

## Gesundheitstipps für den **HERBST**

Der Herbst mit seinem buntgefärbten Laub und den milder werdenden Sonnenstrahlen lädt regelrecht zu ausgedehnten Spaziergängen oder Wanderungen ein.

Gleichwohl nehmen aber auch die wärmeren Sonnenstunden ab und immer öfter schlägt Dauernebel und nasskaltes Wetter auf das Gemüt des Menschen. An Tagen, an denen es gar nicht richtig hell wird, neigen viele Menschen zu Müdigkeit und verkriechen sich am liebsten in der warmen Stube, denn mit sinkenden Temperaturen sinkt auch meist unsere Stimmung. Der Herbstblues hat uns im Griff.

Ein Grund für die Auftretende Müdigkeit und Lustlosigkeit ist das Hormon Melatonin, das den Schlaf-Wach-Rhythmus beeinflusst und in der Dunkelheit freigesetzt wird. Dagegen hilft kein Trübsal blasen, sondern nur eins - raus in die Natur gehen - so oft es geht.

Die Sonnenstunden am Tag sollte für regelmäßige Spaziergänge an der frischen Luft genutzt werden. Durch die Bewegung und das Sonnenlicht wird man nicht nur fitter und wacher, sondern das dadurch ausgeschüttete Hormon Serotonin steigert die Stimmung und das Wohlbefinden.

Ebenfalls positiv auf die Stimmung wirkt sich eine gesunde und ausgewogene Ernährung aus. Obst, Gemüse, frischer Fisch und Nüsse sind sehr empfehlenswert.

Die nasse und kalte und Jahreszeit ist aber auch die Zeit der Erkältungskrankheiten wie Husten, Schnupfen. Deswegen sollte auf alle Fälle darauf geachtet werden, dass man das Immunsystem auch

mit Hilfe der Ernährung stärkt. Wichtig sind vor allem Vitamine. Besonders in Zitrusfrüchten, Brokkoli, Paprika und Kohlrarten ist Vitamin C enthalten.

In gewisser Weise kann man sich sogar aus dem Stimmungstief essen.

Neben Ausdauersportarten welche den Energiestoffwechsel und insbesondere den Serotoninaufbau ordentlich ankurbeln, eignen sich auch einige Lebensmittel um die Stimmung ein wenig aufhellen. Jedoch kann Serotonin in der benötigten Form nicht direkt über die Nahrung zugeführt werden, sondern wird in erster Linie im Darm über die Vorstufe des L-Tryptophans gebildet. Zu den L-Tryptophanreichsten pflanzlichen Lebensmitteln gehören zum Beispiel Nüsse (besonders Cashew-Kerne), Bohnen (besonders Sojabohnen), Samen und Getreide (Sonnenblumenkerne, Sesam, Amaranth, Quinoa, Hafer, Hirse, Weizenkeime sind zu empfehlen). Weitere Früchte und Gemüse, die den Serotoninspiegel anheben, sind Bananen, Ananas, Melonen, Kiwis, Tomaten, Auberginen und Walnüsse. Aber auch Rooibostee und Schokolade bewirken eine vermehrte Ausschüttung des sogenannten Glückshormon.

Ausreichend Schlaf und Entspannung sind indes ebenso wichtig. Gönn dir nach einem stressigen Tag ruhig ein ausgiebiges Entspannungsbad. Bewahre dir deinen Humor und lächle die schlechte Stimmung einfach weg. Die persönliche Einstellung zum Alltag spielt nun einmal eine wichtige Rolle für das Wohlbefinden.

Auch die kühlere Jahreszeit und die kürzer werdenden Tage haben ihre schönen Facetten. Man muss diese nur erkennen und den Augenblick bewusst erleben.