

«Schlagen Sie dem Novemberblues ein Schnippchen»

Die Band Züri West besingt und Literaten beschreiben ihn: den «Novemberblues». Wenn es im November wieder dunkel, nass und kalt wird, schlagen das Wetter und der Lichtmangel vielen Menschen aufs Gemüt. Man fühlt sich müde, schlapp und lustlos. Bewegung an der frischen Luft und gesundes Essen helfen, den grauen Monat besser zu überstehen.

NICOLE HUWYLER



ist diplomierte Ernährungsberaterin und gibt Tipps zu gesundem Essen und Geniessen.

Haben Sie Fragen zur gesunden Ernährung?

Benützen Sie das Ratgebertelefon: 031 359 57 56.

Oder schreiben Sie per E-Mail an: nicole.huwyler@swissmilk.ch

So mancher Bär hat sich pünktlich zu Beginn der Wintermonate bereits eine beträchtliche Speckschicht zugelegt und richtet sich für den Winterschlaf ein. Wir Menschen können es uns leider nicht so leicht machen. Dennoch fühlen sich die meisten Menschen im Winter wie die Bären: Sie leiden unter Antriebslosigkeit und Stimmungsschwankungen.

Ursache für die Novemberdepression ist die geringe Lichtintensität. Bei weniger Licht produziert unser Körper vermehrt Melatonin. Melatonin steuert unseren Schlaf-Wach-Rhythmus und lässt uns zur Ruhe kommen. Mehr Melatonin bewirkt, dass wir müde werden.

Eine Sache der Hormone

Auch Serotonin, das so genannte Glückshormon, hat einen Einfluss auf unsere Stimmungslage. Serotonin sorgt für unsere psychische Ausgeglichenheit. Haben wir wenig Serotonin, steigert das die Lust auf Essen, vor allem auf Süßes. Denn Süßigkeiten, wie zum Beispiel Schokolade, erhöhen den Serotoninspiegel besonders schnell und lösen dadurch Wohlbefinden aus. Nach den Erkenntnissen der Wissenschaft sorgen wir offenbar mit dem Griff zur Schokolade dafür, dass im Blut der Serotoninspiegel und damit unsere Stimmung steigt. Er bewirkt eine rasche Ausschüttung des blutzuckerregulierenden Hormons Insulin. Insulin seinerseits regt im Gehirn die Bildung des stimmungsbeflussenden Serotonins an. Dieser Mechanismus ist nicht nur für Schokolade typisch. Alle Nahrungs-

mittel, die Zucker oder Stärke enthalten, lösen diese Wirkung aus. Also auch Kartoffeln, Reis, Teigwaren, Brot, Obst und Dörrobst.

Essen Sie sich fröhlich

Wer richtig wählt, kann gute Laune auf seinen Teller bringen. Stärkereiche Nahrungsmittel wie Müesli, Vollkornbrot, Pasta und Kartoffeln sorgen für mehr Serotonin im Gehirn. Probieren Sie unsere gluschtigen Rezepte. Kohlenhydrate kurbeln die Serotoninproduktion an, und das in den Früchten und Gemüsen enthaltene Vitamin C gibt einen zusätzlichen Frischekick. So kann manch grauem Tag etwas Farbe abgewonnen werden.

Laufen Sie dem Miesepeter davon

Nicht nur die Ernährung hat einen Einfluss auf unsere Stimmungslage. Auch Bewegung macht heiter. Nutzen Sie die Mittagspause für einen kleinen Spaziergang im Park, und tanken Sie so auch bei bedecktem Himmel Licht und Sauerstoff. So holen Sie sich einen Frischekick für den Nachmittag und stärken gleichzeitig Ihr Immunsystem.

Bringen Sie Farbe ins Leben

Auch Aromastoffe und fröhliche Farben helfen mit, die graue Stimmung wegzublauen. Setzen Sie drinnen farbige Akzente: Wie wäre es mit einem farbigen Blumenstraus oder einer gelb-orangen neuen Frühstückstasse? Oder einem Entspannungsbad mit Melisse oder Lavendel? Dies hilft nach einem anstrengenden Tag, wieder etwas Ruhe und Wohlbefinden zu finden.