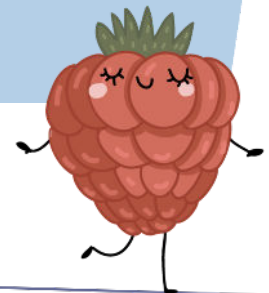


**einfach besser essen**  
**Podcast vom 12.11.2023**

# Essen gegen den „Herbstblues“ – Ein Rezept für bessere Laune ohne noch mehr Schokolade

**Wichtig:** Wir reden hier über die Ernährung bei einem kleinen Stimmungstief, welches klar von der Seasonal Affective Disorder (kurz: SAD) unterschieden werden muss. Die SAD ist eine Krankheit, die mit Depressionen einhergeht. Wenn du an Depressionen oder unter einer SAD leidest oder den Verdacht hast, hol dir bitte Hilfe!



 **Wichtige Punkte aus der Sendung:**

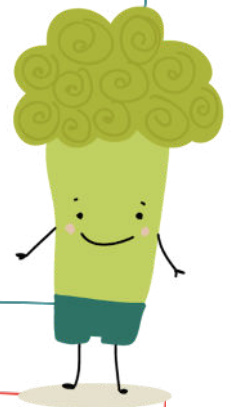
- Licht auf der Haut → Energie und Ausschüttung von Serotonin/Dopamin (Neurotransmitter, die uns fröhlich und motiviert machen).
- Süßes führt ebenso zur Ausschüttung von Serotonin, Dopamin und Oxytocin.
- Kürzere Tage im Winter führen zu weniger Licht auf der Haut → weniger Energie/Serotonin/Dopamin → mehr Lust auf Süßes, weil der Körper den Mangel ausgleichen möchte.
  - Problem: Zucker steigert die Ausschüttung nur kurzfristig, aber danach ist weniger da als zu Beginn → Körper möchte Nachschub und macht uns noch hungriger auf Süßes und das kann bis zum Heißhunger gehen.
- Achtung: Körper möchte NICHT Zucker, sondern Serotonin und Dopamin; Zucker ist nur ein schneller Weg, wie er diese Neurotransmitter bekommt, aber die Lösung liegt darin, den Körper anderweitig mit den Neurotransmittern zu versorgen.

## Strategie



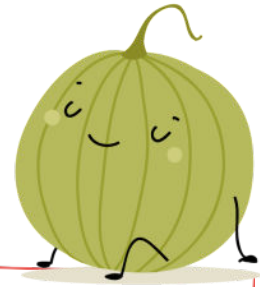
### Licht

- Licht in den Morgenstunden ins Gesicht und auf die Haut → kalibriert sozusagen den Tag/Nachtrhythmus.
  - Möglichst in der Früh ins Freie und Sonnenlicht in die Augen.
  - Kaffeepause im Freien verbringen.
- So viel Tageslicht auf die Haut scheinen lassen, wie es machbar ist!
  - Ärmel im Freien kurz krepeln.
  - Gesicht in die Sonne halten.



- Therapielampe, Vollspektrum-Lampe → simulieren das Tageslicht
  - Nur in der Früh verwenden!
  - NICHT am Abend einschalten, sonst wird Einschlafen schwieriger und der Schlaf gestört!
- Blaues Licht am Abend vermeiden - Bildschirmzeit am Abend minimieren!
  - In der Natur ist das Licht am Abend IMMER rötlich (Sonnenuntergang, Lagerfeuer) → signalisiert dem Körper, dass es Abend ist.
  - Blaues Licht bedeutet für den Körper, es ist Tag und verhindert die Melatoninproduktion → kein Schlaf.

## Ernährung



- Ausgiebig Frühstück, relativ bald nach dem Aufstehen → Zeichen für Körper, dass jetzt Tag ist!
- Eiweiß bei jeder Mahlzeit!
  - Podcastfolgen zum Thema Eiweiß zum Nachhören:
  - Besonders beim Frühstück schon 20 - 30 g Protein:
    - 2 - 3 Eier
    - 250-300 g Topfen/Quark oder Skyr
    - Kombi aus Schinken, Käse und Ei



Folge 7



Folge 8



- Regelmäßige Mahlzeiten und relativ pünktliches Essen → schaffen Struktur für den Körper.
- Viel Wasser trinken → durch trockene Heizungsluft verliert man beim Atmen viel Wasser!
- Nicht zu kompliziert denken: "Frühstück zum Abendessen", Vorkochen, warme Suppen und Eintöpfe über mehrere Tage essen oder portionsweise einfrieren.
- Keine Kalorien trinken (Süßer Tee, heiße Schokolade,...)



## Bewegung und Sport

- "Oft ist besser als viel" → besser jeden Tag 2 Minuten lang Kniebeugen als einmal pro Woche 15 Minuten!
- Schon 30 Sekunden Bewegung (zum Beispiel Hampelmänner, Kniebeugen) vor dem Essen beeinflusst die Verstoffwechslung von Zucker in den Zellen positiv.
- Bewegung und Sport führen zur Dopamin- und Serotoninausschüttung → macht man öfter Sport, wenn es einem schlecht geht und verbessert dadurch die Stimmung, merkt sich der Körper das und verlangt beim nächsten Stimmungstief nach Bewegung.
- Nimm dir winzige Kleinigkeiten vor → 15 Hampelmänner bevor du in die Küche gehst, um Schokolade zu holen oder Liegestütze während der TV Werbung → Zeitaufwand ist so gering, dass es keine Ausreden gibt, das nicht machen zu können.
- Regelmäßig ein bisschen Bewegung bildet Gewohnheiten und summiert sich im Laufe der Woche.

- Es gibt kein Superfood, das deine Stimmung langfristig stabil hebt → das schafft nur eine ausgewogene Basisernährung, die dem Körper alle Nährstoffe liefert, damit er die Neurotransmitter bauen kann:
- Eiweiß
- Omega 3 (Fisch, Fischöl)
- Vitamine und Mineralstoffe als Kofaktoren
- Schokolade und Zucker heben die Stimmung kurzfristig, wie eine Droge, aber langfristig schadet es mehr als es hilft.
- Eine Besserung der Stimmung durch eine ausgewogene Ernährung merkt man schnell - oft schon innerhalb von ein bis zwei Tagen!

