



Was haben kürzere Tage mit unserem Wohlbefinden zu tun ?

Gerade in der dunklen Jahreszeit fühlen sich viele Menschen aufgrund von Lichtmangel niedergeschlagen und müde – u.a. kann ein **Serotoninmangel** dafür verantwortlich sein. Je kürzer die Tage, desto weniger Serotonin wird gebildet und das wirkt sich auf unsere Stimmung aus, deshalb wird Serotonin auch oft als „Glückshormon“ bezeichnet. Es gibt zwar eine Reihe von Nahrungsmitteln, die Serotonin enthalten, jedoch kann es der Körper auf diese Weise nicht aufnehmen. Benötigt wird stattdessen **Tryptophan**, das zusammen mit Kohlehydraten aufgenommen werden muss, damit es ungehindert ins Gehirn gelangen kann. Dort wird dann infolge die Produktion von **Serotonin** angeregt.

Welche Lebensmittel haben nun das begehrteste Tryptophan?

Empfehlenswert sind magere Hartkäsesorten, Geflügel, Fisch, mageres Fleisch, Soja, Hülsenfrüchte, Haferflocken, Weizen und ganz besonders Nüsse. Am besten kombiniert mit Kohlehydraten wie z.B. Naturreis, Vollkornnudeln, Erdäpfeln, Polenta, oder Hirse. Gewürze wie z.B. Basilikum, Muskat, Ingwer, Thymian, Koriander, Sternanis und Rosmarin gelten aus den erwähnten Gründen ebenso als „stimmungsaufhellend“.

Auch bestimmte Vitamine beeinflussen unsere Stimmung besonders die **B-Vitamine**; einige von ihnen sind übrigens auch an der **Serotoninsynthese** beteiligt:

Vit. B1/Thiamin ist u.a. verantwortlich für die Übertragung von Nervensignalen, kommt in Getreide, Hülsenfrüchten, Eigelb, Kartoffeln, Orangen, Nüssen vor; bei Mangel können sich depressive Verstimmungen und chronische Müdigkeit entwickeln.

Vit. B2, auch Riboflavin genannt, benötigt man für einen funktionierenden Verdauungsprozess, für die Haut-, Haar-, -und Nägelbildung. Außerdem beeinflusst

Vit. B2 unser Energieniveau. Vorhanden ist Vit. B2 u.a. in Innereien, magerem Fleisch, Eiern und fettarmen Milchprodukten.

Vit. B3, Niacin findet sich größtenteils in magerem Fleisch, kommt aber auch in Vollkornprodukten vor. Es spielt eine wichtige Rolle bei der Verdauung, senkt Cholesterinwerte und fördert die Haut- und Nervenbildung. Gerade Menschen mit einem hektischen Lebensstil haben einen erhöhten Vit. B3-Bedarf .

Vit. B5 – Pantothensäure ist sehr wichtig für unser Immunsystem, die Wundheilung, den Energiehaushalt der Zelle und die Bildung von Antistresshormonen. Vorkommen in Nüssen, Sesam, sowie Avocados, Äpfel und getrockneten Marillen oder Kalbsleber.

Vit. B6 – Pyridoxin wird für den Aufbau von Muskelgewebe benötigt. Wichtig ist es auch für unsere Haut, ein funktionierendes Nervensystem und die weibliche Fruchtbarkeit. Zu finden ist Vit. B6 in Weizenkeimen und Weizenkleie, magerem Puten- und Rindfleisch, Fisch, Kohl, Bananen und Kartoffeln. Besonders beim prämenstruellen Syndrom an Vit. B6-Mangel denken!

Bei Ekzemen und Dermatitis, aber auch Konzentrations- und Gedächtnisschwäche kann ein **Vit. B12**-Mangel Schuld sein. Ein Vitamin, das u.a. das Wachstum fördert und vor Anämie schützt. Man findet es in Leber, Schweine- und Rindfleisch, Geflügel, Eiern und Kabeljau.

Zum Decken des täglichen Tryptophan / Serotonin und Vitamin B Bedarfes, reicht eine ausgewogene Kost völlig aus, die natürlich bevorzugt aus biologischer Landwirtschaft stammen sollte. Achten Sie besonders im Winter darauf mindestens **2 x am Tag eine warme, frisch gekochte Mahlzeit** aus den oben erwähnten Nahrungsmitteln und Gewürzen zu sich zu nehmen.

Im Normalfall ist es **nicht** nötig, Tryptophan/Serotonin oder Vit B als Tabletten zuzuführen, außer es handelt sich um einen sehr starken Mangel oder einer Erkrankung mit verminderter Aufnahmefähigkeit.

Sie erreichen uns zu den **Telefonzeiten** am Festnetz 01 – 817 24 45:

Mo: 9.00-13.00, 14.00 -18.00

Mi: 9.00-12.00

Do: 9.00-14.00

Achtung: Änderungen immer wieder möglich - laut Anrufbeantworter !

Mit besten Grüßen , **Dr. Sonja Laciny & Team**

