

Ernährungstipps

Scharf gegen Fett

Die feurige Chilli gilt geradezu als Fatburner: Das Capsaicin, das für die Schärfe der Chilischote verantwortlich ist, regt zudem die Speichel- und Magensaftproduktion an und sorgt für eine bessere Durchblutung der Schleimhäute – damit wird die Verdauung gefördert!

Good Mood Food

Von der Ernährungsseite her: Mood Food!

Die Aminosäure Tryptophan muss die Blut-Hirn-Schranke überwinden, um das Glückshormon Serotonin produzieren zu können – das gelingt mit einer Kombination aus Kohlenhydraten und proteinhaltiger Nahrung.

Zum Beispiel:

- **Bananen** (Kohlenhydrate) und Schokolade (Tryptophan, Koffein, Zucker, Fett)
- **Erbsen** (Tryptophan) und Reis (Kohlenhydrate, Ballaststoffe)
- **Glückspasta** – Nudeln mit Tomaten (Tryptophan)
- **Glücksdessert** – Vanilleeis mit frischen Himbeeren (Tryptophan)

Singen gegen Verdauungsbeschwerden

Voller Inbrunst „Oh Du Fröhliche“ singen – in Studien wurde festgestellt, dass die tiefe Bauchatmung beim Singen die Eingeweide sanft massiert und so den Stoffwechsel anregt.

Sogar Mitsummen reicht schon, um Überreaktionen des Verdauungstraktes zu vermeiden – es regt nämlich den Parasympathicus an, jenen Teil des vegetativen Nervensystems, der für die Entspannung zuständig ist!