

Gute Gefühle

Die besten Lebensmittel für ein gutes Gefühl

1. Komplexe Kohlenhydrate – Energie ohne Schwankungen

Kohlenhydrate liefern unserem Körper Energie, aber sie haben auch Einfluss auf die Stimmung. Komplexe Kohlenhydrate sorgen dafür, dass der Blutzucker langsam und gleichmäßig ansteigt, was zu einem konstanten Energielevel führt und Heißhungerattacken verhindert.

Gute Quellen für komplexe Kohlenhydrate:

- Vollkornprodukte (Haferflocken, Quinoa, Vollkornbrot)
- Hülsenfrüchte (Linsen, Kichererbsen, Bohnen)
- Wurzelgemüse (Süßkartoffeln, Karotten)

Warum sie wichtig sind:

Komplexe Kohlenhydrate fördern die Serotoninproduktion und sorgen so für eine bessere Stimmung. Sie halten den Blutzuckerspiegel stabil und verhindern Energietiefs, die zu Reizbarkeit und Müdigkeit führen können.

2. Gesunde Fette – Schutz für das Gehirn und die Stimmung

Fette sind entscheidend für die Bildung von Neurotransmittern im Gehirn und die Gesundheit der Gehirnzellen. Besonders die Omega-3-Fettsäuren haben positive Auswirkungen auf unsere Stimmung und unser emotionales Wohlbefinden.

Gute Quellen für gesunde Fette:

- Fettreicher Fisch (Lachs, Makrele, Sardinen)
- Nüsse und Samen (Walnüsse, Chiasamen, Leinsamen)
- Avocados
- Olivenöl

Warum sie wichtig sind:

Omega-3-Fettsäuren wirken entzündungshemmend und können das Risiko für Depressionen und Angstzustände senken. Sie stärken das Gehirn und fördern die kognitive Funktion.

Gute Gefühle

3. Vitamine und Mineralstoffe – Die kleinen Helfer für die Stimmung

Bestimmte Vitamine und Mineralstoffe haben direkte Auswirkungen auf unser nervliches System und unser emotionales Gleichgewicht. Besonders Vitamin B6, Vitamin D und Magnesium spielen eine Schlüsselrolle, wenn es darum geht, die Stimmung zu stabilisieren und den Stress zu verringern.

Gute Quellen für wichtige Mikronährstoffe:

- Vitamin B6: Bananen, Avocados, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte
- Vitamin D: Sonnenlicht, fettreicher Fisch, angereicherte Lebensmittel
- Magnesium: Mandeln, Cashews, dunkle Schokolade, grünes Blattgemüse

Warum sie wichtig sind:

- Vitamin B6 hilft bei der Produktion von Serotonin und GABA (beide wichtig für die Stimmung).
- Vitamin D wirkt sich auf die Produktion von Serotonin aus und kann vor allem in den Wintermonaten helfen, Winterdepressionen zu verhindern.
- Magnesium hat eine beruhigende Wirkung auf das Nervensystem und hilft, Stress und Angst zu reduzieren.

4. Antioxidantien – Schutz für Körper und Geist

Antioxidantien schützen den Körper vor schädlichen freien Radikalen und Entzündungen, die sowohl körperliche als auch psychische Gesundheitsprobleme verursachen können. Sie fördern nicht nur die körperliche Gesundheit, sondern haben auch einen positiven Einfluss auf unsere mentale Gesundheit.

Gute Quellen für Antioxidantien:

- Beeren (Blaubeeren, Himbeeren, Erdbeeren)
- Dunkle Schokolade (ab 70% Kakao)
- Grünes Blattgemüse (Spinat, Grünkohl)
- Tomaten, Karotten, Paprika (reich an Beta-Carotin und Lycopin)

Warum sie wichtig sind:

Antioxidantien bekämpfen Entzündungen, die mit Depressionen, Angstzuständen und anderen psychischen Erkrankungen in Verbindung stehen. Sie helfen, das Gehirn zu schützen und die geistige Klarheit zu fördern.

Gute Gefühle

Überlege dir, welche Nahrungsmittel du mehr in deine Essgewohnheiten integrieren möchtest, um dir den natürlichen Stimmungsboost nicht entgehen zu lassen.

Platz für deine Erkenntnisse:

Negative Gefühle

Lebensmittel, die die Stimmung negativ beeinflussen

Es gibt auch Nahrungsmittel, die unsere Stimmung verschlechtern und Energieeinbrüche verursachen können. Dazu gehören vor allem:

- 1. Zuckerreiche Lebensmittel** – Sie lassen den Blutzuckerspiegel schnell ansteigen und dann ebenso schnell wieder sinken, was zu Stimmungsschwankungen und Reizbarkeit führen kann.
- 2. Koffein** – In großen Mengen kann Koffein Nervosität, Schlafstörungen und Angstzustände fördern.
- 3. Alkohol** – Kann den Serotoninspiegel senken und depressive Symptome verstärken.
- 4. Verarbeitete Lebensmittel** – Oft mit ungesunden Transfetten und zu viel Zucker, die Entzündungen im Körper verursachen.

Welche Lebensmittel möchtest du für dich reduzieren und wie könnten Alternativen aussehen?