22. Tag – Glücklich auf natürliche Weise

Zucker im Urin – Vorsicht: Witz!

Ein Mann kommt in die Apotheke und fragt: "Haben Sie etwas Zucker?"
Der Apotheker geht nach hinten und kommt mit einem Beutel Zucker wieder.

Haben Sie vielleicht auch einen Löffel?" fragt der Mann. Der Apotheker langt unter die Theke und holt einen Löffel hervor.

Der Mann holt einen Löffel voll Zucker aus dem Beutel, zieht ein kleines Fläschchen aus der Tasche und träufelt vorsichtig zwanzig Tropfen auf den Zucker. "Probieren Sie doch mal", sagt er zum Apotheker.

Der probiert den beträufelten Zucker und fragt: "Und was soll das jetzt bedeuten?" "Ach, nichts weiter, mein Arzt hat zu mir gesagt: Gehen Sie in die Apotheke und lassen Sie Ihren Urin auf Zucker testen!"

Serotoninspiegel natürlich erhöhen

Serotonin ist das sogenannte Glückshormon – ein Nervenbotenstoff, der im Gehirn gebildet wird und dort für Ausgeglichenheit, erholsamen Schlaf und Lebensfreude zuständig ist.

Ein niedriger Serotoninspiegel kann unser allgemeines Wohlbefinden einschränken und zu folgen Symptomen führen, wie:

- Depressionen
- Trübsinn
- chronisch schlechte Stimmung
- Schlafstörungen
- ständiges Frieren
- Heißhungerattacken auf Süßes
- Antriebslosigkeit
- Schilddrüsenunterfunktion

Was sind die Ursachen eines niedrigen Serotoninspiegels?

Sämtliche Probleme mit dem Blutzuckerspiegel können den Serotoninspiegel senken.
Dazu gehören:

- Blutzuckerschwankungen
- Insulinresistenz
- und Diabetes

Verursacht werden Blutzuckerprobleme in nahezu allen Fällen durch eine ungesunde Ernährung. Was genauer gesagt heißt, dass diese Menschen

- zu viel Zucker
- zu viele gesüßte Getränke (auch Süßstoffgetränke)
- zu viele Back- und Teigwaren aus Weißmehl
- zu viel Fleisch
- und zu wenig Gemüse essen.

Es ist daher zunächst erforderlich, die Ernährung auf eine hochwertige und vitalstoffreiche Ernährung umzustellen.

Serotoninspiegel natürlich erhöhen

Was kannst du tun, um einen niedrigen Serotoninspiegel wieder anzuheben und das sogar auf ganz natürlichem Weg? Ich möchte dir einige sehr hilfreiche Tipps an die Hand geben, mit denen du deinen Serotoninspiegel erhöhen und stabilisieren kannst.

Meide Blutzuckerschwankungen und baue ggf. Übergewicht ab

Serotonin spielt eine wichtige Rolle bei der Regulierung des Appetits. Mit einem gesunden Essverhalten verschwinden einerseits Heißhungerattacken, insbesondere auf Süßes und andere Kohlenhydrate, andererseits kann es ggf. zu einer langersehnten Gewichtsabnahme kommen. Mit einer vitalstoffreichen Ernährung kann der Serotoninspiegel wieder erhöht werden.

Die Serotoninherstellung

Die Serotoninverteilung im Körper sieht so aus, dass nur 5 % des Gesamtserotonins im Gehirn vorhanden sind, die übrigen 95 % befinden sich im restlichen Körper.

Serotonin kann die Blut-Hirn-Schranke nicht passieren, deshalb macht es keinen Sinn massenweise serotoninhaltige Lebensmittel, wie z. B. Bananen zu essen. Froh und glücklich wird man damit leider nicht. Denn das Bananen-Serotonin wird nicht ins Gehirn gelassen, so dass serotoninhaltige Lebensmittel auch nie den Serotoninspiegel im Gehirn erhöhen können.

Das Gehirn muss sich sein Serotonin also selbst herstellen. Dazu benötigt es ganz bestimmte Baustoffe. Insbesondere sind folgende Stoffe für die Herstellung des Serotonins erforderlich:

- L-Tryptophan – eine essentielle Aminosäure
- Vitamin B3
- Vitamin B6
- Magnesium
- und Zink

Fehlen die für die Serotoninherstellung benötigten Materialien im Gehirn, dann gerät die Serotoninsynthese ins Stocken und ein Serotoninmangel tritt ein.

Da außerdem bei Stress und chronischen Entzündungsprozessen (die bei allen chronischen Erkrankungen und sogar bei Übergewicht vorliegen) viel mehr L-Tryptophan als sonst verbraucht wird, kann es heutzutage häufiger zu einem Tryptophanmangel kommen, auch dann, wenn man sich eigentlich recht ausgewogen ernährt.

Also solltest du, um einen gesunden Serotoninspiegel erzielen zu können, gut mit den genannten Nährstoffen versorgt sein. Du findest diese beispielsweise in folgenden Lebensmitteln:

Nährstoff	Wo du sie findest	mg / 100 g
L-Tryptophan	Spirulina	789
	Kürbiskerne	559
	Cashewkerne	314
	Thunfisch	300
	Rindersteak	250
	Haselnüsse	210
	Eier	182
Vitamin B3	Erdnüsse	15,3
	Rindfleisch	7,5
	Sesam	5,0
	Steinpilze	4,9
	Champignons	4,7
	Sonnenblumenkerne	4,1
	Grünkohl	2,1
Vitamin B6	Pistazien	1,7
	Sonnenblumenkerne	1,3
	Sesam	0,8
	Erdnüsse	0,4
	Hähnchenbrust	0,37
	Kartoffeln	0,3
	Brokkoli	0,28
Magnesium	Kürbiskerne	534
	Sonnenblumenkerne	420
	Kakao	400
	Cashewkerne	292
	Mandeln	170
	Spinat	58
	Seelachs	57
	Banane	36
	Butter	15
Zink	Sonnenblumenkerne	5,7
	Vollkornprodukte	4,5
	Paranüsse	3,9
	Linsen	3,6
	Haferflocken	3,6
	Walnüsse	2,6
	Erdnüssen	2,8

Tryptophan-Aufnahme ins Gehirn verbessern

Ein großes Problem in Sachen L-Tryptophan ist, dass dieses nicht so leicht die Blut-Hirn-Schranke passieren kann. Da L-Tryptophan nicht der einzige Stoff, der ins Gehirn möchte. Und so stehen an der Blut-Hirn-Schranke noch weitere Aminosäuren Schlange, die um die Aufnahme über die Blut-Hirn-Schranke konkurrieren.

Meist hat das L-Tryptophan das Nachsehen – und alle anderen Aminosäuren werden bevorzugt ins Gehirn geschleust.

Mit einem Trick kannst du die Tryptophan-Aufnahme ins Gehirn verbessern. Dazu lockt man die anderen Aminosäuren von der Blut-Hirn-Schranke weg. Das geht am besten, wenn man – auf nüchternen Magen – Kohlenhydrate gemeinsam mit dem L-Tryptophan isst.

Dann nämlich kommt es zu einem Insulinausstoß. Insulin sorgt nun dafür, dass die Aminosäuren, die mit dem L-Tryptophan gerade noch an der Blut-Hirn-Schranke auf Einlass warteten, in die Muskulatur abtransportiert werden, so dass jetzt das L-Tryptophan gemütlich und konkurrenzlos ins Gehirn wandern kann, um dort als Baustoff für Serotonin zu dienen.

Achte jedoch darauf, dass du vollwertige Kohlenhydrate wählst.

Rezeptidee für glückliche Augenblicke

Kürbiskern - Dinkelbrot

Zutaten

520 g	Vollkorn - Dinkelmehl	450 ml	Wasser, lauwarm
100 g	Kürbiskerne	1 Prise	Kreuzkümmel
50 g	Walnüsse, grob gehackt	1 TL	Kokosblütenzucker
15 g	Trockenhefe	1 TL	Kräutersalz

Zubereitung

Den Backofen bei Ober-/Unterhitze auf 50 °C erwärmen.

330 ml Wasser mit dem Zucker und der Hefe verrühren und 10 Min. ruhen lassen.
Anschließend 500 g Vollkorn-Dinkelmehl und alle weiteren trockenen Zutaten in eine große Schüssel geben und vermischen. Dann das Hefegemisch hinzufügen und mit den Händen zu einem Teig verkneten. Die Schüssel mit einem sauberen Geschirrtuch abdecken und für 1 Std. in den gewärmten Backofen stellen.

In der Zwischenzeit aus 100 ml Wasser und 20 g Vollkorn-Dinkelmehl ein Mehlkochstück herstellen. Das Wasser mit dem Mehl verrühren und in einem Topf zum kochen bringen. Unter ständigem Rühren 1 - 2 Min. kochen lassen. Dann zur Seite stellen und abkühlen lassen.

Die Schüssel aus dem Backofen nehmen, die Temperatur auf 220 °C erhöhen und eine mit Wasser gefüllte, feuerfeste Form auf den Backofen-Boden stellen. Den Teig zusammen mit dem Mehlkochstück auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und mit bemehlten Händen ca. 2 Min. kräftig durchkneten.

Falls du ein Gärkörbchen besitzt, dieses mit Mehl bestäuben und den Teig dort hineindrücken und 20 Min. ruhen lassen. Du kannst auch dem Teig einen Brotlaib formen und ebenfalls 20 Min. ruhen lassen.

Dann den Brotlaib auf ein mit Backpapier bestücktes Backblech legen und das Brot 12 Min. in den Ofen schieben. Anschliessend die Temperatur auf 180 °C reduzieren und 30 Min. weiter backen lassen.

Ich wünsche dir eine Glückliche Brot - Zeit