

## Ihre Gesundheitsberatung – für bessere Lebensqualität

Autorin Siivia Rullkötter

**Be happy – sei glücklich!**

### **Eine positive Lebenseinstellung und vitalstoffreiche Ernährung fördert die Gesundheit**

Glück und Wohlbefinden helfen unserem Körper gesundzubleiben. Glückliches Wohlbefinden können wir durch **gesunde Ernährung und positive Gedanken** erlangen.

Aus der Hirnforschung ist bekannt, dass Glücksgefühle im Hirn entstehen. Durch Botenstoffe, Endorphine, Oxytocin und die Neurotransmitter Dopamin und Serotonin werden die menschlichen Glücksempfindungen beeinflusst und gesteuert. Durch unterschiedliche Aktivitäten, wie Nahrungsaufnahme, Sport oder Geschlechtsverkehr werden diese Botenstoffe freigesetzt.

Das Gehirn ist ein Organ und braucht somit ebenso wie alle anderen Körperorgane, ausreichend Nährstoffe um optimal arbeiten zu können. Unsere Stimmung ist also direkt mit der Ernährung gekoppelt. *Omega-3-Fettsäuren, Vitamin D, Vitamin B6 und B12, Folsäure* und weitere Nährstoffe sind für unsere Stimmungslage mitverantwortlich.



Beim Umbau von Tryptophan (proteinogene Aminosäure) zum Glückshormon“ Serotonin sind die Vitamine B6, B12 und Folsäure maßgeblich beteiligt.

Bei einem bestehenden Mangel der essentiellen Aminosäure treten vor allem Stimmungsschwankungen und teilweise sogar Depressionen auf, da L-Tryptophan wichtige Funktionen im System der verschiedenen Botenstoffe erfüllt. Aus diesem Grund ist es inzwischen auch möglich, den essentiellen (lebensnotwendigen) Vitalstoff in Form von Nahrungsergänzungsmitteln gezielt gegen psychische Erkrankungen einzusetzen, wozu bereits mehrfach Studien durchgeführt wurden.

Die Zusammenhänge zwischen Ernährung und Stimmungslage ist sehr komplex. Den meisten Menschen ist nicht bewusst oder bekannt, dass ein Zusammenhang von Nahrung und Glücksgefühlen besteht. Eine *ungesunde* Ernährung mit vielen Fertigprodukten, Konservierungsstoffen, Zucker, „ungesunden“ (ungesättigten) Fettsäuren, Fastfood u.a. kann zu Trägheit, Übergewicht und geistige Dumpfheit führen. Eine reichhaltige Ernährung mit frischen Obst und Gemüse, fettarmen Milchprodukten, komplexen Kohlenhydraten, mageren Proteinquellen, erlesenen Kräutern gibt dem Körper alle notwendigen Nährstoffe für Energie und Wohlbefinden. Ist der Körper gut mit allen notwendigen Vitalstoffen versorgt, werden auch Stimmung und Gefühle auf direkte Weise positiv beeinflusst.

### Omega-3-Fettsäuren

Mit etwa 40 % findet man einen Großteil der Omega-3-Fettsäuren DHA in den Zellen des Gehirns. Sie sind Bestandteil der Zellwände und bedeutsam für die Bildung von Nervenzellen.

Omega-3-Fettsäuren sind in Algen, Pflanzen oder Fischen als Carbonsäureester beziehungsweise Triglyceride enthalten. Pflanzen enthalten fast ausschließlich  $\alpha$ -Linolensäure (Docosahex-ensäure), während in Fettfischen, wie Aal, Karpfen und Sardine, und Algen, etwa Rotalgen,[1] vorwiegend Docosahexaensäure (DHA) und Eicosapentaensäure (EPA) vorkommen können. \*

#### Vorkommen von Omega-3-Fettsäure:

Leinsamenöl, Leindotteröl, Chiaöl, Perillaöl, Sacha-Inchi-Öl, Walnussöl, Rapsöl, Sojabohnenöl Lachs, Sardellen, Sardinen, Heringe, Makrelen, Thunfisch,



### Folsäure

Folsäure gehört zur Gruppe der B-Vitamine. Sie ist im Körper an Wachstumsprozessen, der Zellteilung und Blutbildung beteiligt. Der menschliche Körper kann sie nicht selbst herstellen und muss es deshalb über die Nahrung aufnehmen.

#### Vorkommen von Folsäure in Lebensmitteln:

Sojabohnen, Erbsen, Kohl, Spargel, Eigelb, Leber, Vollkornbrot, Weizenprodukte.

In Kochsalz oder Säften werden oft synthetische Folsäuren beigemischt.



### Vitamin D

Durch den Einfluss von Sonnenlicht werden bis zu 90 Prozent des vom Organismus benötigten Vitamin D in der Haut gebildet.

Vitamin D ist fettlöslich. Es stärkt Knochen und Zähne und gilt auch als Schutzfaktor gegen Diabetes, Herz- Kreislauf- Erkrankungen und Krebs und Osteoporose. Einen bedeutenden Effekt hat es auch auf die Psyche des Menschen.

Einer amerikanischen Studie aus dem Journal "Mayo Clinic Proceedings" zufolge soll Mangel an Vitamin D direkt mit Depressionen zusammenhängen. Forscher des UT Southwestern Medical Center in Dallas (Texas) untersuchten Werte von fast 12.600 Patienten über vier Jahre. Anhand der Befunde kamen E. Sherwood Brown und seine Kollegen vom Cooper-Institut zu dem Schluss: Hohe Vitamin-D-Werte hängen direkt mit einem niedrigeren Risiko für Depressionen zusammen.\*<sup>2</sup>

#### Vorkommen von Vitamin D in Lebensmitteln:

Milch, Butter, Käse, Eiern, Steinpilzen, Champignons, Karotten, Spinat, Leber, Fisch



### Vitamin B12

Vitamin B12 hat einen großen Einfluss auf das körperliche, mentale und emotionale Befinden der Menschen. Vitamin B12 erfüllt zentrale Aufgaben im Bereich des Stoffwechsels, des Nervensystems, bei der Blutbildung und der Entgiftung.

Zur Entgiftung möchte ich noch folgendes ergänzen, da Sie bestimmt alle schon einmal ein „Gefühl des benebelt seins“ verspürten. Vitamin B12 ist die Lösung des Problems, denn ein Mangel an Vit. B12 kann die Symptome wie „Gehirnnebel“, „Schleier vor den Augen“, „neben sich stehen“, „vernebelt sein“, abwesend fühlen oder innere Leere empfinden, auslösen. Der „Nebel“ entsteht wenn Toxine in der Leber aufgrund eines Vitamin B12 Mangels akkumulieren.\*<sup>3</sup>

#### Vorkommen von Vitamin B12 in Lebensmitteln:

Vitamin B12 kann nur von Bakterien erzeugt werden. Vitamin B12 ist in tierischen Produkten wie Fleisch, Geflügel, Fisch, Muscheln, anderen Meeresfrüchten und in geringerem Maße auch in Milch vorhanden, aber im Allgemeinen nicht in Pflanzenerzeugnissen oder Hefe.

### Vitamin B6

Vitamin B6 wird für die Freisetzung und Verwertung von Energie aus Eiweiß benötigt. Darüber hinaus ist es wichtig für die Funktion des Nervensystems. Ein Mangel an Vitamin B6 kann neurologische Störungen und Nervenschädigungen hervorrufen.

#### Vorkommen von Vitamin B 6 in Lebensmitteln:

Weizenkeime, Kartoffeln, Sojabohnen, Sardinen, Makrelen, Schweinefleisch, Rindfleisch, Walnüssen, Erdnüssen, Feldsalat, Bohnen, Rosenkohl



### Gefühle und Stimmung

haben Einfluss auf Ihre Bewegung, auf Ihre persönlichen Lebensumstände, Ihre Lebenseinstellung und Ihr Körpergefühl. Negative Gedanken kosten Kraft, machen träge und können zu ernsthaften Erkrankungen an Leib und Seele führen.

Ersetzen Sie negative Gedanken bewusst durch positive Gedanken. Achten Sie dabei auf Ihre Gefühle und Emotionen. Mit ein wenig Übung ist das schnell erlernt. Sobald sich negative Gedanken einstellen antworten Sie mit positiven Gedanken. Positive Gedanken können ganz banal sein, wichtig ist nur, dass Sie der Gedanke daran fröhlich stimmt, Sie schmunzeln lässt, zum Lachen anregt oder eine Vorfreude auslöst. Sie werden feststellen, dass die guten Gedanken keine Energie benötigen, während schlechte Gedanken viel Kraft kosten. Positive Gedanken beeinflussen Ihre Persönlichkeit. Die Wirkung ist eine freundliche Ausstrahlung, Selbstsicherheit und Aktivität. Die aktivere Lebensweise wird Ihnen bei der Gesunderhaltung Ihres Körpers helfen und allgemein für mehr Lebensfreude verhelfen.

Be happy ! Ich wünsche Ihnen gute Gedanken und Lust auf gesunde Ernährung.

Ihre *Silvia Rullkötter*

Gesundheitsberaterin

\*Quelle Wikipedia

\*\* Quelle „Die Welt“ 01/2012

\*\*umfangreich auch nachzulesen bei „ein langes Leben.de“, u.a.