

# Käse, Kakao und Fisch gegen Herbst-Blues



**Die Ferien sind vorüber, die Sonne geht auf Tauchstation und die Tage werden wieder kürzer**

Foto: marjan4782 - stock.adobe.com

**30.09.2018 - 10:23 Uhr**

*Dem scheinbar endlosen Sommer 2018 geht langsam die Puste aus. Die Tage werden wieder kürzer und kühler. Manch einem kann das aufs Gemüt schlagen. Was hilft, damit aus dem Spätsommer-Blues keine Depression wird?*

„Joggen, Spaziergänge oder andere Outdoor-Aktivitäten jetzt noch wertvoller für unsere Stimmungslage als im restlichen Jahr“, erklärt Dr. Thorsten Bracher, Chefarzt der auf Depressionen spezialisierten Schlosspark-Klinik Dirmstein.

**Denn:** Zu 90 Prozent wird stimmungsförderndes Vitamin D durch UV-Strahlung, also Sonnenlicht, in der Haut gebildet. Und damit sieht es vor allem in der lichtarmen Jahreszeit in unseren Breitengraden düster aus. „Untersuchungen zeigen, dass an Depression erkrankte Patienten häufig einen zu niedrigen Vitamin-D-Spiegel aufweisen“, weiß Dr. Bracher aus

klinischer Beobachtung – und bestätigt damit die Ergebnisse mehrerer Studien. Um einem Mangel vorzubeugen, empfiehlt der Experte seinen Patienten neben viel Bewegung draußen zudem Vitamin-D-haltige Lebensmittel – Käsesorten wie Gouda oder Fische wie Aal und Hering.

## **Bessere Stimmung mit Kakao**

---

Gesunde Ernährung hält nicht nur fit und schlank, auch die Stimmung lässt sich durch Lebensmittel positiv beeinflussen. Beispielsweise gilt vor allem Kakao aufgrund seines Gehalts an Theobromin, einer dem Coffein ähnlichen Substanz, und seines hohen Selen-Bestandteils als wahrer „Muntermacher“. „Dieses Spurenelement kann nachweislich Stimmungsschwankungen ausgleichen helfen und Gehirn sowie Nervensystem stärken“, so Dr. Bracher.

**Nicht nur bei leichten Verstimmungen lohnt sich bewusste Ernährung:** „Studien belegen, dass sich das Risiko, depressiv zu werden, durch einen ausgewogenen Speiseplan reduzieren lassen kann. Selbst bei bestehender Erkrankung sind bestimmte Lebensmittel äußerst hilfreich“, erklärt der Facharzt.

Die genauen Zusammenhänge beschäftigen aktuell Wissenschaftler in aller Welt: Unter dem Fachbegriff „Nutritional Psychology“ werden alle Studien und Forschungen zusammengefasst, die sich mit den Auswirkungen der Ernährung auf unsere seelische Verfassung befassen.

**Negativ auf die Stimmung auswirken kann sich auch zu wenig Vitamin B.** Ein mögliches Defizit können Meeresfrüchte, aber auch Bananen, Blattgemüse und Hülsenfrüchten ausgleichen.

## **Lachs und Thunfisch - das natürliche Antidepressivum**

---

Die positive Wirkung von Omega-3-Fettsäuren für Herz und Kreislauf kennen die meisten. Weniger bekannt ist aber die positive Wirkung der Fettsäuren als natürliches Antidepressivum. Vor allem Walnüsse, fetter Seefisch wie Lachs und Thunfisch sollten deshalb möglichst oft auf dem Speiseplan stehen. Ebenso stimmungsaufhellend wirken können Folsäure-haltige Lebensmittel wie etwa Spinat und Spargel, Petersilie, Brokkoli sowie Eier und Milch.

**Noch ein Tipp vom Experten:** „Essen Sie ausgewogen mit möglichst wenig Zucker und Salz - und ganz bewusst“, so Dr. Bracher. Und dabei möglichst nicht vom TV, PC oder Smartphone ablenken lassen.

## **Spaziergehen und Sport wirken antidepressiv**

---

Regelrecht antidepressiv wirken können Wanderungen oder Spaziergänge durch den Spätsommer- und Herbstwald. Denn nicht nur Muskulatur, Knochen und Gelenke profitieren dabei - auch das Gehirn wird positiv aktiviert: Schon eine kurze Wanderung fördert die Durchblutung bestimmter Gehirnregionen um bis zu einem Drittel, haben Experten errechnet.

**Die Folge:** Eine Steigerung von Konzentrationsfähigkeit und Gedächtnisleistung. Außerdem führt die bessere Durchblutung zu einer höheren Ausschüttung von Endorphinen - das wirkt sich positiv auf Stimmung und Glücksempfinden aus.

**Auch Sport kann unsere Stimmung selbst an sehr trüben Tagen aufhellen.** Wer regelmäßig Rad fährt oder schwimmt, fördert die Produktion des Neurotransmitters Dopamin im Gehirn - und somit das Gefühl für Glück und Freude. Für einen Start ist es übrigens nie zu spät - das Okay des Hausarztes vor dem ersten Training vorausgesetzt.

## **Planen Sie regelmäßige Auszeiten ein**

---

Ob im Job oder in der Freizeit, kleine Auszeiten zwischendurch sind wichtig. „Hin und wieder in Ruhe einen Tee trinken oder das Fenster öffnen und Sauerstoff in die Räume lassen“, empfiehlt Dr. Bracher. Damit Sie im Büro oder Wohnzimmer nicht in Trübsinn verfallen, sollten auch hier gute Licht- und Stimmungsverhältnisse gegeben sein. „Also möglichst viel Sonnenlicht hereinlassen und für eine angenehme, freundliche Atmosphäre sorgen“, rät der Experte.

**Gesellige Runden mit Familie oder Freunden sind Freizeitbeschäftigungen mit hohem Wohlfühlfaktor.** Und auch ausreichende Entspannung steuert einem herbstlichen Stimmungstief entgegen. Ob Wellnessbad, Schlemmermenü oder Autogenes Training - wichtig ist das zu tun, wonach einem der Sinn steht, z.B. Hobbys: Gartenarbeit, Backen oder Handarbeit - abwechslungsreiche Freizeitbeschäftigungen machen den Kopf frei, tun der Psyche gut. Insbesondere kreative Hobbys wie Malen, Zeichnen, Basteln oder Musizieren fördern die Gesundheit. Sie reduzieren den Stresslevel und können Schwermut entgegenwirken.

## MEHR AUS DEM NETZ

---

(https://go.babbel.com/deumag-a288-20minutes-mix-ceu-tb/default?)

**BABEL MAGAZINE**

### Warum erfolgreiche Menschen 20 Minuten am Tag eine Sprache üben

(https://go.babbel.com/deumag-a288-20minutes-mix-ceu-tb/default?)

utm\_source=Taboola&utm\_medium=CON&utm\_campaign=MIX\_DEUALL\_gDE\_cXO\_20MinPerDay%5BGerman%5D&utm\_term=bilddemw)

(https://www.immobilie-richtig-verkaufen.de/nn?utm\_medium=dis\_nn&utm\_source=taboola&utm\_campaign=immobilienverkauf-tmg-nn-taboola\_06:00-

**IMMOBILIE-RICHTIG-VERKAUFEN**

### Cologne – So viel bringt ein Hausverkauf

(https://www.immobilie-richtig-verkaufen.de/pn?utm\_medium=dis\_pn&utm\_source=taboola&utm\_campaign=immobilienverkauf-tmg-pn-taboola\_06:00-

22:00\_dynamisch&utm\_content=20180711\_dyn\_stadt\_soviel\_bringt\_maps\_kreise&plmt=bilddemw)

(https://go.babbel.com/content-mpf-nbi-lp-cd-deu-tb/default?)

**BABEL**

### Lern Englisch in nur 20 Minuten pro Tag – dank Babbel.

(https://go.babbel.com/content-mpf-nbi-lp-cd-deu-tb/default?)

utm\_source=Taboola&utm\_medium=CON&utm\_campaign=CD\_DEUALL\_gDE\_cDE\_DirectResponseLP\_MPF&utm\_term=bilddemw)

## MEHR VON UNS

---

(https://m.bild.de/bild-plus/geld/wirtschaft/wirtschaft/premiere-flug-und-hotel-guru-alexander-koenig-haut-sie-raus-diese-ultra-spar-tip-57544088,view=conversionToLogin.bildMobile.html)

### Premiere! Flug- und Hotel-Guru Alexander Koenig haut sie raus – Diese Ultra-Spar-Tipps gab's nur im BILD-Seminar

(https://m.bild.de/bild-plus/geld/wirtschaft/wirtschaft/premiere-flug-und-hotel-guru-alexander-koenig-haut-sie-raus-diese-ultra-spar-tip-57544088,view=conversionToLogin.bildMobile.html)

(https://m.bild.de/bild-plus/politik/inland/politik-inland/gruenen-chef-im-interview-sind-gruene-bereit-wenn-die-groko-platzt-57558092,view=conversionToLogin.bildMobile.html)

### Grünen-Chef im Interview: Sind Grüne bereit, wenn die GroKo platzt?

(https://m.bild.de/bild-plus/politik/inland/politik-inland/gruenen-chef-im-interview-sind-gruene-bereit-wenn-die-groko-platzt-57558092,view=conversionToLogin.bildMobile.html)

(https://m.bild.de/bild-plus/ratgeber/gesundheit/akne/akne-inversa-akne-po-53327766,view=conversionToLogin.bildMobile.html)

# Hautunreinheit oder Akne Inversa - Was hilft bei Pickeln am Po?

(<https://m.bild.de/bild-plus/ratgeber/gesundheit/akne/akne-inversa-akne-po-53327766,view=conversionToLogin.bildMobile.html>)

(<https://m.bild.de/bild-plus/sport/fussball/fussball/bild-note-6-wie-schlecht-boateng-wirklich-war-57546366,view=conversionToLogin.bildMobile.html>)

## BILD-Note 6 - Wie schlecht Boateng wirklich war

(<https://m.bild.de/bild-plus/sport/fussball/fussball/bild-note-6-wie-schlecht-boateng-wirklich-war-57546366,view=conversionToLogin.bildMobile.html>)

SPORTBILD  
FRANKREICHS WELTMEISTERCOACH

## Deschamps über Löw

(<https://sportbild.bild.de/fussball/international/fussball-international/deschamps-frankreich-loew-dfb-tuchel-psg-57558966.sport.html>)

ANZEIGE

**NICHT NUR IN SÜSSEM!**

## Wissen Sie wirklich, wo Zucker drin ist?

(<https://www.bild.de/partner/brandstory/allgemeine-ortskrankenkassen/wissen-sie-wirklich-wo-zucker-drin-ist-56794320.bild.html>)



([https://popup.taboola.com/de/?template=colorbox&utm\\_source=bilddemw&utm\\_medium=referral&utm\\_content=thumbnails-b:BILD Mobile Below Article Hybrid Compliant:](https://popup.taboola.com/de/?template=colorbox&utm_source=bilddemw&utm_medium=referral&utm_content=thumbnails-b:BILD Mobile Below Article Hybrid Compliant;))

**Empfohlen von Taboola** ([https://popup.taboola.com/de/?template=colorbox&utm\\_source=bilddemw&utm\\_medium=referral&utm\\_content=thumbnails-b:BILD Mobile Below Article Hybrid Compliant:](https://popup.taboola.com/de/?template=colorbox&utm_source=bilddemw&utm_medium=referral&utm_content=thumbnails-b:BILD Mobile Below Article Hybrid Compliant;))

© Axel Springer AG. Alle Rechte vorbehalten