

Essen macht gute Laune



Es ist kalt und grau, die Tage werden kürzer und die Sonne zeigt sich selten. Da ist die Herbstdepression nicht weit. Doch mit der richtigen Ernährung kann man etwas dagegen tun.

Gegen den Herbst-Blues ist zum Glück eine Schote gewachsen: Der Verzehr von Chilischoten hilft dem Körper, Endorphine auszuschütten. Und die machen glücklich.
Bild: Getty Images

Jeder vierte Schweizer leidet einer Studie des Ernährungsportals nu3.ch zufolge an einem herbstlichen Energietief. Aus dem Winter-Blues kann schlimmstenfalls eine richtige Depression entstehen und die kann auch körperliche Folgen haben. Schlafstörungen und Kreislaufprobleme sind häufig. Was dagegen hilft: Ausreichend Bewegung im Alltag und eine Ernährung, die reich ist an sogenanntem Mood Food. Als Mood Food werden Lebensmittel bezeichnet, die sich positiv auf den Energie-Haushalt auswirken. [Sehen Sie sie ebenfalls in unserer Bildergalerie.](#)

Ernährungsberaterin Kristin Bothor kennt diese Lebensmittel und erforscht sie für das Ernährungsportal nu3. Nun hat sie zusammen mit anderen internationalen Wissenschaftlern ein kostenloses [E-Book herausgebracht](#): «Wir wollten einen kleinen Guide bieten, der den Menschen hilft, mit mehr Power durch den Alltag zu gehen und sich gesund zu halten in der dunklen Jahreszeit», erklärt die Ernährungsexpertin. «Miese Laune muss nicht sein». Einige einfache Tipps hat sie uns verraten.

Scharf macht lustig

- Chili findet sich in der südamerikanischen und asiatischen Küche sehr häufig. Und das zu Recht. Denn die enthaltenen Scharfstoffe bringen den Kreislauf auf Touren. Der Effekt: Man schwitzt ein bisschen und das [Gehirn schüttet Endorphine aus](#). Diese Glücksbotenstoffe wirken euphorisierend und man bekommt einen kleinen Energie-Kick. Gerade in der dunklen Jahreszeit sind Chilis und andere scharfe Gewürze also echte Energie-Lieferanten aus der Küche.

Datteln, Rosinen und Feigen machen glücklich

- Zu den Mood Foods gehören auch Trockenfrüchte. Der Trick: In gedörrten Datteln, Rosinen oder Feigen steckt die Aminosäure Tryptophan. Diese sorgt dafür, dass im Gehirn das Glückshormon Serotonin gebildet wird und das macht uns immun gegen Krankheitserreger und kurbelt die Kreativität an. Für alle, die im Büro unter einem Mittagstief leiden: Nicht zu Chips oder Bonbons greifen, sondern besser etwas Dörrfrüchte essen. Das ist gesund und macht fit für neue Geistesblitze. Zurecht sind solche Früchte also auch in Studentenfutter und Nussmischungen enthalten.

Aal, Forelle, Gouda: Vitamin D braucht der Mensch

- Wenn der Winter kommt, fehlt unserem Körper das Sonnenlicht. In den Sommermonaten kann unser Körper daraus [das wichtige Vitamin D bilden](#). Fehlt es, dann werden wir schwer wach und sind schneller erschöpft. Experten gehen davon aus, dass bis zu

- 60 Prozent der Schweizer davon betroffen sind. Auch für Skelett und Zahngesundheit birgt dies Risiken: Vitamin D ist für die Verwertung von Kalzium und Phosphor zuständig und das wiederum braucht man für starke Knochen und Zähne. Im Winterhalbjahr sollte man aus diesem Grund zu Lebensmitteln greifen, die viel Vitamin D enthalten. Aal, Forelle und Gouda führen die Liste an, aber auch Eier, Pilze und Vitamin-D-Präparate helfen. Wichtig: Kinder und Menschen ab 40 Jahren haben einen erhöhten Bedarf. Und auch ein täglicher Aufenthalt im Freien kann helfen.

Kakaobohnensplitter: Zart-bittere Rohkost für die Stimmung

- Sauer macht lustig? Das stimmt. Aber bitter macht noch lustiger. Denn in Kakao-Bohensplitter steckt viel vom Glückshormon Serotonin. Diese «Cocoa Nibs» entstehen, indem man Kakaobohnen bei Zimmertemperatur schonend trocknet und dann zerkleinert. Die kleinen Splitter kann man direkt so geniessen oder in Smoothies oder Desserts verarbeiten. Den Gute-Laune-Snack lieben auch Hollywood-Stars: Julia Roberts, Robbie Williams und Miley Cyrus – eine überzeugte Veganerin – greifen regelmässig zu den zartbitteren Nibs.

Lebensmittel für eine bessere Abwehr

Wenn das Immunsystem nicht optimal funktioniert, dann leidet der gesamte Körper. Gerade im Frühling haben Viren und Bakterien oft leichtes Spiel und können zu einer Vielzahl an Krankheiten führen. Wer gewisse Lebensmittel auf seinen Speiseplan setzt, kann dem allerdings entgegen wirken.



Joghurt kann die Verdauung unterstützen und das Immunsystem positiv beeinflussen. Dabei scheint es zwischen probiotischen und herkömmlichen Sorten keine Unterschiede zu geben.
Bild: Cover Media

Unsere Experten

Ganz gleich, ob Sie Ihre Gesundheit stärken, Ihre Leistungsfähigkeit steigern oder Ihre Traumfigur erreichen wollen: [Nu3 - die Nährstoffexperten](#) bieten dazu viele Informationen und Produkte, die von einem erfahrenen Team zusammengestellt werden. Sie berichten bei Bluewin regelmässig über neuste Erkenntnisse aus der Ernährungswissenschaft. Auf www.nu3.ch/energy gibt es den kostenlosen Guide zum Thema Energie mit Rezepten und Tipps für mehr Power in der dunklen Jahreszeit.



Nu3 - Die Nährstoffexperten [Informationen und Produkte rund um Abnehmen und gesunde Ernährung:](#)

[Quelle:Bluewin](#)