

ALLES KÄSE?

Dr. Wolfgang Feil



Foto: shutterstock/fotogiunta

Die Kehrseite des Kommunikationszeitalters zeigt sich bei vielen Menschen in chronischem Zeitmangel, Stress und Hektik. Alles muss schnell gehen, viele Dinge geschehen gleichzeitig. Das Telefonat zwischen Tür und Angel, die Einkäufe im Laufschrift, nebenbei läuft der Fernseher. Den Kaffee gibt es „to go“, man schaut vorm Schlafen noch schnell die Post durch und gegessen wird meist im Stehen oder Gehen.

Die Folgen dieses Verhaltens sind oft gravierend. Dem Körper fehlt es an Regenerationszeit, die Stresshormone übernehmen die Regie und früher oder später machen sich gesundheitliche Probleme bemerkbar. Stress hat ursprünglich die Aufgabe, den Menschen zur Bewältigung besonderer Herausforderungen zu befähigen. Vor allem die dauerhaften psychischen und physischen Belastungen können auf Dauer schädlich werden, z.B. in Form von Bluthochdruck, Herzrasen, Depressionen oder Burn-out. Dabei ließen sich die meisten

Stress-Situationen ganz einfach bewältigen – mit einer guten Portion Gelassenheit.

Entspannungstechniken wie Yoga oder Autogenes Training sind hier eine gute Hilfe. Vor allem aber Bewegung an der frischen Luft – Wandern, Radfahren, Joggen – ist der Geheimtipp für mehr Gelassenheit. Aber auch mit einer bewussten Ernährung lassen sich Stressreaktionen des Körpers bekämpfen bzw. abmildern. Damit wir gelassen und zufrieden sind sowie unsere innere Ruhe finden können, benötigen wir einen hohen



Pegel von Serotonin. Das ist der Botenstoff für gute Laune. Die besten drei Strategien, mit denen Sie Ihre Serotoninproduktion deutlich erhöhen können und so die positiven Eigenschaften Tag für Tag erleben dürfen, sind:

1. Essen Sie tryptophanreich

Für die Serotoninbildung braucht der Körper die essentielle Aminosäure Tryptophan. Tryptophan ist die Aminosäure, die in unserer Nahrung am wenigsten vorkommt. Deshalb sollten Sie jeden Tag aus der Tryptophan-

Hitliste täglich drei bis vier Lebensmittel auswählen und auf dem Tisch haben. Die Tryptophanmenge sollte dabei nicht weniger als 1000 mg pro Tag betragen. Dann haben Sie die Basis für mehr Gelassenheit.

2. Lassen Sie mehr Tryptophan im Gehirn ankommen

Die Aminosäure Tryptophan konkurriert mit fünf anderen Aminosäuren (Phenylalanin, Tyrosin, Leucin, Isoleucin und Valin) bei der Aufnahme ins Gehirn. Alle diese Aminosäuren wollen mit dem gleichen Taxi ins Gehirn fahren. Damit Ihr Gehirn mehr Tryptophan aufnehmen kann, benötigt der Körper einerseits mehr tryptophanhaltige Lebensmittel und andererseits gleichzeitig moderat Kohlenhydrate. Durch die gleichzeitige moderate Kohlenhydratzufuhr erhöht sich der Insulinspiegel, wodurch drei der fünf Aminosäuren (Leucin, Isoleucin und Valin) verstärkt vom Blut in die Muskulatur aufgenommen werden. Dies hat zur Folge, dass mehrere Taxis für den Transport von Tryptophan ins Gehirn frei sind.

3. Wandeln Sie wie ein Profi Tryptophan in Serotonin um

Damit Ihr Körper aus Tryptophan Serotonin bilden kann, benötigt er eine gute Versorgung mit Zink, Vitamin B6, Folsäure und Magnesium. Reichlich von diesen Aktivatoren stecken in einem Joghurt mit Weizenkeimen oder in Nüssen.

Tipp:

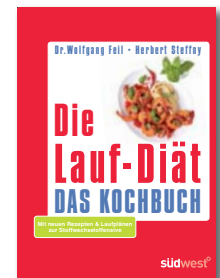
Essen Sie täglich eine Hand voll Nüsse. Damit verwandeln Sie wie ein Profi Tryptophan in Serotonin.

Ich wünsche Ihnen viel Gelassenheit – Ihr Dr. Wolfgang Feil



Dr. Wolfgang Feil

Dr. Wolfgang Feil (51), studierte Biologie, Sportwissenschaften und Innovationsmanagement in Tübingen, New York und Berlin und promovierte 1989 in Biologie. Er gilt als einer der führenden Nährstoffspezialisten und berät im Bereich Nährstoffmedizin sämtliche Spitzensportler wie Triathlon-Olympiasieger Jan Frodeno. Dr. Wolfgang Feil ist verheiratet und Vater von zwei erwachsenen Kindern.



Rezepte für mehr Gelassenheit finden Sie im Buch „Die Lauf-Diät“. Bei den Gerichten stimmt nicht nur die Kohlenhydrat-Eiweißrelation, sondern es wurde in der Rezeptzusammenstellung auch auf tryptophanreiche Lebensmittel geachtet. Weitere Infos unter www.dr-feil.com

Tryptophanreiche Lebensmittel	
Portion (je 100 g)	Tryptophangehalt (in mg/100 g)
Tofu	50
Erbsen	100
Spinat	100
Kichererbsen	160
Mandeln, Wal-, Paranüsse	170
Getreide	ca. 180
Haselnüsse	200
Gartenbohnen	230
Fisch/ Fleisch	ca. 250
Steinpilze	260
Cheddar	290
Thunfisch	300
Erdnüsse	320
Weizenkeime	330
Brie, Camembert	ca. 350
Shrimps	350
Edamer	400
Cashewnüsse	450
Sojabohnen	450
Emmentaler	460