

## Diese Hormone machen Sie stressresistent

Liebe Leserin, lieber Leser,

wenn man dieser Tage nach draußen schaut, sieht man bevorzugt eine Farbe: Grau. Das kann einem schon mal die Petersilie verhaseln. Umso wichtiger ist es da, uns selbst bei Laune zu halten. Eines der einfachsten und leckersten Lockmittel für die gute Laune ist das richtige Essen. Es triggert die Botenstoffe, die Ihre Stimmung günstig beeinflussen. Da ist beispielsweise das Serotonin. Dieses kann Ihr Gehirn nur ausschütten, wenn Sie es mit den passenden Nährstoffen versorgen. Dazu braucht es die Aminosäure Tryptophan. Diese nehmen Sie beispielsweise mit Fisch, Fleisch und Quark zu sich. Bananen bringen Ihnen ebenfalls Tryptophan und Serotonin. Kombinieren Sie eiweißreiche Nahrungsmittel mit Vollkornprodukten, machen Sie Ihrer Serotonin-Ausschüttung Beine.

Dopamin ist das Wunderhormon, dass Sie gegen Stress stählt und gelassen durch das Leben marschieren lässt. Andersherum kann ein Dopaminmangel zu depressiver Stimmung führen. Um dieses bilden zu können, braucht Ihr Körper ebenfalls unter anderem zwei Aminosäuren - Phenylamin und Tyrosin. Eiweißreiche Mahlzeiten liefern Ihnen auch davon ausreichende Mengen.

Die körpereigenen Fröhlichmacher - die Endorphine - werden verstärkt ausgeschüttet, wenn Sie etwas scharf Gewürztes essen. Chili, Peperoni und Co. lassen Ihre Endorphine sprudeln. Verantwortlich davor ist der Scharfmacher Capsaicin, den das Gehirn mit seinen Hormonen abzumildern versucht. Auch Muskat, Ingwer und Zimt helfen Ihnen, bei Laune zu bleiben. Eine Tasse Kakao kurbelt Ihre Endorphin-Ausschüttung an.

Eine ausreichende Zufuhr von Vitalstoffen ist ebenfalls gerade im Winter für Ihre seelische Harmonie von besonderer Bedeutung. Denn ein Mangel an Vitaminen kann Ihre Stimmung sehr beeinträchtigen - insbesondere ein Mangel an Selen und Vitaminen der B-Gruppe. Vitamine und Mineralstoffe sind für den Aufbau und die Funktion der Nerven und Nervenbotenstoffe von großer Bedeutung. Außerdem spielen sie eine wichtige Rolle bei der Entsorgung von Giften, die Nerven, Gehirn und Gemüt schädigen können. Es kann zu Fehl- und Unterfunktionen von Nerven, Stoffwechsel oder Organen wie etwa der Schilddrüse kommen, die die seelischen Beschwerden auslösen können.

Machen Sie es besser!

Ihr

Helmut Erb, Fit in 8 Minuten vom **05.11.2009 05:00**

<http://www.fid-gesundheitswissen.de/diese-hormone-machen-sie-stressresistent/101015681/#kommentar>