



6.

Sich glücklich essen



Dr. med Hans-Günter Kugler, 59,
Experte für Mikronährstoffe, empfiehlt:

Pilzgerichte: Im Herbst und Winter leiden wir oft unter Stimmungsschwankungen, weil die UV-Strahlung nicht ausreicht, um im Körper die Bildung von Vitamin D3 in Gang zu setzen. Pilze enthalten besonders viel Vitamin D.

Studentenfutter: In Nüssen steckt die Aminosäure Tryptophan – eine Vorstufe des Glückshormons Serotonin –, die einen positiven Effekt auf die Stimmung hat. Gut ist es, Rosinen zu den Nüssen zu essen. So schüttet der Körper Insulin aus, was bewirkt, dass das Tryptophan leichter durch die Blut-Hirn-Schranke ins Gehirn gelangt. Bananen enthalten ebenfalls viel Tryptophan.

Grünes Gemüse wie Rosenkohl und Feldsalat: Die enthaltenen B-Vitamine sind gut für die Nervenaktivität.

Dunkle Schokolade: Hochwertige Schokolade – Zartbitter bis 90 Prozent Kakaoanteil – hebt dank biogener Amine die Stimmung.

Kaffee: Macht müde Frauen munter! Was nicht heißen soll, dass Koffein nicht auch auf Männer wirken würde, aber eine Studie der Harvard University stellte eine Stimmungsaufhellung besonders bei Frauen fest. Kaffee und schwarzer Tee sind auch deswegen gut, weil sie Antioxidantien enthalten, die freie Radikale bekämpfen. Diese können im Gehirn, das zu 60 Prozent aus fetthaltigen Strukturen besteht, oxidative Schäden anrichten. Ähnliches kann man im Alltag beobachten, wenn die Butter ranzig wird. Kuhmilch sollte man übrigens besser nicht zu Tee und Kaffee trinken: Die antioxidativen Verbindungen können mit den Proteinen in der Milch reagieren und sie wirkungslos machen. Besser: Soja-, Hafer- oder Reismilch verwenden. ➔



**ERST BASTELN,
DANN SPIELEN**

Mit diesem selbst
gemachten Spiel wird
Ihr Wohnzimmer zur
Kegelbahn. Geht
wirklich ganz einfach

