

Manch einer hat sich im Sommer darauf gefreut: heissi Schoggi, kuschelige Couchdecke, Kerzenlicht. Und jetzt? Die meisten finden das alles nur noch halb so toll. Hochnebel und kurze Tage sind nicht die Zutaten für eine euphorische Stimmung. Fehlt den Menschen Sonne, schleicht sich bei vielen Trübsinn in die Seele. Denn mit den kürzer werdenden Tagen produziert der Körper weniger Serotonin, den Botenstoff im Hirn, der für die Stimmung mitverantwortlich ist.

«Saisonale Stimmungstiefs sind verbreitet», meint Toni Brühlmann, ärztlicher Direktor der Psychiatrischen Klinik Hohenegg in Meilen ZH. «Meist hilft schon, draussen aktiv zu werden.» Joggend, spazierend oder walkend. «Es geht um frische Luft und ausreichend Licht. Denn das fehlt uns jetzt. Tageslicht ist in jedem Fall heller als künstliches Licht», erklärt der Fachmann.

Nahrungsmittel gegen Trübseligkeit

Und auch was wir essen, bestimmt unsere Stimmung: Zitrusfrüchte wie Orangen, Mandarinen und Zitronen lassen uns vom Süden träumen und bringen die Urlaubsstimmung zurück. Und sie sind wahre Vitamin-C-Bomben. Nicht umsonst sagt man: Sauer macht lustig.

Gut für Körper und Stimmung sind ganz besonders auch in der kalten Jahreszeit Vollkornprodukte. Aber auch Hülsenfrüchte wie



Dem Herbstblues trotzen

Licht, viel frische Luft und etwas Gutes für den Gaumen verscheuchen die trübe Novemberstimmung im Nu.

Linsen, Kichererbsen oder Sojabohnen empfiehlt Cornelia Rolle, diplomierte Ernährungsberaterin vom Kompetenzzentrum für Ernährung in Zürich. Kann man sich also happy essen? Cornelia Rolle: «Zumindest die richtige Richtung einschlagen. Zum Beispiel Spinat, Nüsse, Bananen, Sellerie oder Blumenkohl regen die Serotoninproduktion an.» Ganz generell rät die Ernährungsfachfrau zu reich-

lich saisonalem Gemüse. Und sie hilft unserem Nervenkostüm auf die Sprünge: «Nahrungsmittel mit Vitaminen aus der B-Gruppe sind hauptverantwortlich für Nerven und Stoffwechsel.»

Praktisch umgesetzt heisst das: Stärkere Nerven mit Getreide, Eiern, Sprossen, Hülsenfrüchten oder Fleisch. «Und ja. Ein Stücklein schwarze Schokolade mit mindestens 65 Prozent Kakao-

gehalt nützt und ist erlaubt», lacht Cornelia Rolle. Pro Tag, versteht sich.

Meret Boxler



Was Serotonin bewirkt und wie man neben Schokolade-Konsum dessen Produktion anregt.

Wo die gute Stimmung steckt

→ **Im Licht:** Belgische Forscher haben herausgefunden, dass vor allem blaues Licht entscheidend auf unser Gefühlszentrum wirkt.

→ **In der Bewegung:** Nebel, Regen, kalt? Egal, raus. Schon 30 Minuten täglich reichen. Der Spaziergang über Mittag oder die Joggingrunde machen den Lichtmangel wett. Für Minimalisten: ein paar Haltestellen früher aussteigen und zu Fuss gehen!

→ **Auf dem Teller:** Grünzeug macht froh und kurbelt den Stoffwechsel an: Vitamine und Mineral-

stoffe aus frischem, saisonalem Gemüse (zum Beispiel Rotkohl, Lauch, Rüebli oder Spinat) tun gut. Zudem liefern Zitrusfrüchte wichtiges Vitamin C.

→ **In den Kohlenhydraten:** Bei Reis, Brot und Teigwaren auf Vollkorn setzen. Hülsenfrüchte sind kleine Kraftwerke mit Launenheberwirkung (zum Beispiel Erbsen, Sojabohnen, Linsen, Kichererbsen). Nervenstärkung liefern Lebensmittel mit Vitamin B wie Eier, Sprossen oder Fleisch.

Anzeige

remotiv® 500 kann remotivieren bei:

- gedrückter Stimmung
- Stimmungsstabilität
- innerer Unruhe

Max Zeller Söhne AG
8590 Romanshorn

remotiv® 500 ist ein pflanzliches Arzneimittel. Erhältlich in Ihrer Apotheke. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.