

# Ernährung

## Ein paar Ernährungstipps für dein seelisches und körperliches Wohlbefinden

Konstanter Blutglucosespiegel: Ein konstanter Blutglucosespiegel verhindert Leistungsabfälle und Stimmungstiefs, d.h. weniger einfache Kohlenhydrate, wie Weißmehl und mit Zucker zugesetzte Lebensmittel und Getränke, dafür mehr komplexe Kohlenhydrate in Form von Vollkorngetreide, Kartoffeln, Nüssen, Hülsenfrüchten.



## Die Aminosäure Tryptophan

Die Aminosäure Tryptophan ist eine Vorstufe des „Glückshormons“ Serotonin, welche die Blut-Hirn-Schranke passieren kann und im Gehirn zur Bildung von Serotonin benötigt wird. Dafür braucht die Aminosäure einen Transporter in Form von Insulin. Insulin wird wiederum ausgeschüttet, wenn wir Kohlenhydrate essen. Deshalb eiweißreiche Lebensmittel am besten mit den oben genannten komplexen Kohlenhydraten kombinieren.

## Das Mikrobiom

Unser Mikrobiom, früher Darmflora sind hundert Billionen von Mikroorganismen (Bakterien, Pilze, Viren) die auf und in unserem Körper leben, der allergrößte Teil davon in unserem Dickdarm. Diese Mikroorganismen stehen in ständigem Kontakt mit unserem Gehirn und beeinflussen wie wir denken und uns fühlen. Forscher wissen mittlerweile, dass die Zusammensetzung unseres Mikrobioms direkte Auswirkungen auf unser Gefühlsleben hat. Und wie es unserer Darmflora geht, haben wir selbst in der Hand. Eine ballaststoffreiche Ernährung (Hülsenfrüchte, Obst Gemüse) "füttert" die guten Mikroorganismen in unserem Darm.

# Rezept Smoothie

## Power-Smoothie

- 1 EL Kakaonibs mit Yacon Sirup
- 1 TL Blaubeerpulver
- 1 EL Mandelmuss
- 1 TL Kakaopulver
- 1 Banane
- 3- 4 Datteln ohne Stein
- 200-300 ml Wasser



Anzeige



Dein zuverlässiger Anbieter für hochwertige Nahrungsergänzungen mit individueller Beratung und schneller Lieferung.

[www.puravita.de](http://www.puravita.de)

[beratung@puravita.de](mailto:beratung@puravita.de)

Beratung: +49 (0)8143 959501



**Beachte bitte: Der Ratgeber ersetzt nicht den/die Mediziner/in oder Therapeuten/in**

Autoren:

**Claudia Grell** Freie Redakteurin und Studentin der Ernährungswissenschaften

**Oliver Weiß** Selbstständiger Heilpraktiker und Geokulturcoach

[www.verlag-ernaehrung-gesundheit.de](http://www.verlag-ernaehrung-gesundheit.de)

Hier findest du auch viele weitere interessante Ratgeber.

# Glück



## Signor Rossi

Einige von euch kennen ihn sicher noch, den kleinen Italiener Herrn Rossi auf der Suche nach dem Glück. Und natürlich auch sein Lied...

*...denn Herr Rossi sucht das Glück.  
Sucht man es, so fehlt ein Stück.  
Ja, es fehlt ein Stück vom Glück ....  
... ja, Herr Rossi sucht das Glück.  
Er will nur vom Glück ein Stück ....*

was natürlich gut tut

# Nur ein Stück vom Glück...

...Andere können alles haben, können sich an Feinstem laben. Und von eben diesen Gaben möchte Herr Rossi auch was haben...



Was ist es was Herr Rossi da haben möchte? Was meint er denn, welche ‚Gabe‘ fehlt ihm denn zu seinem Glück? Ja, das fehlende Glück, wer kennt das nicht. Wie kriegt man es nun, dieses fehlende Stück vom Glück? Das wäre schön, wenn wir da genau die richtige Antwort hätten. Haben wir nicht, aber wir können mit der Broschüre ein paar kleine Anregungen geben, die helfen können, etwas von dem Wohlbefinden zu vermehren ... vielleicht nur ein kleines Stück ... und das ist ein Anfang ...

## Berührung

Angenehme Berührung löst die Freisetzung des Hormons **Oxytocin** aus und eben dieses Hormon verstärkt das Glücksgefühl. So gehört, außer dem Kontakt zu Menschen, auch das Berühren und Streicheln von Tieren hierzu. Beides liefert das Glückshormon und ein Gefühl tieferer Verbundenheit.

## Lachen

Eindeutig hilfreich und natürlichen Ursprungs ist lachen. Lachübungen wie beim **Lachyoga** reduzieren Stress und setzen natürlicherweise diese heilsamen **Endorphine** (Glückshormone) frei. Und zusätzlich bekommt unser Gehirn sogar mehr Sauerstoff. Für diesen Gute-Laune-Kick und ein Zwerchfelltraining zwischendurch gibt es in Deutschland und Österreich das "Lachtelefon". In Deutschland unter der Nummer: **02131 77 34 152**, in Österreich unter: **0720 11 58 83**, kostenlos und anonym. Einfach ausprobieren..



## Natur und Waldbaden

Was ist Waldbaden

Natürlich geben wir euch hier nur wirkungsvolle und studienbelegte Informationen. Tatsache ist, entspannte Bewegung im Wald und der Natur oder v.a. angeleitetes Waldbaden trägt dazu bei, das seelische Wohlbefinden zu erhöhen, es setzt Glückshormone frei, verbessert die Schlafqualität, reduziert Stress- und Angstgefühle. Kurz gesagt, entspannte Bewegung in der Natur macht glücklicher.

## Der Darm

Das enterische Nervensystem (auch Bauchhirn bzw. Darmhirn genannt) durchzieht unseren gesamten Verdauungstrakt und spielt eine außerordentliche Rolle für unser Wohlempfinden. Neben dem, dass unser Darm einen Großteil unseres Immunsystems beinhaltet, ist er auch zuständig für den Großteil unserer körpereigenen Serotoninproduktion. Serotonin ist einer der wichtigsten Botenstoffe im Gehirn für die Regulierung unserer Stimmung und unseres emotionalen Wohlbefindens. Ein gesunder Darm trägt daher grundlegend zu unserer psychischen Gesundheit bei....

## Entgiften

Entgiftungskur

Hast Du schon mal darüber nachgedacht deinem Wohlbefinden durch eine Entgiftungskur auf die Sprünge zu helfen und dich von deinen angesammelten Schadstoffen/Umweltgiften zu befreien. Studien belegen, dass schon eine 7-tägige Entgiftungskur zu deutlich mehr körperlichen und psychischem Wohlbefinden beiträgt.

## Schlaf

Der gute Schlaf

Man hat zahlreiche wissenschaftliche Studien durchgeführt, die den Zusammenhang zwischen gutem Schlaf und dem Gefühl, glücklich zu sein, untersucht haben. Diese Studien haben gezeigt, dass Schlafqualität und -dauer einen erheblichen Einfluss auf die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden haben.

## Selbstfürsorge



Eine gute Selbstfürsorge beinhaltet die Fähigkeit **bewusst** und **absichtlich** das eigene körperliche, seelische, geistige und soziale Wohlbefinden zu erstellen und v.a. aufrecht zu erhalten. Vielfältige Themen wie Selbstakzeptanz, gesundes Leben, soziale Bindungen, Stressmanagement, körperliche Aktivität und Gewaltfreiheit sind Elemente auf denen sich eine gute Selbstfürsorge aufbaut. Einen kleinen Beitrag hierzu findest du in diesem Ratgeber....

Selbstfürsorge

## Nahrungsmittelergänzungen

Die Grundversorgung mit Vitaminen und Nährstoffen hilft uns einen ausgeglicheneren Stoffwechsel zu erlangen und weniger anfällig auf Stress und Überlastungen zu reagieren. Basisch, blutbildend und reinigend wirkt das **Superfood Gerstengraspulver. 5-HTP Plus von Natur Vital** ist ein natürlicher Vorläufer des Botenstoffes Serotonin. Es wird im Körper zu Serotonin umgewandelt und hilft so bei der Regulierung von Stimmung, Schlaf, Appetit und anderen Prozessen im Hirnstoffwechsel. Die B-Vitamine **Extra P5P von Natur Vital** unterstützen das Nervensystem und das neue **PQQ forte plus** lässt die Leistungskurve deiner **Mitochondrien** wieder nach oben steigen, wenn du einen Durchhänger hast oder sich eine allgemeine Antriebslosigkeit breit macht.

## Zuversicht



Es gibt gute wissenschaftliche Studien, die darauf hinweisen, dass Menschen, die einen zuversichtlichen Blick auf Ihre Situation haben, sich insgesamt auch glücklicher fühlen. Dabei denken wir natürlich nicht an Blauäugigkeit. Nun lass dich bitte nicht weiter aufhalten und beginne dir dein Stück vom **Glück** zurückzuholen...