

GESÜNDER Leben

www.gesünderleben.at

Zahnheilkunde:
Jeder Dritte hat
Fehlstellungen

Achten Sie auf sich!

HEFT 11 NOVEMBER 2021 € 3,-

DIABETES-NEWS

Interview mit dem Gründer
der größten heimischen
Patienten-Plattform

NEURODERMITIS

Wie es eine junge Patientin
geschafft hat, sich in ihrer
Haut wohlfühlen

GUT AUFGEWÄRMT

Nie mehr frieren: Von A
wie Aufguss bis Z wie
Zwiebellook

SCHÄFCHEN ZÄHLEN?

**ENDLICH WIEDER INS REICH DER TRÄUME GLEITEN
UND IN DER FRÜH AUSGERUHT AUFWACHEN**

9 024700 260015 11

Tageslicht statt Schokolade

Ursachen für das Seelentief durch November- oder Winterblues ist der Mangel an natürlichem Tageslicht sowie die verminderte Lichtintensität. Typische Symptome: Freud- und Lustlosigkeit, Antriebsverminderung, depressive Verstimmungen, Heißhungerattacken, erhöhtes Schlafbedürfnis, Müdigkeit und Vernachlässigung sozialer Kontakte.

Der Lichtmangel bewirkt bei Betroffenen eine Störung des Schlaf- und Wachrhythmus, der im Zusammenhang mit den Hormonen Melatonin und Serotonin steht, deren Aufbau vom Tageslicht reguliert wird.

Serotonin ist wesentlich für die Förderung des Wachzustandes zuständig und wird aufgrund seiner Wirkung auf die Stimmungslage im Volksmund oft als „Glückshormon“ bezeichnet. Die Produktion des Neurotransmitters läuft vor allem tagsüber auf Hochtouren, ist aber aufgrund der kürzeren Tageslichtphasen im Winter eingeschränkt.

Melatonin wiederum wird vermehrt in der Nacht gebildet und fördert das Einschlafen. In den lichtarmen Monaten produzieren wir nicht nur nachts, sondern auch tagsüber mehr Melatonin.

Auch an trüben Tagen rausgehen

Diese Dysbalance führt dazu, dass empfindliche Menschen sich zunehmend schlapp und schläfrig fühlen, mehr Appetit verspüren. Vor allem auf Süßes und auf Schokolade.

Gehen Sie auch an trüben Tagen hinaus (in Räumen hat es 2.500 Lux (Lichtintensität) – im Freien selbst bei Nebel wesentlich mehr – bis zu 10.000 Lux)!

Betreiben Sie Sport! Aber auch vitaminreiche Ernährung ist besonders im Winter sehr wichtig, um die Abwehr zu stärken. Dazu zählt: Wintergemüse wie Kohl, Karfiol, Kartoffeln, Pastinaken, Rote Rüben. Diese Gemüsesorten haben einen hohen Vitamin- und Mineralstoffgehalt. Rote Rüben haben z.B. sehr viel Eisen und Kalium. Weißer Rettich kann den Tagesbedarf an Vitamin C abdecken, außerdem hat er sehr viel Vitamin E, Kalium und Magnesium. Auch die klassischen Gemü-



sesorten wie Feldsalat und Chicorée enthalten weit mehr Eisen als Schweinefleisch. Darüber hinaus haben sie viele Ballaststoffe.

Farbe in den Alltag bringen

Gerade in der dunklen Jahreszeit neigen wir dazu, uns schwarz zu kleiden. Dabei wirken Farben durchaus auf die Stimmung. Gelb etwa steht für Sonne und Licht, Optimismus und Freude, lindert Ängste. Die Farbe Orange ist die Symbolfarbe für Optimismus und Lebensfreude, ein Stimmungsaufheller und steht auch für Aufgeschlossenheit, Kontaktfreude und Selbstvertrauen. Rot als dynamische Farbe verleiht uns Mut, Stärke und Entschlussfreudigkeit. Rot wärmt! Blau sollte man vermeiden, weil es beruhigt, und daher die Schläfrigkeit nur noch verstärkt. ♥

Mag. Majda Moser ist
 Experte für Resilienz,
 Leistungssteigerung,
 Sexualprobleme,
 Körpertherapie nach
 Alexander Lowen,
 Motivationsrednerin und
 Seminarleiterin.
www.majda-moser.com
 Persönliche Fragen unter
 +43 664 356 8048
 Seminare:
[www.majda-moser.com/
 seminarangebot/](http://www.majda-moser.com/seminarangebot/)

