

Glückshormone

Wie Sie die natürlichen Stimmungsaufheller mobilisieren

Gerade in den Wintermonaten schlägt die kalte Jahreszeit so Manchem auf die Stimmung. Die Sonnentage sind kürzer, die Nächte länger. Wir fühlen uns müde, erschöpft und kraftlos. Schuld sind Hormone, die in Schwung gebracht werden müssen. Wie, verrät Ihnen Danny Birchler.



zu Übertragungen von Signalen zwischen den Nervenzellen dienen. Im Rückenmark und im Gehirn finden hauptsächlich die Verarbeitung und Weitergabe von Nervenimpulsen statt. Von grosser Bedeutung ist das limbische System, eine Funktionseinheit des Gehirns (Zentrum für Gefühle). Dort werden die Emotionen und die Entstehung von Triebverhalten verarbeitet. Dem limbischen System werden auch intellektuelle Leistungen zugesprochen. Aus dieser Kommandozentrale werden die Hormone gesteuert. Hormone bestehen aus Aminosäuren, also aus Eiweiss. Aus diesem Baustein werden die Knochen, das Blut und das Immunsystem aufgebaut und vor allem unsere Glückshormone sind vom Eiweiss abhängig.

Richtige Ernährung

Vor allem der Botenstoff Serotonin gilt als ernährungsbedingter Glücksbringer. Daher sind Eiweissbausteine die eigentlichen Glücksboten. Erst durch eine bewusste, abwechslungs-, vitamin- und eiweissreiche Ernährung werden unsere Nerven- und Gehirnzellen mit Eiweissen, Vitaminen und anderen Nährstoffen versorgt, die sie zur Herstellung der Glückshormone benötigen. Das wiederum zeigt, dass die Körperchemie bedeutend von unserer Nahrung beeinflusst wird.

Nahrungsmittel wie etwa Vollkornprodukte, Getreide, Teigwaren, Kartoffeln, Käse, Fleisch, Fisch (die essenziellen Fettsäuren im Fisch steigern die Serotoninbildung), Soja, Nüsse, Milchprodukte, dunkle Schokolade, Feigen, Ananas und ganz besonders Bananen (enthalten ausreichende Mengen Tryptophan) kurbeln die körpereigene Serotoninproduktion an.

Verantwortlich für Herbst- und Wintertiefs ist das schlaffördernde Hormon Melatonin, das die sogenannte innere Uhr des Menschen reguliert. In den Wintermonaten baut der Körper das Melatonin nicht ausreichend ab, dies bewirkt ein Tief auf der ganzen Glücksgefühl-Ebene.

Wer seine Glückshormone in Schwung bringen möchte, sollte eine Kombination aus gesunder Ernährung, optimaler Bewegung und einer wohltuenden Entspan-

nung wählen. Der Körper wird mit Energie und Euphorie belohnt.

Hormone – die Glücksboten

Unser Organismus produziert Tag und Nacht verschiedene Hormone wie Endorphin, Serotonin, Dopamin, Noradrenalin und andere lebenswichtige Hormone.

Damit unser Glückssystem auch funktionieren kann, benötigt unser Gehirn und unser Nervensystem ausreichende Botenstoffe. Das sind biochemische Stoffe, die

Download-Service**Glückstipps- und -Rezepte****Exklusiver Service für unsere Abonnenten**www.bodylifewisw.ch/downloads

User: **bodylifewisw6**
 Passwort: **Glueck**

Auch scharfe Speisen können zu einer guten Laune verhelfen.

Optimale Bewegung

Ein wirksamer Muntermacher ist regelmäßige körperliche Bewegung.

Sportler berichten nach lang anhaltendem Training sogar vom „Runner's High“ (rauschähnlichem Zustand). Besonders Ausdauersport wirkt sich auf den Hormonhaushalt positiv aus und hebt die Gemütsstimmung. Der Grund dafür ist, dass uns das Gehirn nach einiger Zeit körperlicher Aktivität mit Glückshormonen belohnt und wir uns wohl fühlen. Das Gehirn wird mehr mit Sauerstoff versorgt.

Bereits ein kleiner Spaziergang an der frischen Luft bringt den Kreislauf auf Trab. Scheint dazu noch die Sonne, wirkt sich

Hormone auf einen Blick

■ Serotonin:

Der Stimmungsaufheller Serotonin wirkt im Gegensatz zu Melatonin antriebssteuernd. Serotonin beeinflusst Appetit, Schlaf, Sexualtrieb, Körpertemperatur und macht gute Laune.

■ Endorphin:

Endorphine werden bei Schmerz, Hunger, Überlastungen und Glücksgefühlen ausgeschüttet, wirken ähnlich wie Drogen. Sie fungieren als Schmerzhemmer und tragen dazu bei, den Körper bei Verletzungen handlungsfähig zu halten.

■ Dopamin:

Wenn wir etwas Schönes sehen oder erfahren, setzen wir Dopamin (Vorstufe des Noradrenalins) frei. Dieses Hormon hat einen grossen Anteil auf unsere motorischen Fähigkeiten. Als Botenstoff des Nervensystems erregt oder hemmt Dopamin die Nervenzellen, reguliert die Durchblutung der Bauchorgane und ist zuständig für die Ausschüttung der Glücksgefühle. Braucht der Körper mehr Energie, wandelt das Nervensystem das Dopamin in den Botenstoff Noradrenalin um.

■ Adrenalin:

Die Botenstoffe Noradrenalin und Adrenalin sind bekannt als Stresshormone. In Nottfällen mobilisieren sie die notwendigen Energiereserven und steigern in Sekundenschnelle die Herz-Kreislauf-Funktionen, sie versetzen Nerven und Gehirn in Alarmzustand. Adrenalin wirkt auch als Euphoriestoff: er fördert die Wachsamkeit, die Reaktionsfähigkeit und auch die sexuelle Bereitschaft.

dies zusätzlich auf die Serotonin-Produktion aus. Die Glückshormone setzen sich schon in der ersten halbe Stunde frei.

Bei Stress-Situationen und bei Dauerstress staut sich Adrenalin in unserem Körper an. Obwohl dieser für unsere Energie wichtig ist, kann er bei zu hoher Dosis schädlich wirken.

Körperliche Bewegung baut das überschüssige Adrenalin ab und schafft somit einen harmonischen Ausgleich.

Auch Lachen fördert die Produktion von Glückshormonen. Denn beim Lachen werden über 300 verschiedene Muskeln angespannt und gelockert. Gentologen (Lachforscher) sprechen auch von einem „inneren Jogging“.

Ausreichend entspannen

Übungen wie Atemtechniken, Meditation, autogenes Training, progressive Muskelentspannung oder auch Dampfbäder und Saunagänge verhelfen uns, unsere Glücksspur nicht zu verlassen.

Wir erleben eine tiefere Entspannung und ein wohliges Glücksgefühl. Unserem Körper bieten wir somit die Möglichkeit, sich zu regenerieren: die Herzfrequenz und der Blutdruck werden gesenkt, die Sauerstoffaufnahme verbessert, die Leistungsfähigkeit steigt und ein inneres Gleichgewicht entsteht.

FAZIT Fitness, Wellness und die richtige Ernährung machen glücklich! Machen Sie etwas daraus: bieten Sie Ihren Mitgliedern z.B. eine 4-wöchige „Glücks-Kur“ mit einem Glückplan an, der aus Trainings- und Entspannungseinheiten besteht und Ernährungstipps enthält.

Danny Birchler

Glücklichmacher

■ Sport:

Herz-Kreislauf-Sport und Bewegung, die Spass macht

■ Ernährung:

Vollkornprodukte, Getreidegerichte, Eier, Käse, Sauermilch, magerer Fisch, Fleisch, Kartoffeln, scharfe Speisen, Nüsse, dunkle Schokolade, Feigen, Ananas und ganz besonders Bananen

■ Entspannung:

Meditation, autogenes Training, Yoga, progressive Muskelentspannung, Besuche von Wellness-Anlagen



Danny Birchler – ist Fitness Professional Experte, Coach für Stressmanagement, Fachmann und Ausbilder für Pilates und Pioneer der Living-Up-Methode.
 Infos: www.dannybirchler.com

ERGOLINE PASSION SERIES & FLAIR SERIES

**KOMPAKTE
NEWCOMER**

■ PREISGÜNSTIGE EINSTEIGER-KLASSEN

■ INNOVATIVE UV-TECHNOLOGIE FÜR BESTE BRÄUNE

■ MODERNES DESIGN MIT FRISCHEN FARBEN

Mit Ergoline Passion und Flair sorgen zwei neue Serien für Furore in der Klasse der Profisolarien für Ein- und Aufsteiger. Die neuen Solarien garantieren perfekte Bräunungsergebnisse, und das zu äußerst attraktiven Preisen. Die kompakten Maße, gepaart mit innovativer UV-Technologie, machen sie besonders für die Kosmetik-, Fitness- und Hotelbranche interessant.

Nähere Informationen erhalten Sie über Ihren Partner im Handel oder unter www.ergoline.ch.

Ergoline

ERGOLINE AG • Bachstrasse 3 • CH-6362 Stansstad
 Tel.: 041 632 50 20 • Fax: 041 632 50 25
 info@ergoline.ch • www.ergoline.ch