

## **Süsse Gelüste im Winter**

Haben Sie auch vermehrt Gelüste, wenn die Tage kurz und trübe sind, die Nebeldecke sich kaum lichtet? Kennen Sie die unbändige Lust auf Süßigkeiten? Vielleicht macht Ihnen der „Winterblues“ zu schaffen. Kein Wunder, denn was den Menschen fehlt, ist Licht, das unsere Stimmung und unseren Appetit beeinflusst. Licht und Zucker greifen in den Serotoninstoffwechsel ein. Serotonin ist ein Botenstoff (Neurotransmitter) im Gehirn, der uns zu guter Konzentration, Ruhe, guter Laune und angenehmem Sättigungsgefühl verhilft. Gute Quellen für Serotonin sind Teigwaren, Getreide, Kartoffeln, Nüsse, Bananen. Neben dem Serotonin, das unter dem Einfluss des Lichts direkt im Gehirn entsteht, ist Vitamin D besonders wichtig. Die UV-B-Strahlen der Sonne sorgen dafür, dass unter der Haut aus Cholesterin Vitamin D gebildet wird. Dieses hormonähnliche Vitamin unterstützt unsere Knochen und Zähne, das Immunsystem, Zellwachstum und auch den Zuckerstoffwechsel.

Besonders Vitamin-D-reiche Nahrungsmittel sind Lachs, Thunfisch, Hühnerlei, Leber.

Geben Sie Ihrem Heisshunger nach Süßem nur in Massen nach. Gewürze wie Zimt, Muskat, Kardamom, Ingwer, Pfeffer und Chili fördern das Wohlbefinden, ohne „ins Gewicht zu fallen“. Würzen Sie im Winter besonders intensiv, damit Sie befriedigt und gut genährt sind. Etwas Zimt in den Tee oder Kardamom in den Kaffee hilft den Serotoninspiegel hoch zu halten. Trinken Sie also ruhig ein Tässchen mehr, und vergessen Sie dabei nicht, eine Kerze anzuzünden!

### **Viel Bewegung bei Tageslicht macht gute Laune**

Die besten und absolut kalorienfreien Stimmungsmacher sind jedoch Tageslicht und körperliche Aktivität. Sie regulieren den Appetit und damit das Verlangen nach Süßem und helfen dem Körper, sein Gewicht zu halten. Sie verbessern das Körpergefühl, helfen Aggressionen abzubauen und schützen so vor schlechter Laune –wichtig für Frust-Esser. Deshalb ist es im Winter so wichtig, sich täglich im Freien aufzuhalten, auch wenn der Himmel verhangen ist. Beim Sonnenbaden zeigt sich, dass der alte Paracelsus recht hatte (Sie wissen schon: die Dosis macht's).

**©Praxis für Ernährungsberatung TCM, Marlies Rothenberger, Schlosserstr. 4, 8180 Bülach, Tel. 044 862 25 02**