leben marschieren lässt. Um dieses bilden zu können, braucht Ihr Körper ebenfalls unter anderen zwei Aminosäuren - Phenylamin und Tyrosin. Eiweißreiche Mahlzeiten liefern Ihnen auch davon ausreichende Mengen.

Die körpereigenen „Glückshormone“ - die Endorphine - werden verstärkt ausgeschüttet, wenn Sie etwas scharf Gewürztes essen. Chili, Peperoni und Co lassen Ihre Endorphine sprudeln. Verantwortlich dafür ist der Scharfmacher Capsaicin, den das Gehirn mit seinen Hormonen abzumildern versucht. Auch Muskat, Ingwer und Zimt helfen Ihnen, bei Laune zu bleiben. Eine Tasse Kakao kurbelt Ihre Endorphin-Ausschüttung an.

Eine ausreichende Zufuhr von Vitalstoffen ist ebenfalls gerade im Winter für Ihre seelische Harmonie von besonderer Bedeutung. Denn ein Mangel an Vitaminen kann Ihre Stimmung sehr beeinträchtigen - insbesondere ein Mangel an Selen und B-Vitaminen. Vitamine und Mineralstoffe sind für den Aufbau und die Funktion der Nerven und Nervenbotenstoffe von großer Bedeutung. Außerdem spielen sie eine wichtige Rolle bei der Entsorgung von Giften, die Nerven, Gehirn und Gemüt schädigen können.

*Ganzheitliche Ernährungsberatung und Entspannung
Marianne Bert-Meller*