



Ihr Gehirn im Gleichgewicht

Maßnahmen für
eine ausgewogene
Chemie im Gehirn

ENERGETICA
Natura



Inhalt

Ihr Gehirn im Gleichgewicht. Maßnahmen für eine ausgewogene Gehirnchemie

Einleitung	4
Alles über die Neurotransmitter, die Ihr Gehirn steuern	5
Dopamin: Energie und Belohnung	7
GABA: Entspannung und Organisation	7
Acetylcholin: Denkgeschwindigkeit und Kreativität	7
Serotonin: Flexibilität und Heiterkeit	7
Machen Sie den Test: Sind Ihre Neurotransmitter im Gleichgewicht?	8
Intelligente Schritte für eine optimale Gehirnchemie	10
Gehirn-Darm-Achse mit Darmtherapeutin Emilia de Vries	18
Sorgen Sie für Ihr Gehirn mit ...	22
Schlaf	22
5 Tipps, um herrlich und natürlich zu schlafen.	22
Die besten Empfehlungen von Schlaftherapeutin Joke de Wulf	24
Nährstoffe für einen erholsamen Schlaf: GABA mit u.a. Cofaktoren Taurin, Mangan und Vitamin B6	30
Ruhe und Entspannung	34
Yoga, Meditation und Mindfulness mit Yogalehrerin Jolien Baeten	34
Work-Life-Balance mit Coach Janine Oskam	40
Nährstoffe für Ruhe und Entspannung: Kräuter, Magnesium und B-Vitamine	44
Brain food	46
Zum Schluss	49
Quellenangaben	50

Einleitung

Wussten Sie, dass die Chemie Ihres Gehirns eine große Rolle dabei spielt, wie Sie sich körperlich und geistig fühlen? Und dass Ihr Gehirn und Ihr Lebensstil einen gegenseitigen Einfluss aufeinander haben? So gerät Ihr Gehirn durch chronischen Stress aus dem Gleichgewicht und werden Sie durch ein unausgewogenes Gehirn anfälliger für Stress.

In diesem Leitfaden besprechen wir die **wichtigsten „Neurotransmitter“ oder Signalstoffe in Ihrem Gehirn** und ihre spezifische Funktion (S. 7). Neugierig, wie es Ihrem Gehirn geht? **Testen Sie es selbst!** (S. 8) Neurotransmitter aus dem Gleichgewicht? Ernährung und Entspannung spielen eine große Rolle. Unsere intelligenten Schritte wenden Sie in Ihrem **Alltagsleben** ganz einfach an (S. 10).

Kennen Sie die **Hirn-Darm-Achse** und die enge Kommunikation zwischen Ihrem Gehirn und Ihrem Darm? Sie entdecken alles zu diesem Thema im Interview mit der Darmtherapeutin Emilia de Vries (S. 18).

Schlaf (S. 22), **Ruhe und Entspannung** (S. 34) sind entscheidend für ein glückliches Gehirn. Deshalb erhalten Sie **Schlaf Tipps** von der Schlaftherapeutin Joke De Wulf (S. 24) und **„mindful“ Empfehlungen** von Yogalehrerin Jolien Baeten (S. 34). Und vielleicht ist es an der Zeit für eine Beurteilung Ihrer **Work-Life Balance** mit Coach Janine Oskam (S. 40)?

Bestimmte **Kräuter, Vitamine und Mineralstoffe** haben die Kraft, Sie beim Schlafen und Entspannen zu unterstützen. Entdecken Sie, welche Nährstoffe zu einem **erholsamen Schlaf** beitragen (S. 30) und zu einer **natürlichen Ruhe** (S. 44).



Alles über die Neurotransmitter, die Ihr Gehirn steuern

Neurotransmitter? Das sind Signalstoffe, die Impulse zwischen zwei Nervenzellen übertragen. So sorgen sie für die **Kommunikation zwischen Nervenzellen**. Die Neurotransmitter in Ihrem Gehirn sorgen unter anderem dafür, dass Sie nachdenken und sich bewegen können.

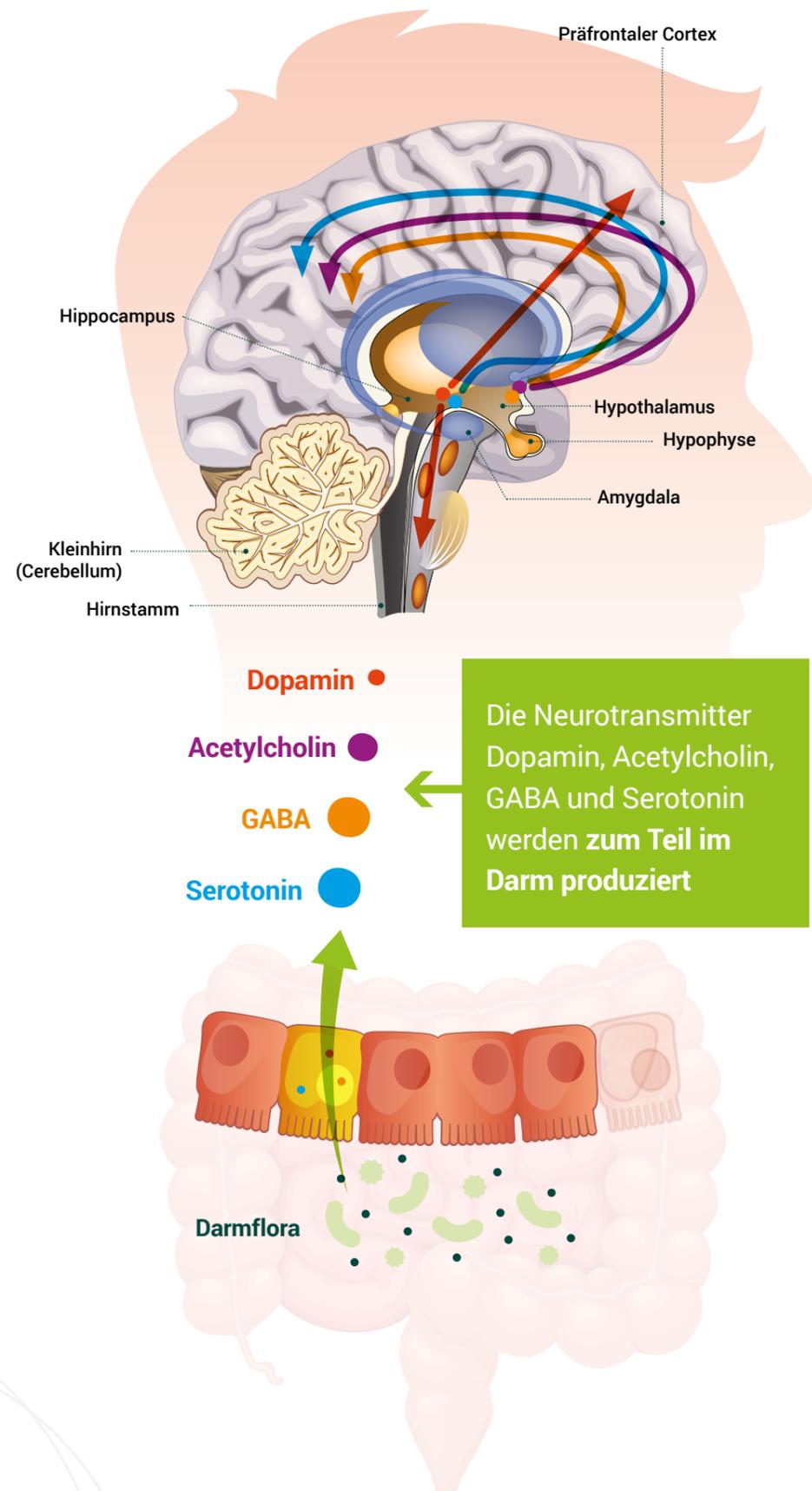
Wenn Ihre Neurotransmitter im Gleichgewicht sind und gut als Botschafterstoffe im Gehirn funktionieren, haben Sie ein natürliches Gleichgewicht zwischen Anstrengung und Entspannung. **Ihr Leistungs- und Regenerationsvermögen sind dann optimal.**

Die **stimulierenden Neurotransmitter** (Dopamin und Acetylcholin) und die **hemmenden Neurotransmitter** (GABA und Serotonin) spielen eine wichtige Rolle bei Ihrem täglichen Schlaf- und Wachzyklus.

Ihre Nebennieren, Ihr Darm und verschiedene Hormone und Enzyme beeinflussen die Produktion von Neurotransmittern. Auch Ihre Ernährung und Ihr Stresspegel spielen eine Rolle. Ein **Ungleichgewicht** bei den Neurotransmittern kann zu **diversen Beschwerden** wie Migräne, Müdigkeit, Depression, Prokrastination, Reizbarkeit, Sucht und selbst zu Parkinson und Alzheimer führen.

Faktoren, die die Funktion von Neurotransmittern beeinträchtigen:





Dopamin: Energie und Belohnung

Dopamin spielt eine wichtige Rolle im **Belohnungssystem des Gehirns**. Es sorgt für Tatkraft, Zielstrebigkeit und Entschlusskraft. Dopamin verschafft Ihnen Gefühle wie Freude, Genuss und Selbstvertrauen

Nahrungsmittel zur Stimulierung der Dopamin-Produktion: **Nüsse, Geflügel, Eier, Rohmilch, Hülsenfrüchte und Avocado.**

GABA: Entspannung und Organisation

Beruhigender Neurotransmitter GABA **fördert die (Nacht-)Ruhe und Entspannung**. GABA ist auch erforderlich, um gut organisieren zu können, den Überblick zu bewahren und pünktlich zu sein. Dabei stabilisiert GABA den Blutdruck.

Nahrungsmittel für genügend GABA: **Fisch, Fleisch, Geflügel, Bohnen, frische Bouillon, Eier, Molkeneiweiß, brauner Reis und fermentierte Nahrungsmittel.**

Sie Körper kann selbst GABA aus **Glutamin** produzieren und benötigt dafür genügend Mangan, Taurin, Vitamin B6, Mangan, Magnesium und Inositol (S. 30).

Acetylcholin:

Denkgeschwindigkeit und Kreativität

Acetylcholin unterstützt **Ihre Konzentrationsfähigkeit und Ihr Gedächtnis**. Es sorgt für eine gute Funktion der Muskulatur und spielt eine Rolle für den Blutdruck. Dabei ist es wichtig für die Darmperistaltik und stimuliert die Ausscheidung von Verdauungssäften.

Nahrungsmittel für die ausreichende Produktion von Acetylcholin: **Vollkornprodukte, Freilandeier, Fisch, Fleisch, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Mangold, Pistazien, Amarant, Cashewnüsse, Blumenkohl, Shiitake und Rosenkohl.**

Serotonin: Flexibilität und Heiterkeit

Serotonin sorgt für eine **heitere Stimmung**, Unbesorgtheit, Flexibilität und Kontakt mit der Realität. Serotonin stimuliert auch die Darmperistaltik.

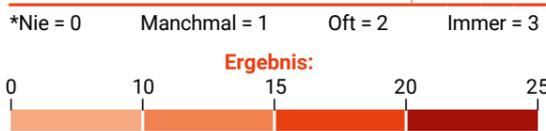
Nahrungsmittel für genügend Serotonin: **Banane, Hafer, Kakao, Rohmilch, Nüsse, Samen, Fleisch, Geflügel und Eier.**

Machen Sie den Test: Sind Ihre Neurotransmitter im Gleichgewicht?

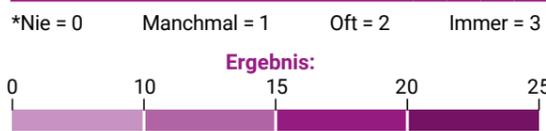
Für jeden Neurotransmitter gibt es einige spezielle Signale für einen Mangel, die wir für Sie aufgelistet haben. Möchten Sie sich selbst testen? Testen Sie sich selbst und entdecken Sie unsere Tipps.



Dopamin	Bewertung			
Müdigkeit	0	1	2	3
Isolationsverhalten	0	1	2	3
Prokrastination	0	1	2	3
Wenig Tatkraft/Initiative	0	1	2	3
Vermeidung von sozialem Kontakt	0	1	2	3
Sich lustlos fühlen	0	1	2	3
Drang nach Zucker, Koffein und/oder Alkohol	0	1	2	3
Anfälligkeit für Sucht (Alkohol, Zucker, Sport, Arbeiten, Einkaufen, ...)	0	1	2	3
Geringe Libido	0	1	2	3
Entscheidungsstress	0	1	2	3
Gesamt				



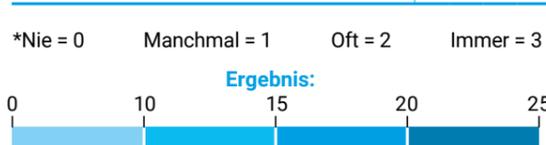

Acetylcholin	Bewertung			
Wenig Fantasie/Kreativität	0	1	2	3
Gedächtnisverlust	0	1	2	3
Langsameres Denken und Reagieren	0	1	2	3
Koordinationsschwierigkeiten	0	1	2	3
Schlechtes Einfühlungsvermögen	0	1	2	3
Schwierigkeiten beim Bedenken von Lösungen	0	1	2	3
Drang nach fettem Essen	0	1	2	3
Starker innerlicher Kritiker	0	1	2	3
Atmungsschwierigkeiten	0	1	2	3
Geringere Muskelspannung	0	1	2	3
Gesamt				




GABA	Bewertung			
Reizempfindlich	0	1	2	3
Schnell in Panik	0	1	2	3
Durchschlafschwierigkeiten	0	1	2	3
Keine innerliche Ruhe	0	1	2	3
Schwierigkeiten mit Regeln und Struktur	0	1	2	3
Ängstlich	0	1	2	3
Schwierigkeiten, sich zu entspannen	0	1	2	3
Gejagtes Gefühl	0	1	2	3
Perfektionistisch	0	1	2	3
Zu viel essen	0	1	2	3
Gesamt				




Serotonin	Bewertung			
Niedergeschlagenheit	0	1	2	3
Einschlafschwierigkeiten	0	1	2	3
Kopfschmerzen	0	1	2	3
Heißhunger auf Zucker	0	1	2	3
Schnell gereizt	0	1	2	3
Unruhiger Darm	0	1	2	3
Wenig flexibel	0	1	2	3
Standhaft (nicht von Ideen und Überzeugungen abweichen)	0	1	2	3
Isolationsverhalten	0	1	2	3
Traurig	0	1	2	3
Gesamt				



*Manchmal = 1x/monatlich Regelmäßig = 1x/wöchentlich Immer = täglich
 0 - 10 = gut 10 - 15 = mäßig 15 - 25 = unzureichend >25 = alarmierend

SO MACHEN SIE DEN TEST:

1. Geben Sie sich selbst (pro Neurotransmitter) für jedes Signal eine Punktezahl von 0 (niemals), 1 (manchmal), 2 (regelmäßig) oder 3 (immer).
2. Zählen Sie Ihre Punktezahl pro Neurotransmitter.
3. Interpretieren Sie Ihr Ergebnis:

Weniger als 10	Dieser Neurotransmitter ist bei Ihnen völlig im Gleichgewicht, herzlichen Glückwunsch!
Zwischen 10 und 15	Nicht dramatisch, aber gibt Verbesserungsmöglichkeiten. Entdecken Sie unsere Tipps auf Seite 10, um Ihre Neurotransmitter ins Gleichgewicht zu bringen.
Zwischen 15 und 25	Dieser Neurotransmitter ist bei Ihnen aus dem Gleichgewicht geraten. Entdecken Sie unsere Tipps auf Seite 10, um Ihre Neurotransmitter ins Gleichgewicht zu bringen. Es ist eine gute Idee, sich mit Ihren Beschwerden an einen (Natur-)Arzt oder eine(n) Gesundheitsfachfrau/-mann zu wenden, die/der Ihnen weiterhelfen kann.
Mehr als 25	Dieser Neurotransmitter ist völlig aus dem Gleichgewicht. Nehmen Sie bitte unbedingt Kontakt mit einem (Natur-)Arzt oder eine(r) Gesundheitsfachfrau/-mann auf, um Ihre Beschwerden zu besprechen. Befolgen Sie zusätzlich unsere Tipps auf Seite 10, um Ihre Neurotransmitter ins Gleichgewicht zu bringen.

DOPAMIN:

.....

ACETYLCHOLIN:

.....

GABA:

.....

SEROTONIN:

.....



1. Essen Sie genügend Eiweiß für die Bildung von Neurotransmittern

Mithilfe von Enzymen erzeugt Ihr Körper Neurotransmitter aus Aminosäuren. Das Eiweiß in Ihrer Ernährung liefert die Aminosäuren. **Für die Zufuhr von Aminosäuren benötigen Sie also genügend Eiweiß.** Vor allem Vegetarier und Veganer müssen darauf achten, dass sie genug Eiweiß zu sich nehmen. Pflanzliche Eiweißquellen enthalten nämlich weniger Aminosäuren. Folgende Aminosäuren sind für genügend Neurotransmitter von Bedeutung:

- Eier, Geflügel, Schalen- und Krustentiere, Haferflocken, Mandeln, Pekannüsse und Linsen enthalten **Tyrosin** (Baustein von Dopamin).
- Geflügel, Banane, Hafer, Kakao, Pflaumen und Erdnüsse enthalten **Tryptophan** (Baustein von Serotonin und Melatonin).
- Eier, frische Knochenbouillon, Spinat, Milch, Kohlsorten und Hülsenfrüchte enthalten **Glutamin** (Baustein von GABA).

Finden Sie es schwer, über Ihre Ernährung genügend Eiweiß aufzunehmen? Betreiben Sie viel Sport oder erholen Sie sich gerade von einer Krankheit? Ziehen Sie dann in Erwägung, Ihre abwechslungsreiche Ernährung mit einem Eiweißshake zu ergänzen. Wählen Sie ein Eiweißpulver mit „**Whey Protein Isolate**“ (**Molkeneiweißisolat**). Das ist die reinste und am besten aufnehmbare Form von Proteinen.

Intelligente Schritte für eine optimale Gehirnc Chemie

Was in unserem Körper und unserem Kopf passiert, ist keineswegs unabhängig voneinander. Im Gegenteil: Die körperliche und geistige Gesundheit weisen einen starken Zusammenhang auf. Dabei spielen die Neurotransmitter eine große Rolle. **Neurotransmitter sind chemische Botenstoffe** (S. 7). Der Körper kennt ungefähr fünfzig verschiedene Botenstoffe, wobei **Acetylcholin, Dopamin, GABA, Histamin, (Nor)adrenalin und Serotonin** am wichtigsten sind. Neurotransmitter sorgen für eine Informationsübertragung zwischen den Milliarden Nervenzellen (Neuronen). Die meisten Neurotransmitter befinden sich im Gehirn und im Rückenmark. Unser **Gefühl des Wohlbefindens, unsere Fähigkeit zum klaren Denken, unser Schmerzempfinden und unsere Nachtruhe** sind von einer ausgewogenen Neurotransmitter-Bilanz abhängig.

Ein **Mangel an Neurotransmittern** oder eine gegenseitige Störung kommt häufig vor (S. 8). Das wirkt sich auf Ihr körperliches und psychisches Wohlbefinden aus. Sie können sich **böse, depressiv oder ängstlich fühlen**. Auch Passivität, ein Mangel an Motivation und eine schlechte Konzentrationsfähigkeit sind mögliche Beschwerden.

Zudem kann auch eine **Überaktivität der Neurotransmitter** vorkommen, beispielsweise bei Workaholics oder Sensationssuchern. Ein solches Ungleichgewicht kann aufgrund von emotionalem oder physischem Trauma, einem stressigen Lebensstil, nicht vollwertiger Ernährung oder einer Störung im Darmmilieu entstehen. Auch Umgebungsfaktoren spielen eine Rolle. Mit den nachfolgenden Tipps behalten Sie eine gesunde Gehirnc Chemie.

2. Gute Fette sind entscheidend für Ihr Gehirn.

Wussten Sie, dass Ihr Gehirn zu 60% aus Fett besteht? Die Art von Fett, das Sie essen, hat einen Einfluss auf die Struktur der Zellen, die Durchlässigkeit der Zellmembran und die Rezeptorfunktion in Ihrem Gehirn. Zudem bestimmen die von Ihnen konsumierten Fette auch, welche Neurotransmitter Sie produzieren.

Vor allem zu wenig Omega-3-Fette im Vergleich zu Omega-6 und gesättigtem Fett¹ führt zu unausgewogenen Neurotransmittern und zu einem schlecht funktionierenden Gehirn. **Omega-3-Fette (EPA und DHA) sorgen für eine gute Kommunikation zwischen den Gehirnzellen und für das Wachstum der Gehirnzellen.** Dank der Omega-3-Fette werden die Zellmembrane flexibel und gut durchlässig und verläuft die gegenseitige Zellkommunikation reibungslos.

¹ Die positive Wirkung von ungesättigten Fetten kommen zum Ausdruck, wenn unsere Ernährung ungefähr gleich viel Omega 3- wie Omega 6-Fettsäuren enthält. Aber die meisten Menschen nehmen bis zu 20 Mal mehr Omega 6 als Omega 3 zu sich. Das kommt unter anderem durch die Verwendung pflanzlicher Öle aus Mais, Sonnenblumenkernen und Sojabohnen. Diese enthalten viel Linolsäure (Omega 6). Für unsere Gesundheit wäre es besser, mehr Omega 3- und Omega 9-Fettsäuren zu konsumieren und weniger Omega 6-Fettsäuren.

- Der Körper kann selbst EPA und DHA aus Alpha-Linolensäure (ALA) produzieren, aber die Umwandlung verläuft bei vielen Menschen nicht optimal. Dafür werden nämlich verschiedene ‚Cofaktoren‘ benötigt: Vitamin B3, Vitamin B6, Vitamin C, Magnesium und Zink. **Und aus diesem Grund ist oft ein Nahrungsergänzungsmittel mit EPA und DHA erforderlich.**
- **Fetter Fisch und Fischöl** enthalten sowohl EPA als auch DHA. Essen Sie deshalb 2-3 Mal pro Woche fetten Fisch, wie beispielsweise Sardellen, Hering, Makrele, Sardine und Lachs. Nehmen Sie an den Tagen, an denen Sie keinen fetten Fisch essen, ein qualitativ hochwertiges Nahrungsergänzungsmittel mit Fischöl ein.
- Fisch zubereiten? Bevorzugen Sie **Dämpfen, Kochen, Pochieren und Schmoren oder garen Sie den Fisch im Ofen.** Beim Braten oder Frittieren wird die Temperatur zu hoch, wodurch die Omega-3-Fette zerstört und schädlich werden.
- **Cholin** ist ein fettartiger Stoff, der in Eigelb, Sonnenblumen- und Kürbiskernen (Lecithin) und Vollkornprodukten vorkommt. Cholin ist der essenzielle Vorläufer des Neurotransmitters Acetylcholin.

3. Bringen Sie Abwechslung in jede Nahrungsgruppe

Enzyme koordinieren die Produktion von Neurotransmittern. Dabei sind Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente als Cofaktoren unverzichtbar. Wenn Sie zu wenig von diesen ‚Mikronährstoffen‘ haben, verläuft die Umwandlung weniger gut. So können **subtile Mängel** unser Gehirn bereits lange vor dem Auftreten körperlicher Beschwerden schwächen. Reizbarkeit, Nervosität, Angst, Zorn, Verhaltensprobleme, Depression und Müdigkeit können die ersten Anzeichen eines Vitamin- und Mineralstoffmangels sein.

Die Bedeutung der **B-Vitamine B6, B12 und Folsäure für das Gehirn** ist bereits länger bekannt. Es wird jedoch immer deutlicher, dass die Kraft in den B-Vitaminen als Komplex liegt: Für eine optimale Wirkung darf kein einziges davon fehlen². Es ist wichtig, dass die B-Vitamine in Nahrungsergänzungsmitteln die richtige Form haben: die natürliche, aktive Form, die sich in der Ernährung befindet und die Ihr Körper sofort nutzen kann³. Die synthetischen Formen müssen zuerst noch in die aktive Form umgewandelt werden. Das erfolgt nicht bei allen Menschen reibungslos und kann viel Energie kosten oder die Verdauung belasten.

- In jeder Nahrungsmittelgruppe ist Abwechslung das Schlüsselwort, um insgesamt genügend Nährstoffe aufzunehmen. Eine **abwechslungsreiche Ernährung** mit genügend (Blatt-) Gemüse, Obst, Vollkorngetreide, Nüssen, Kernen, Samen und tierischen Produkten (Geflügel, Fisch, Ei sowie Schalen- und Krustentiere) liefert die notwendigen Vitamine und Mineralstoffe: **B-Vitamine, Vitamin C, Zink, Mangan und Taurin.**
- Prüfen Sie Ihre eigenen Ernährungsgewohnheiten und **schreiben Sie auf, wie viele verschiedene Gemüsesorten Sie pro Woche essen.** Je mehr Abwechslung, desto besser. Jedes Gemüse hat nämlich eine einzigartige Zusammensetzung.
- Ziehen Sie **einen ausgewogenen B-Komplex oder ein Multinahrungsergänzungsmittel in Betracht**, um Ihre Mikronährstoffe zu ergänzen.



WIE WÄHLT MAN QUALITATIV HOCHWERTIGES FISCHÖL?

1. Je kleiner der Fisch, desto besser. Fischöl-Nahrungsergänzungsmittel auf Basis von **Sardellen und Sardinen** enthalten weniger giftiger Stoffe als jene auf Basis von Lachs und Thunfisch.
2. Einige Fanggebiete sind stärker verunreinigt. Wählen Sie Fisch aus dem **Südpazifik**. Dieser ist reiner als der Atlantik.
3. Wenn das Fischöl in der direkten Umgebung des Fangs verarbeitet wird, ist es frischer und gesünder. Bei einer **kurzen Transportzeit** bleibt der Qualitätsrückgang (Oxidation) möglichst gering.
4. Wurde auf die Anwesenheit von **Schwermetallen und Plastik** getestet? Und was ist der Oxidationsgrad? Der Oxidationsgrad wird in **TOTOX-Wert** ausgedrückt (Gesamtoxidationswert). Dieser Wert muss möglichst niedrig sein.
5. Die Farbe des Öls in Fischölkapseln ist eine gute Indikation für die Qualität. Je heller die Farbe, desto weniger Oxidation und Qualitätsverminderung ist aufgetreten. Wählen Sie also ein Nahrungsergänzungsmittel, das **durchsichtig ist oder eine klare hellgelbe Farbe aufweist.**

² „B-Vitamine“ sind eine Sammelbezeichnung für acht wasserlösliche Vitamine. Sie arbeiten oft bei verschiedenen Körperprozessen zusammen. Deshalb befinden sich die B-Vitamine am besten kombiniert in einem Nahrungsergänzungsmittel oder „Komplex“. Nährstoffe wie Cholin, Inositol, PABA und Taurin bereichern einen B-Komplex, weil sie mit den B-Vitaminen zusammenarbeiten.

³ Bestimmte B-Vitamine muss Ihr Körper in ihre aktive Form umwandeln, bevor Sie diese nutzen können. Dies gilt insbesondere für Vitamin B2, B6, B12 und Folsäure. Die Umwandlung erfolgt mit Hilfe Ihres Darms und Ihrer Leber und erfordert Energie. Deshalb werden diese B-Vitamine nicht bei allen Menschen aktiv. Sind Sie bereits müde und möchten Sie Ihren Körper nicht zusätzlich belasten? Wählen Sie ein Nahrungsergänzungsmittel, das die aktiven B-Vitamine enthält.

Tipp: Mehr über **gesunde Ernährung** erfahren? Entdecken Sie alles zum Thema in unserem **Ernährungsleitfaden**.

www.energeticanatura.com/ernaehrungsleitfaden



4. Sorgen Sie für eine gute Eiweißaufspaltung im Magen

Die Eiweißverdauung beginnt im Magen und genügend Magensäure ist dabei entscheidend. Sind Sie emotionell oder haben Sie Stress? Verschieben dann Ihre Mahlzeit. Genügend Magensäure produzieren Sie nur, wenn Sie relativ entspannt sind.

- Nehmen Sie sich **Zeit** zum Essen (mindestens 15 Minuten)
- **Kauen** Sie ruhig und ausführlich (ungefähr 20 Mal pro Bissen)
- Leiden Sie an chronischem Stress und Beschwerden wie Blähungen, Flatulenz, stark riechendem Stuhl und Verstopfung oder Durchfall? Dann haben Sie wahrscheinlich eine schlechte Verdauung. Lassen Sie sich von einem/einer Gesundheitsfachmann/-frau beraten.
- Nehmen Sie eventuell **ein Nahrungsergänzungsmittel mit zusätzlichen Verdauungsenzymen** ein, um Ihre Verdauung zu stärken.

5. Geben Sie Ihrem Gehirn Sauerstoff

Genügend Sauerstoff fördert eine gute Durchblutung. Im Gehirn bedeutet dies eine gute Enzymaktivität und die Produktion von Neurotransmittern. Unter Einfluss von (chronischem) Stress wird Ihre Atmung nahezu unmerklich schneller und oberflächlicher. Statt tief im Unterbauch befindet sich eine oberflächliche Atmung eher in der Lungenregion. Das ist ein permanentes Signal von Gefahr, und hat einen Einfluss auf die Produktion von Neurotransmittern.

- Ist Ihre Atmung verkrampft oder stockend? Versuchen Sie, eine **Atemtechnik** zu finden, die Ihnen eine **entspanntere, tiefe Bauchatmung** ermöglicht.
- **Bewegen Sie sich täglich** mindestens eine halbe Stunde (am besten in der frischen Luft) und Sie erlangen automatisch eine tiefere Atmung.
- Bestimmte **Sportarten** helfen bei der Kontrolle der Atmung, z. B. Yoga, Tai Chi und Chi Neng Qigong.
- Besuchen Sie einen **körperorientierten Therapeuten**, wie beispielsweise einen Craniosakraltherapeut, einen körperorientierten Psychologen oder einen Masseur.

6. Laden Sie Ihr Gehirn im Schlaf auf

Genug Schlaf ist wesentlich für emotionale Stabilität. GABA ist der Neurotransmitter, der für Entspannung und Durchschlafen sorgt.

- Streben Sie **einen natürlichen Rhythmus** an: genießen Sie tagsüber das Licht und die frische Luft. Dämpfen Sie am Abend das Licht, beschränken Sie die Bildschirmzeit und stellen Sie einen Blaulichtfilter ein. (S. 22)
- **Ein kühles, dunkles Schlafzimmer mit genügend frischer Luft** ist ideal für Ihre Nachtruhe. (S. 22)
- Machen Sie vor dem Schlafengehen einige **leichte Stretch- oder Atemübungen**, um Ihren Körper zu entspannen.

7. Halten Sie Ihren Blutzuckerspiegel im Gleichgewicht

Glucose ist der Brennstoff für Ihre Gehirnzellen. Wenn Ihr Blutzuckerhaushalt zu heftig schwankt, wird auch die Energiezufuhr zu Ihrem Gehirn nicht gut funktionieren.

- **Beschränken Sie den Konsum raffinierter Kohlenhydrate** auf ein Minimum. Betrachten Sie Weißbrot, Crackers, Pasta, Pizza, Kuchen, Süßigkeiten, Erfrischungsgetränke und Fruchtsaft als Ausnahmen und nicht als Hauptbestandteil der Mahlzeit. Wählen Sie lieber **Vollkornprodukte**. Diese enthalten mehr Ballaststoffe, wodurch sie sättigend sind und Ihren Blutzuckerspiegel weniger schnell steigen lassen.
- **Mikronährstoffe** wie B-Vitamine, Mineralstoffe (u.a. Chrom, Mangan, Magnesium und Zink) und Kräuter wie Berberin und Zimt helfen bei der Regulierung des Blutzuckerhaushalts.

Tipp: Mehr darüber erfahren, wie Sie Ihren **Blutzuckerspiegel ins Gleichgewicht bringen?** Entdecken Sie es in unserem Leitfaden „Beginnen mit Nahrungsergänzungsmitteln“.

www.energeticanatura.com/praktischenleitfaden



Gehirn-Darm-Achse mit Darmtherapeutin

Emilia de Vries

- › Orthomolekulartherapeutin
- › Erfahrungsexperte auf dem Gebiet von Magen- und Darmproblemen
- › Spezialisierung: Reizdarm und SIBO
- › Leidenschaften: Gehirn-Darm-Achse und Geist-Körper-Verbindung
- › Eigene Praxis in Amsterdam



Interview mit Darmtherapeutin Emilia de Vries über die Gehirn-Darm-Achse, die Mind-Body-Connection und den Zusammenhang zwischen Trauma, Stress und Darmbeschwerden.

Emilia de Vries ist auf Magen- und Darmbeschwerden sowie SIBO spezialisiert. Sie misst der Gehirn-Darm-Verbindung und der Geist-Körper-Verbindung große Bedeutung bei. Menschen wenden sich mit Beschwerden wie Bauchschmerzen, Sodbrennen, Übelkeit, Blähbauch, Durchfall oder Verstopfung an sie. Aber Emilia sieht auch regelmäßig Menschen mit **kognitiven Beschwerden, wie Depression, Ängsten oder Stress.**

Was ist SIBO?

SIBO ist das Kurzwort für „Small intestinal bacterial overgrowth“, eine bakterielle Fehlbesiedlung des Dünndarms. Die Funktion des Dünndarms ist der Abbau von Nährstoffen, also das Verdauen der Nahrung. Im Dünndarm darf nicht zu viel Darmflora (Darmbakterien) vorhanden sein, denn diese muss sich im Dickdarm konzentrieren.

Wenn man an einer Fehlbesiedlung im Dünndarm leidet, werden diese Bakterien gleichermaßen Ihren Nahrungsbrei „mit-essen“. Dann entsteht eine **intensive Gasbildung**. Deshalb klagen Menschen mit SIBO oft über einen aufgeblähten Bauch oder vermehrtes Rülpsen.

Durch SIBO können auch **mikroskopische Schäden im Darmgewebe entstehen** und Probleme mit der Aufnahme von Vitaminen und Mineralstoffen. Auch Müdigkeit kommt bei SIBO häufig vor. SIBO hängt also nicht nur mit dem Magen und Darm zusammen, sondern kann viel sekundäre Beschwerden bewirken.

Welchen Zusammenhang gibt es zwischen SIBO und RDS (Reizdarmsyndrom)?

Verschiedene Studien zeigen, dass bis zu **84% der Menschen mit Reizdarmsyndrom (RDS) auch an SIBO leiden**. Positiv daran ist, dass SIBO behandelt werden kann. **Wenn Sie SIBO behandeln, ist es möglich, dass RDS-Beschwerden abnehmen oder sogar verschwinden.**



Wie verursachen Trauma und Stress Darmbeschwerden und selbst RDS (Reizdarmsyndrom)?

Es gibt drei Arten von Stress:

1. **Emotionalen Stress**, beispielsweise vor einer Prüfung oder weil man finanzielle Probleme hat.
2. **Chemischen Stress**, beispielsweise durch bestimmte Medikamente oder eine verunreinigte Umgebung.
3. **Physischer Stress**, beispielsweise bei einem Beinbruch.

Wenn Ihr Körper chronischen Stress spürt, liegt der Schwerpunkt auf Überleben, auf Kämpfen oder Flüchten. **Wenn der Körper angespannt ist, sind die Verdauung und der Hormonhaushalt (unter anderem die Fortpflanzung) die letzte Priorität:**

- Die Magensäure wird weniger, Enzymfunktionen werden schwächer und die Zusammensetzung des Darmmikrobioms wird ebenfalls schlechter. Die **guten Bakterien werden weniger und die krankheitserregenden Bakterien werden mehr.**
- Frauen mit chronischem Stress leiden häufig nicht nur an Verdauungsbeschwerden, sondern haben auch eine sehr **unregelmäßige Menstruation.**

Was sind die Hirn-Darm-Achse und die Geist-Körper-Verbindung?

Ein großer Teil unseres Wohlbefindens ist mit unserem Darm verbunden. Wussten Sie, dass **90% des „Glückshormons“ Serotonin in Ihrem Darm produziert wird?**

Die **Geist-Körper-Verbindung** untersucht den Einfluss unseres Gehirns, unserer Gedanken, unserer Emotionen und unseres Verhaltens auf unsere gesamte Gesundheit und unsere Zellen.

Der Darm und das Gehirn kommunizieren permanent miteinander. Dabei handelt es sich um eine Zweirichtungskommunikation, wobei 90% vom Darm zum Gehirn fließen. Diese Verbindung ist wichtig: Studien zeigen, dass Stress einen negativen Einfluss auf die guten Darmbakterien hat. Wenn dieses Gleichgewicht in Ihrem Darm nicht stimmt, sinkt auch die Produktion von Neurotransmittern, die Sie benötigen, um sich wohlzufühlen. Nicht nur Serotonin, sondern auch Dopamin und GABA werden in Ihrem Darm produziert.

Stress hat einen großen Einfluss auf Ihren Darm, und dieser hat wiederum Auswirkungen auf Ihre Neurotransmitter, die ihrerseits beeinflussen, wie Sie sich fühlen. **Wenn Menschen also viele „gehirnbezogene“ Beschwerden haben, wie z.B. Angst, Stress oder Depression müssen sie sich auch mit der Gesundheit ihres Darms beschäftigen.**

Es funktioniert also in beiden Richtungen:

- **Sie behandeln das Trauma und der Darm funktioniert besser.**
- **Sie behandeln den Darm und Ihre Ängste nehmen ab.**

Fallstudien:

- **Tamara (46) hatte seit ihrem 16. Lebensjahr chronischen Durchfall.** Schlussendlich stellte sich heraus, dass ihre Beschwerden begannen, nachdem sie im Alter von 16 Jahren mit einer Pistole bedroht und überfallen worden war. Das ist Trauma, gespeichert im Körper und im Darm. Tamara hat 30 Jahre nur mit Ernährung und Nahrungsergänzungsmitteln versucht, ihr Problem zu lösen, aber in diesem Fall spielte die Geist-Körper-Verbindung eine große Rolle. Bitte beachten Sie: **das bedeutet nicht, dass sie sich ihre Beschwerden ‚einbildet‘, sondern dass sich in dieser Nacht in der Zellstruktur ihres Körpers etwas verändert hat. Das Trauma hat sie physisch verändert.**
- **Marco (28) hat Darmbeschwerden und schwere Platzangst.** Die Platzangst begann einen Tag, nachdem er eine Lebensmittelvergiftung hatte. Nach einer umfangreichen Untersuchung zeigte sich, dass er verschiedene Ungleichgewichte im Darm hatte, worunter Leaky-Gut und Entzündungen. Seit diese behandelt wurden, hat sich seine Platzangst um einiges gebessert.

Wie können wir kognitive Beschwerden in Folge von Darmproblemen praktisch in Angriff nehmen?

Mit **Probiotika**, weil diese einen Einfluss auf die Neurotransmitter haben, die im Darm produziert werden (Psychobiotika). So können Probiotika einen positiven Einfluss auf Ängste und Depression haben.

Ebenfalls wichtig: **Zugrunde liegende Ursachen untersuchen**, beispielsweise Intoleranzen, Entzündungen oder Leaky Gut (durchlässiger Darm), und diese behandeln.



Emilias ultimative praktische Tipps für einen gesunden Darm

- **Bei der Mahlzeit nicht trinken.** Damit verdünnen Sie Ihren Magensaft; somit trinken Sie am besten eine Viertelstunde vor und nach dem Essen nichts.
- **Kombinieren Sie Obst nicht mit anderen Lebensmitteln.** Wenn Sie beispielsweise Schinken mit Melone kombinieren, kann dies für Gärung sorgen. Obst wird sehr schnell verdaut und kann den Magen nach einer halben Stunden schon wieder verlassen haben, aber Schweinefleisch kann dafür 4 oder 5 Stunden brauchen. Wenn Sie Obst nur mit anderem Obst kombinieren, tritt weniger Gärung und Gasbildung auf.
- **Essen Sie nicht, wenn Sie Stress haben.** Entspanntes Essen ist sogar noch wichtiger als ausreichendes Kauen. Bei Stress während des Essens tritt viel weniger Amylase auf (Enzym, das Kohlenhydrate abbaut), selbst wenn Sie sehr gut kauen.

BONUSTIPP VON EMILIA: „MANCHMAL KÖNNEN TIPPS GANZ EINFACH KLINGEN, WOHL ABER DAS LEBEN VON JEMANDEN VERÄNDERN. NICHT DENKEN: ‚ACH, DAS FUNKTIONIERT DOCH NICHT‘, SONDERN EINFACH TUN.“

Tipp: Um vor dem Essen zur Ruhe zu kommen, können Sie eine „Nervus vagus“-Übung machen. Der Nervus vagus ist ein wichtiger Nerv, der den Darm und das Gehirn verbindet. Wenn dieser ruhig ist, funktionieren Ihre Magensäure, Ihre Verdauungsenzyme und die Schleimbildung besser. **Atmen Sie zehn Minuten vor der Mahlzeit sechs Mal pro Minute ein.** Das bringt Ihren Körper zur Ruhe.

Sorgen Sie für Ihr Gehirn mit ...

Schlaf

Haben Sie Schlafprobleme? Sehr frustrierend! Und doch ... können Sie erst schlafen, wenn es Ihnen gelingt, ruhig zu werden. Oma sagte immer: „Auch wenn man nicht schläft, ruht man sich doch aus“. Versuchen Sie also nicht, gegen sich selbst zu kämpfen, sondern akzeptieren Sie, dass Sie vorübergehend schlecht schlafen. Mittlerweile helfen wir Ihnen gerne (ruhig) weiter mit unseren besten Schlaftipps.

5 Tipps, um herrlich und natürlich zu schlafen.

1. Finden Sie Ihren natürlichen Schlafrhythmus

Kunstlicht und Bildschirme stören unseren Biorhythmus. **Gehen Sie deshalb täglich bei Tageslicht ins Freie und dimmen Sie am Abend das Licht.** Beschränken Sie die Bildschirmzeit am späten Abend und stellen Sie auf Ihrem Smartphone einen **Blaulichtfilter** ein.

Ihr Körper liebt Regelmäßigkeit. Gehen Sie deshalb **stets zur selben Uhrzeit schlafen**, selbst am Wochenende.

2. Ihr Schlafzimmer: 18 Grad, 15 Minuten lüften, 100% dunkel

Unterschätzen Sie nicht den Einfluss Ihres Schlafzimmers. Sie haben im Tiefschlaf eine niedrigere Körpertemperatur und sie liegen unter einer Decke, also ist es nicht notwendig, dass Ihr Schlafzimmer genauso warm ist wie Ihre Lebensräume. Im Gegenteil: **die meisten Menschen schlafen am besten bei einer Temperatur von 18 Grad.**

In Ihrem Schlaf regeneriert Ihr Körper und dabei ist Frischluft wichtig. Mit **offenem Fenster** zu schlafen ist gut für die Luftqualität in Ihrem Schlafzimmer. Wenn Sie lieber nicht bei offenem Fenster schlafen, lüften Sie am besten morgens **mindestens 15 Minuten lang Ihr Schlafzimmer.**

Wie dunkel muss Ihr Schlafzimmer sein? **Möglichst dunkel!** Sicherlich im Sommer sind gut verdunkelnde Gardinen oder Rollläden kein überflüssiger Luxus. Sorgen Sie tagsüber für genügend Tageslicht in Ihrem Zimmer, um die Hausstaubmilbe zu verjagen.

3. Bewegen Sie sich tagsüber und ruhen Sie sich abends aus

Bewegen Sie sich täglich **mindestens eine halbe Stunde, am besten in der frischen Luft.** Vor dem Schlafengehen können leichte **Stretching- oder Yogaübungen** Ihnen helfen, zur Ruhe zu kommen. Intensiver Sport putscht Sie auf und wird folglich am besten morgens oder tagsüber betrieben.



4. Schwerpunkt auf Ihrer Atmung: 4-7-8

Durch diesen einfachen Atmungstrick schlafen viele Menschen innerhalb einer Minute ein. Ein Versuch lohnt sich, wenn Sie sich doch herumwälzen...

Atmen Sie 4 Sekunden über die Nase ein. Halten Sie Ihren Atem 7 Sekunden an. Atmen Sie 8 Sekunden über Ihren Mund aus. Wiederholen Sie dies einige Male und spüren Sie, wie Ihr Körper zur Ruhe kommt. Auch wenn Sie mitten in der Nacht aufwachen, kann diese Technik helfen.

5. Unterstützen Sie Ihren Körper mit den richtigen Nährstoffen

Ein Mangel an bestimmten Nährstoffen kann ein gutes Einschlafen erschweren:

- Ein zu niedriger **Vitamin D**-Spiegel ist nicht nur ungünstig für Ihr Immunsystem, sondern kann auch Schlafprobleme verursachen. Auf der Suche nach einem Nahrungsergänzungsmittel mit Vitamin D? Achten Sie dann darauf, dass es eine Emulsion mit der aktiven Form Vitamin D3 ist.
- Sind Sie immer angespannt? Dann braucht Ihr Körper möglicherweise Magnesium. Ein **gut aufnehmbares Magnesiumpräparat (Glycerophosphat)** kurz vor dem Schlafengehen hilft Ihrem Körper und Ihrem Gehirn, sich zu entspannen.
- Bestimmte Kräuter wirken entspannend, denken Sie nur an **Baldrian, Hopfen, Passionsblume** (S. 30) und das ayurvedische Kraut **Ashwagandha**.

Wenn Sie doch wach sind, stehen Sie kurz auf. Trinken Sie eine Tasse Kräutertee und hören Sie sich beruhigende Musik oder einen Podcast an oder lesen Sie etwas. Wenn Sie spüren, dass Sie müde werden, wagen Sie einen neuen Versuch.

Joke De Wulf

- › Schlaftherapeutin
- › Orthomolekulartherapeutin
- › Psychologin
- › Begleitet in ihrer Praxis Kunden mit unter anderem Müdigkeit, Magen- und Darmbeschwerden und Schlafproblemen.



Interview mit Schlaftherapeutin Joke De Wulf über die Bedeutung von Schlaf für eine gute physische und mentale Gesundheit.

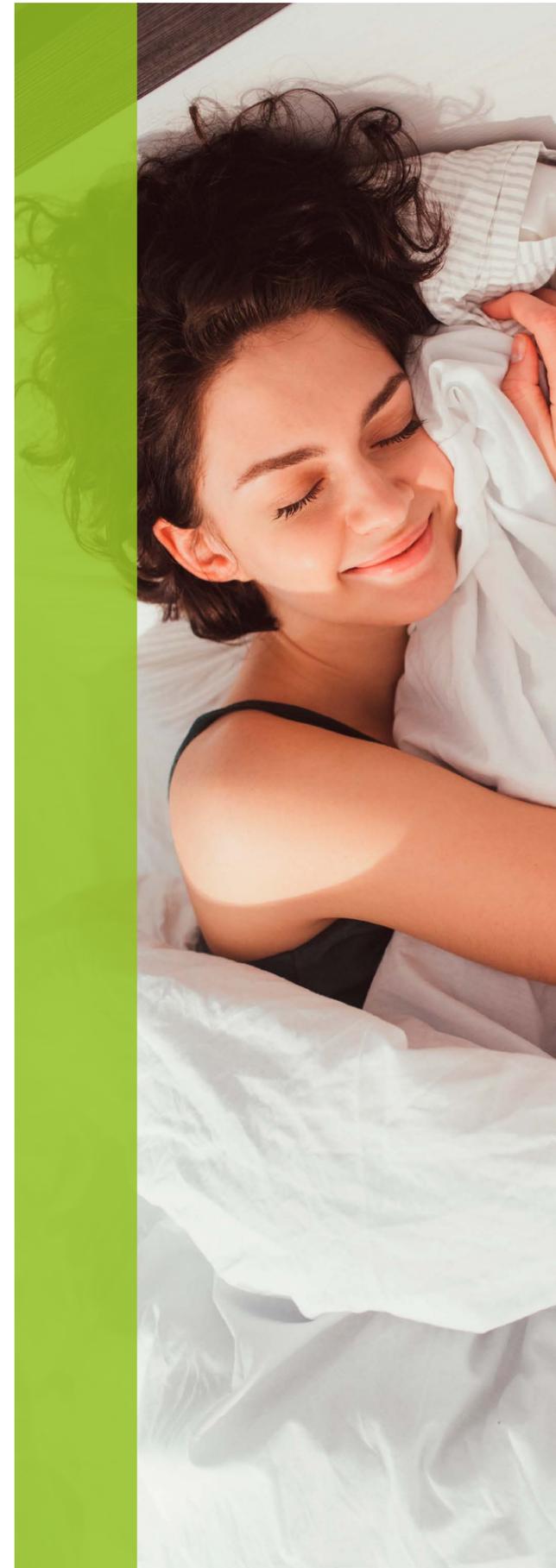
Unterschätzen wir die Bedeutung von Schlaf?

Alles, was mit Schlaf zu tun hat, ist eine ziemlich **junge Wissenschaft**, weil wir lange nicht gewusst haben, wie Schlaf funktioniert hat und wofür er dient. In der Gesellschaft herrscht auch die Idee, dass man sehr früh aufstehen und bis spätabends durcharbeiten muss, wenn man erfolgreich sein will. Schlaf wird dann nebensächlich. Mittlerweile wurden zahlreiche Studien durchgeführt, was in unserem Körper und unserem Gehirn passiert, wenn wir schlafen. Und **Schlaf ist einer der wichtigsten Pfeiler für eine gute Gesundheit.**

Schlaf setzt sich aus verschiedenen Phasen zusammen:

- Im **Tiefschlaf** regeneriert sich vor allem Ihr **Körper** und erneuern sich Ihre Körperzellen.
- Im **REM-Schlaf** oder dem „Traumschlaf“ findet eine **mentale Reinigung und die Reinigung Ihres Gehirns** statt.

Unser ganzer Körper regeneriert sich in der Nacht und Abfallstoffe werden abgeleitet. So können wir den nächsten Tag wieder bewältigen. **Nicht oder zu wenig schlafen untergräbt die Regeneration Ihres Körpers.** Das merken Sie ziemlich schnell, bereits nach einigen Nächten schlechten Schlafs: Sie können sich nicht gut konzentrieren, haben wenig Energie und fühlen sich nicht wohl.



Kann man sich an weniger Schlaf gewöhnen?

Es wäre praktisch, sich selbst zu trainieren, um weniger zu schlafen, aber das ist leider nicht möglich. **Der Großteil der Erwachsenen brauchen zwischen 7 und 9 Stunden Schlaf.** Nur 3% der Menschen hat mit weniger als 6 Stunden Schlaf genug, weil ihre Schlafstadien anders verlaufen. Weitere 3% brauchen 10 Stunden Schlaf.

Es ist wichtig, zu berücksichtigen, wie viel Schlaf Sie brauchen, denn **wenn Sie chronisch weniger schlafen als Sie brauchen, entwickeln Sie langfristig Beschwerden.** Sie werden sich sowohl körperlich als auch mental weniger wohl fühlen.

Viele Menschen sind **ein Morgen- oder Abendmensch** und würden dies gerne ändern, aber mit dieser biologischen Uhr oder diesem „Chronotyp“ wird man geboren. Deshalb ist es wichtig, dies zu berücksichtigen, wenn Sie sich am besten fühlen und die besten Leistungen erbringen.

Gibt es bestimmte Tendenzen im Hinblick auf Schlafprobleme?

Männer kommen oft mit Schlafproblemen zu mir, die einen physischen Link haben, z. B. Übergewicht oder Apnoe. **Frauen leiden etwas häufiger an Stress und Grübeln.** Aber es ist schwer zu verallgemeinern, denn es gibt natürlich auch Frauen mit körperlichen Beschwerden und Männer, die grübeln.

Wenn Sie schlecht schlafen, können Sie sich in einer Schlafklinik untersuchen lassen. Dort kann man verschiedene Schlafstörungen ermitteln, worunter Schlafapnoe, Schlafwandeln und Restless Leg-Syndrom.

Bringt die Untersuchung in der Schlafklinik keine Ergebnisse? Dann kann es sinnvoll sein, gemeinsam mit einem Schlaftherapeuten weiter zu suchen. **Bei vielen Menschen hängen unerklärliche Schlafstörungen mit Stress, Grübeln, Irrereden und hektischen Tagen zusammen.** Menschen, die aus diesen Gründen schlecht schlafen, legen die Latte oft sehr hoch für sich selbst.

Was ist wichtig, um gut zu schlafen?

Bewegung und Tageslicht sind zwei sehr wichtige Pfeiler für einen guten Schlaf. Wenn Sie nicht jeden Tag ins Freie kommen und direktes Tageslicht in Ihr Gesicht scheint, wirkt sich das sowieso auf Ihren Schlaf aus. **Tageslicht hat nämlich einen bedeutenden Einfluss auf die Produktion von Schlafhormonen und steht in direktem Zusammenhang mit der Melatoninproduktion.**

Ausreichendes direktes Tageslicht sorgt abends für eine bessere Melatoninproduktion

Ein Spaziergang zu Mittag ist ein gesunder Reflex, um abends besser zu schlafen und ein Mittagstief zu vermeiden. Sie machen am besten **kein Mittagsschläfchen**, wenn Sie zu Mittag ein Tief haben. Das bricht nämlich den „Schlafdruck“, den Sie brauchen, um abends rechtzeitig müde zu werden und gut zu schlafen. Deshalb kann ein Mittagsschläfchen bei schlechten Schläfern einen negativen Einfluss auf den Schlaf in der Nacht haben.

Wie kommt es, dass Sie manchmal todmüde sind, aber doch nicht schlafen können?

Die wichtigsten Gründe sind unser **Stresshormon Cortisol** und/oder

ein **instabiler Blutzuckerspiegel.**

Cortisol wird in den Nebennieren erzeugt und erreicht den Höchststand am Morgen. Das brauchen wir, um in Gang zu kommen. Danach ist es wichtig, dass dieses Cortisol im Laufe des Tages langsam sinkt und abends gegen 19 oder 20 Uhr das Minimum erreicht. Rund 21 Uhr übernimmt dann das Schlafhormon Melatonin.

Wenn Sie den ganzen Tag gehetzt sind und auch nach dem Heimkommen noch alles Mögliche erledigen müssen, ist es möglich, dass Ihr Cortisolspiegel hoch bleibt. **Sie sind dann körperlich müde nach Ihrem hektischen Tag, aber Ihr Körper ist durch den hohen Cortisolspiegel nicht im Schlafmodus, sondern im „Fight oder flight“-Modus.** Und ein Körper im „Fight or Flight“-Modus kann sich nicht entspannen.

Ein paar Tipps, um Ihren Cortisolspiegel während des Tages sinken zu lassen:

- **Bauen Sie tagsüber kurze Pausen von 5 Minuten ein.** Gehen Sie nach einer oder zwei Stunden kurz ins Freie, machen Sie eine kurze Atmungs- oder Meditationsübung.
- **Hören Sie rechtzeitig auf zu arbeiten** und beenden Sie Ihren Tag ruhig.
- **Natürliche Stoffe, die Sie vor dem Schlafengehen einnehmen können und die Ihr Nervensystem zur Ruhe bringen, sind Magnesium und Ashwagandha.** Ashwagandha bringt Ihren Cortisolspiegel ins Gleichgewicht: Haben Sie zu viel Cortisol, wird Ashwagandha es senken. Haben Sie zu wenig Cortisol? Dann putscht Ashwagandha Sie auf.



Ebenfalls wichtig: Loslassen. Sie können die ideale Schlafumgebung schaffen, aber zu dem Zeitpunkt, an dem Sie schlafen gehen, müssen Sie die Kontrolle loslassen. Denn **Schlafen ist loslassen** und nichts tun.

Was hat Schlafen mit Ernährung zu tun?

Als **Der Link zwischen Schlaf und Ernährung ist Ihr Blutzuckerspiegel.** Wenn Ihr Blutzuckerspiegel zu dem Zeitpunkt, an dem Sie schlafen gehen möchten, zu hoch ist, ist Ihr Körper noch in voller Aktion. Mit einem zu hohen Blutzuckerspiegel schlafen nicht sofort ein.

Wenn Ihr Blutzuckerspiegel tagsüber stark schwankt, wird er auch nachts schwanken. Es ist möglich, dass Ihr Blutzuckerspiegel nachts zu weit sinkt und Sie in eine Hypoglykämie geraten. Ihr Körper weckt Sie dann als Überlebensreaktion auf.

Es ist wichtig, Ihren Blutzuckerspiegel tagsüber möglichst stabil zu halten, damit Sie problemlos durch die Nacht kommen. Schränken Sie also den Zuckerkonsum tagsüber ein. Konsumieren Sie Koffein vorzugsweise am Morgen.

Fügen Sie vor allem gesunde Fette und Eiweiß an Ihre Ernährungsgewohnheiten hinzu, denn diese halten Ihren Blutzuckerspiegel im Gleichgewicht. Dabei liefern sie die richtigen Bausteine für ein gesundes Gleichgewicht der Neurotransmitter.

Auch **Tryptophan** spielt eine wichtige Rolle in der Ernährung, da es ein Vorläufer von Melatonin ist. Aus Tryptophan wird Serotonin und daraus wird Melatonin produziert. Tryptophan ist eine Aminosäure, die wir nicht selbst produzieren und nur über die Ernährung oder Nahrungsergänzungsmittel aufnehmen. Tryptophan ist in Bananen, Hafer, Geflügel, braunem Reis und Nüssen enthalten.

Was essen Sie am besten, wenn Sie abends vor dem Schlafengehen Hunger haben?

- Ein **Ei** enthält gesunde Fette und Eiweiß und stillt den Hunger ohne große Blutzuckerspitzen.
- Eine Handvoll **Nüsse**
- Eine (halbe) **Avocado**

Dinge, die gesunde Fette und Proteine enthalten, sind besser als ein belegtes Brot oder ein Stück Obst, weil diese den Blutzuckerspiegel schneller steigen lassen. Dieser wird dann während der Nacht auch schneller sinken.

Warum gelingt es mir nicht, rechtzeitig schlafen zu gehen?

Ein möglicher Grund, warum Sie nicht rechtzeitig schlafen gehen können, sind die Tatsache, dass Sie hektische oder lange Arbeitstage haben und ein **Gleichgewicht zwischen Privat- und Berufsleben** möchten. Dem räumen Sie dann Priorität ein und verzichten dafür auf Schlaf. Sie bauen dadurch einen chronischen Schlafmangel auf, denn es ist nicht möglich, am Wochenende Schlaf einzuholen.

Fehlender Schlaf kann nicht nachgeholt werden. Sie werden tiefer schlafen, wodurch Ihr Körper besser regeneriert, aber wenn Sie lange

im Bett bleiben, verschiebt sich Ihr Rhythmus. Sie bringen Ihr Schlafhormonsystem völlig durcheinander. Sie haben dann eigentlich ein **Jetlag**, weil Sie Ihren ganzen Rhythmus verschoben haben.

Wenn Sie standardmäßig zu spät schlafen gehen, prüfen Sie einmal Ihr Abendritual. **Sind Sie noch lange mit Ihrer Arbeit oder an Bildschirmen beschäftigt?** Das blockiert Ihre Melatoninproduktion. Sie gelangen nicht in den Schlafmodus und haben das Gefühl, dass Sie noch lange Zeit weitermachen können.

Tipp: Testen Sie, was passiert, wenn Sie um 21 Uhr alle Bildschirme ausschalten. Lesen Sie ein Buch, lösen Sie ein Rätsel, gehen Sie spazieren oder machen Sie Yoga. Trinken Sie abends keinen Kaffee oder kein Cola mehr und schliessen Sie den Abend ruhig ab. Sie können auch duschen, aber vermeiden Sie ein Bad, da dies Ihre Körpertemperatur zu viel ansteigen lässt.

Jokes ultimative Schlaftipps

- **Tageslicht** ist sehr wichtig, um gut zu schlafen.
- Auch **Bewegung** ist wichtig, und das muss nicht intensiv sein; Spaziergehen, Radfahren oder Yoga können helfen.
- Halten Sie Ihren Blutzuckerspiegel stabil und **essen Sie nicht zu viel Zucker**. Fällt es Ihnen schwer, auf Zucker zu verzichten? Dann können Stoffe wie **Chrom, Zimt und Berberin** die „Cravings“ vermindern und helfen, Ihren Blutzuckerspiegel stabil zu halten.
- Wenn Sie zu viel grübeln, kann es sinnvoll sein, mit einer **Schlaftherapie, Mindfulness oder Atemübungen** zu beginnen.
- **Denken Sie jedoch daran, dass es ganz normal ist, nachts ab und zu aufzuwachen**, das ist evolutionär bedingt. Unser Körper sorgt dafür, dass wir nachts kurz prüfen können, ob alles sicher ist. Wir gelangen drei- bis viermal pro Nacht in eine Schlafphase, in der wir leicht aufwachen. Erst, wenn man länger als eine Viertelstunde wach bleibt, ist es sinnvoll zu überlegen, was man dagegen tun kann.

ES IST NICHT MÖGLICH, AM WOCHENENDE SCHLAF EINZUHOLEN



Nährstoffe für einen erholsamen Schlaf: GABA mit u.a. Cofaktoren Taurin, Mangan und Vitamin B6

GABA (Gamma-Aminobuttersäure) ist ein beruhigender Neurotransmitter. GABA wird größtenteils im Darm gebildet, und zwar aus Glucose und Glutamin [1].

GABA selbst kann nur schwer aufgenommen werden. Deshalb sind Kofaktoren wichtig, um die Glutamatumwandlung in GABA zu fördern: **Taurin, Mangan, Magnesium und Vitamin B6.**

Ein GABA-Mangel führt zu unterbrochenen Nächten, vermehrtem Grübeln, einer höheren Reizempfindlichkeit und Angst [2]. Kräuter **wie Passionsblume, Helmkräuter und Baldrian haben eine positive Wirkung auf die Empfindlichkeit von GABA-Rezeptoren** im Gehirn. Die Kombination dieser Kräuter mit GABA generiert einen synergetischen⁴ Effekt, der einen positiven Einfluss auf die Schlafgewohnheiten und die Stressempfindlichkeit hat. Daraus folgt mehr geistige und körperliche Ruhe [3,4].

Wachen Sie nachts oft auf, grübeln Sie zu viel und sind Sie ängstlich oder schnell überreizt? Eine **nahrhafte und abwechslungsreiche Ernährung** kann bei der Wiederherstellung Ihres Darmmikrobioms und der Anpassung Ihres GABA-Gehalts hilfreich sein (S. 11). Auch ein deutlicher Tagesrhythmus und die Kontrolle über Ihren eigenen Kalender sind förderlich. Dabei unterstützen Atemübungen und ruhige, rhythmische Bewegungen wie Tanzen, Wandern, Tai Chi und Radfahren Ihren GABA-Stoffwechsel. Wenn das nicht ausreichend ist, kann **ein ausgewogenes Nahrungsergänzungsmittel** eine willkommene Unterstützung sein. Wir besprechen die Nährstoffe, die ein solches „einschläferndes Nahrungsergänzungsmittel“ am besten enthalten sollte.

GABA

GABA ist der wichtigste **beruhigende Neurotransmitter**. Die Einnahme von GABA wirkt sich günstig auf Stress und Schlaf aus. Es fördert auch die Produktion von Wachstumshormonen, die im Schlaf erfolgt. Wachstumshormone spielen eine Rolle bei der Regeneration von Muskeln und Gewebe nach intensiven Anstrengungen und bei einer guten Fettverteilung im Körper [5,6].

PASSIONSBLUME (PASSIFLORA INCARNATA)

Passionsblume wirkt leicht sedativ auf das Zentralnervensystem und hat deshalb eine **beruhigende Wirkung**. Passionsblume ist in der Kräuterheilkunde wichtig für die Behandlung von unter anderem **Angst, Schlaflosigkeit, Nervenschmerzen, Herzrhythmusstörungen, hohem Blutdruck und die Menopause**. Passionsblume moduliert das GABA-System, weil es unter anderem die GABA-Rezeptorempfindlichkeit steigert [7].

HELMKRAUT (SCUTELLARIA BAICALENSIS)

Helmkraut hat **beruhigende und antidepressive Eigenschaften**. Es fördert den Schlaf und verbessert die kognitiven Funktionen [4].



BALDRIAN (VALERIANA OFFICINALIS)

Baldrianextrakte werden bereits seit Jahrhunderten verwendet, um **Ruhelosigkeit und Angst zu lindern und die Schlafqualität zu verbessern**. Die aktiven Nährstoffe Baldriansäure und Valerenol verstärken die GABA-Rezeptorfunktion. Dabei verursacht Baldrian keine Nebenwirkungen.

MAGNESIUM (CITRAT)

Magnesium hat eine beruhigende Wirkung und entspannt Ihre Muskeln, die Blutgefäße und sogar Ihr Gehirn. Dadurch können Sie beispielsweise entspannter schlafen.

Magnesiumcitrat ist eine **organische** Form von Magnesium, die die Zellen im Dünndarm gut und schnell aufnehmen [8,9].

TAURIN

Taurin **verhindert eine falsche Nervenreizung und fördert die Muskelentspannung**. Dabei wirkt es beruhigend, weil es sich an die GABA-Rezeptoren bindet und das Gehirn gegen ein Übermaß an Glutamat schützt [10]. Taurin ist ein wesentlicher Kofaktor für die Umwandlung von Glutamin in GABA.

Für eine reibungslose Übertragung von Nervenreizen ist Magnesium unerlässlich. Taurin **stimuliert die Aufnahme von Magnesium** und vermindert das „Weglecken“ von Magnesium aus der Zelle, sodass die Magnesiumkonzentration aufrecht bleibt.

Die Struktur von Taurin ähnelt sehr stark dem Aufbau von GABA, was wiederum die beruhigende Wirkung von Taurin erklärt.

⁴ Bestimmte Nährstoffe und Kräuter wirken miteinander in „Synergie“. Das heißt, dass sie gemeinsam noch wertvoller sind, als wenn man einen davon gesondert einnehmen würde. Sie verstärken die gegenseitige Wirkung oder man benötigt das eine, um das andere gut aufnehmen zu können.



VITAMIN B6

Vitamin B6 – in der aktiven Form Pyridoxal-5-Phosphat (P-5-P) – fungiert als **unverzichtbarer Cofaktor bei der GABA-Synthese** und spielt eine wesentliche Rolle für das Nervensystem. Vitamin B6 ist bei der Umwandlung dermaßen wichtig, dass ein geringer Mangel bereits negative Auswirkungen auf die GABA-Produktion hat und die Gefahr von Schlafproblemen, Grübeln und Angstproblemen signifikant steigt[11]. Infolge des Alters, bei Frauen, die die Pille nehmen und bei häufigem Alkoholkonsum kommt ein verminderter Vitamin B6-Gehalt häufiger vor. Ein Vitamin B6-Mangel äußert sich in **Schlaflosigkeit, Depression und Lustlosigkeit**.

VITAMIN B1 (THIAMIN)

Vitamin B1 **fördert die GABA-Funktion** im Körper [12]. Es ist ein essenzieller Kofaktor für 2-Oxo-Gluconat-Dehydrogenase, ein Enzym, das für die Synthese von GABA, Glutamat und Acetylcholin wichtig ist.

INOSITOL

Inositol wirkt als „Second Messenger“ im Körper. Second Messengers überbringen die Botschaft eines Neurotransmitters von der Zellmembran an die interne Zellbiochemie. Verminderte Mengen Inositol werden mit **Angststörungen, Panikanfällen, Zwangsstörungen und Depression** assoziiert [13,14].

MANGAN, ZINK UND VITAMIN C

Mangan(gluconat), Zink(citrat) und Vitamin C sind **essenzielle Kofaktoren** bei der Umwandlung von Glutamat in GABA [15,16-29]. Ungefähr 10% des gesamten Zinkgehalts im Gehirn befinden sich im synaptischen Spalt. Dort erhöht er die GABA-Abgabe und hemmt die Glutamat-Abgabe.

MELATONIN

Melatonin ist ein natürliches Hormon, das von der Zirbeldrüse produziert wird. **Es hilft bei der Regelung des Schlafzyklus**. Ihr Körper produziert Melatonin kurz, nachdem es dunkel geworden ist, mit einer Spitze in den frühen Morgenstunden und einem Abfall während taghellen Stunden.[17,18].

Sorgen Sie für Ihr Gehirn mit ...

Ruhe und Entspannung

YOGA, MEDITATION UND
MINDFULNESS
MIT YOGALEHRERIN

Jolien Baeten

- › Yogalehrerin: Yin Yoga & Yin-Therapie
- › Leidenschaften: gesunder Lebensstil, Ernährung, „Mind & Soul“
- › Orthomolekulartherapeutin
- › Sport: Laufen und Klettern



Interview mit Jolien Baeten über die Kraft von Yoga, Meditation und bewusstem Leben.

Woher stammt Ihre Leidenschaft für „Yin-Yoga“?

Es gibt viele verschiedene Formen von Yoga, von sehr aktiv bis zu eher ruhig. Ich unterrichte Yin-Yoga, weil viele von uns immer im „Yang“ leben. Das steht für Aktion, Stress und konstantes Nachdenken. **Wir können uns schwer bewusst ausruhen.**

Yin-Yoga wirkt speziell auf den Parasympathikus (siehe Kästchen). Weil man zwischen 2 und 6 Minuten in einer Position bleibt, ist man zum Stillsein verpflichtet. Ich begleite

meine KursteilnehmerInnen durch die Übungen, damit sie aufmerksam und bei ihrem Körper bleiben.

Ein weiterer Vorteil der Dauer der Positionen ist, dass sich Ihre Muskeln nach 2 Minuten automatisch entspannen. Dadurch unterstützen Sie **nicht nur Ihre Muskeln, sondern auch Ihre Faszien (Bindegewebe)**. Das hält viel Energie fest und kann für Beschwerden sorgen. Yin-Yoga macht die Faszien beweglicher. Und wenn Ihr Körper flexibel bleibt, hilft das, beim Älterwerden mental vitaler zu bleiben.



Das sympathische und das parasympathische Nervensystem

- Das **sympathische** Nervensystem hält Sie **aufmerksam und aktiv**
- Das **parasympathische** Nervensystem bringt Sie zur **Ruhe**

Idealerweise sind Sympathikus und Parasympathikus im Gleichgewicht. Tagsüber ist der Sympathikus etwas vorherrschend, in Ruhezeiten und abends übernimmt dann der Parasympathikus. **Jede Form von chronischem Stress hat schlussendlich einen störenden Einfluss, weil der Sympathikus dann überaktiv wird.** Ihr Herzschlag steigt und Ihre Atmung wird schneller, aber Ihre Verdauung bekommt zu wenig Energie. In Ihrem Gehirn stehen weniger entspannende Hormone wie Serotonin zur Verfügung, was beunruhigende und negative Gefühle verstärkt.

Yin-Yoga ist eine Form der Meditation.

Es funktioniert gut, wenn Sie nicht „einfach“ stillsitzen und meditieren können. Sie sind mit Ihrem Körper beschäftigt, dabei aber sehr mindful.

Die 2 Basissäulen von Yin-Yoga:

- Ihr **„Edge“** finden: dort, wo Sie die Pose fühlen, Sie aber keine Schmerzen haben.
- **Stille** finden und still in der Pose bleiben.
- Die **Schwerkraft und Zeit** wirken lassen. Nach einigen Minuten sinken Sie tiefer in die Pose.

Wie beginnt man mit Meditation?

Sie können **ein Mantra** verwenden, das Sie aussprechen und wiederholen. Ein Beispiel dafür ist „Sat nam“. Wenn Sie einatmen sagen Sie „Sat“, wenn Sie ausatmen, sagen Sie „Nam“.

Sie können **Ihrem Atem** von Ihrem Bauch nach oben und wieder nach unten **folgen**. Halten Sie Ihren Fokus darauf.

Es gibt auch **Meditations-Apps** wie Headspace und Petit BamBou.

Was machen Sie selbst, wenn Sie Stress haben?

Wenn ich Stress habe, merke ich, dass meine Atmung kürzer ist. Es kann helfen, **bewusst sehr tief ein- und auszuatmen**. Lassen Sie beim Ausatmen alle Spannungen los. Viele Menschen atmen zwar tief ein, vergessen aber, auch gut auszuatmen.

Kann Musik beim Meditieren helfen?

Musik wirkt entspannend. „Binaural beats“ können Ihnen beim Meditieren helfen. Diese finden Sie auf Spotify oder YouTube, wenn Sie nach **„Binaural Beats“** suchen. Schalten Sie die Musik ein, schließen Sie Ihre Augen und konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung.

Merken Sie doch, dass Ihre Gedanken abweichen? Bringen Sie diese zurück zu Ihrem Körper. Sehen Sie Ihre Gedanken als Wolken, die vorbeiziehen und dann wieder verschwinden.

Wie kann man „mindful“ leben?

Setzen Sie sich nicht unter Druck und bleiben Sie bei sich selbst. Nichts muss, alles wird gut, in Ihrem eigenen Tempo. **Drücken Sie rechtzeitig die Bremse. Dann sind Sie viel produktiver, als wenn Sie weitermachen und ein Burn-out bekommen.**

Ich sage oft am Ende meiner Stunde: „Seien Sie sich selbst dankbar dafür, dass Sie sich eine Stunde Zeit genommen haben, um für sich selbst zu sorgen und Ruhe zu finden.“ **Es ist so wichtig, sich Zeit für sich selbst zu nehmen.** Bei Yin-Yoga liegt man größtenteils still, aber doch arbeitet man an seinem geistigen Wohl. Auch physisch: Sie werden merken, dass Sie besser schlafen und dass Ihr Körper beweglicher wird.

Für Ihr mentales Wohl ist es wichtig, sehr bewusst zu leben. Versuchen Sie, Ihren Körper möglichst gut zu begreifen und nachzudenken, warum sie etwas fühlen oder etwas tun. Wenn Sie bewusst leben, werden Sie früher Signale von Ihrem Körper bekommen und begreifen, dass etwas nicht stimmt. Sie werden dann schneller auf die Bremse treten.

Also Sie raten, manchmal einfach ... nichts zu tun?

Erlauben Sie sich selbst in der Tat einmal, nichts zu tun. Dann werden Sie mit sich selbst und Ihren Traumata konfrontiert. Und das ist gut, denn anders schieben Sie dies immer intensiver vor sich her. Aber einmal kommen diese unangenehmen Gefühle doch nach oben und dann prallen Sie gegen eine Wand. **Sie lernen sich selbst kennen, indem Sie Zeit mit sich selbst verbringen.**

Welches war der Moment, in dem Sie beschlossen haben, bewusster zu leben?

Voor mij was **filosoof Eckhart Tolle** een echte eye-opener, met zijn boek **‘De kracht van het NU’**. Het principe is simpel: van piekeren over het verleden en over de toekomst word je niet gelukkig. Je kan zowel je verleden als je toekomst niet veranderen, dus moet je nú leven.



TIPP

Die Website von Bernie Clark, dem Grundleger von Yin-Yoga. Dort finden Sie viele Informationen darüber, was Yin-Yoga bedeutet und auch vielsagende Worte:

“to really understand Yin Yoga, or any form of yoga, one must experience it. Reading about yoga is like reading a menu when you are hungry: interesting, maybe even mouth watering, but until you actually partake of what you are seeing, your need will not be quenched.”

<https://yinyoga.com/>

Welche Erkenntnisse helfen Ihnen, um bewusster zu leben?

Wir müssen uns von der Vorstellung verabschieden, dass wir alles unter Kontrolle haben. Und man kann am besten darauf vertrauen, dass positive Dinge passieren werden. Je mehr man die Kontrolle loslässt, desto ruhiger Sie sind. Sie haben keine Kontrolle über die Zukunft, also werden Sie nicht glücklicher, wenn Sie sich darauf konzentrieren.

Haben Sie Vertrauen, dass alles, was Sie brauchen, Ihren Weg kreuzen wird. Wenn Sie von diesem Gedanken ausgehen, werden Sie weniger nervös und ruhiger sein. Nach dem Regen kommt die Sonne, und man bleibt niemals in einem Tal. Also können Sie dieses Tal loslassen und bewusst anerkennen, wissend dass es vorbeigeht. **Lassen Sie diesen Sturm kurz wüten und vorbeiziehen.**

Je bewusster Sie leben, desto mehr Sie verstehen, warum sie fühlen, was Sie fühlen und warum Sie schlecht schlafen. **Und wenn Sie wissen, warum, können Sie die Ursache in Angriff nehmen.** Viele Menschen stellen sich viel zu wenig die Frage „Warum“. Akzeptieren Sie nicht so einfach, dass Sie sich schlecht fühlen, sondern machen Sie sich auf die Suche nach dem Warum.

Welche Sportarten, Aktivitäten oder Tipps helfen Ihnen, mindful zu leben?

1. **Klettern ist ein Sport, der sehr mindful wirkt.** Sie sind so damit beschäftigt, nicht zu fallen und Ihre Route zu planen, dass Sie an nichts anderes denken.
2. Auch eine **kreative Beschäftigung** ist hilfreich. So habe ich einige Zeit meinen eigenen Schmuck angefertigt.
3. **Fahren sie einmal alleine auf Urlaub.** Die Konfrontation mit sich selbst anzugehen, ist sehr lehrreich. Auch aus Stille können Sie lernen.
4. **Verbringen Sie genug Zeit in der Natur.** Ich finde es zum Beispiel angenehm, mit meinen Füßen im Gras zu „erden“. Das verleiht viel Energie. Ich habe mich noch nie so gut gefühlt, als damals, als ich einen Monat in den Malediven mit meinen bloßen Füßen im Sand herumgelaufen bin. Und ja, ich umarme manchmal sogar einen Baum! Auch Wasser spendet mir Ruhe. Alleine schon durchs Ansehen, aber auch bei einer Bootsfahrt.
5. **Verbringen Sie Zeit mit Menschen, die Energie geben und nicht rauben.** Es ist wichtig, dass Sie eine Wechselwirkung von Energie in Ihrer Freundesgruppe und Familie haben. Sie müssen sich nicht schlecht fühlen, wenn Sie jemanden „abweisen“. Sie ziehen die Menschen an, die Sie in diesem Moment bereichern und wachsen lassen.
6. **Machen Sie ab und zu ein „Social Media-Detox“.** Nehmen Sie Abstand von Ihrem sozialen Medien und spiegeln Sie sich nicht an allen, die dort das perfekte Leben führen. Vergleichen Sie sich nicht mit anderen, sondern schauen Sie nur auf sich. Haben Sie sich im letzten Jahr als Person weiterentwickelt? Vielleicht ist die Antwort Ja.



Janine Oskam

› Vitalitätscoach für Finanzdienstleister.
› Fokus: Stress und Arbeitsbelastung in
Vitalität und Energie umwandeln.



Interview mit Janine Oskam über das Erkennen und Bewältigen von Arbeitsbelastung und den Zusammenhang zwischen Nährstoffmangel und Stress.

Janine, woher stammt Ihre Affinität mit Stress und Arbeitsbelastung?

Im Jahr 2015 bekam ich ein Burn-out. Es kam nicht so ohne weiteres. **Jahrelang hatte ich meine eigenen Grenzen überschritten.**

Ich arbeitete immer mehr und bekam verschiedene Beschwerden. Ich war müde, hatte bereits seit Jahren Darmbeschwerden und eine langsam arbeitende Schilddrüse. Ich schlief schlecht und hatte Kopfschmerzen. **Ich hörte nicht auf meinen Körper, weil ich dachte: Wenn ich noch kurz weiterarbeite, ist es folgende Woche sicher wieder besser.** Aber das dachte ich jede Woche.

Zu einem bestimmten Zeitpunkt wurde es mir an einem hektischen Tag im

Büro zu viel. Die To do's häuften sich an und als ich einen Anruf bekam, auf den ich schon lange wartete, bekam ich kein Wort heraus. **Mir wurde übel, schwindelig und es wurde mir schwarz vor meinen Augen.**

Wenn ich jetzt zurückblicke, hatte ich einfach enorm viel Stress, war es viel zu viel und schlussendlich auch alles meine eigene Schuld. **Und das ist das Schöne, denn wenn es die eigene Schuld ist, kann man auch selbst etwas daran verändern.**

Was sind die Signale, dass die Arbeitsbelastung zu hoch ist?

Wenn Sie zuhause viel an die Arbeit denken oder sogar nachts mit einer Akte oder einem Fall im Kopf aufwachen, Dinge vergessen und alles

auf Zetteln notieren müssen: das sind Signale, dass Sie sich zuviel zumuten. Andere Signale sind: Dinge nicht mehr unter Kontrolle bekommen und eine stets länger werdende To do-Liste. Und auch dass Sie - wenn Sie ehrlich mit sich selbst sind - merken, dass Sie **immer weniger effizient arbeiten.** Ihre Konzentration ist schlechter und Sie kommen morgens schwerer in die Gänge.

Sie brauchen also mehr Energie, um dieselbe Arbeit auszuführen und das ist ein Alarmsignal?

Stimmt. Ein weiteres Alarmsignal: **Reizbar werden.** Diesbezüglich können Sie am besten zuhause nachfragen. Vor Kollegen und Kunden können Sie Irritationen meistens etwas länger verbergen. Zu dem Zeitpunkt, an dem Ihre Kollegen es merken, ist es bereits zu weit gekommen. Wenn Ihre Kunden es merken, ist es wirklich schon zu spät.

Was können Sie an einer zu hohen Arbeitsbelastung tun?

Bitten Sie um Hilfe! Sprechen Sie mit Ihrem Arbeitgeber, um zu sehen, wo Ihre Arbeitsbelastung reduziert werden kann. Bitten Sie Ihre Kollegen, Ihnen zu helfen, wo dies möglich ist. Wenn Ihre Arbeitsbelastung hoch ist, besteht die Möglichkeit, dass Ihre Kollegen auch sehr viel Arbeit haben, also **sprechen Sie darüber.** Und treffen Sie Absprachen, z.B. der Reihe nach eine Stunde füreinander das Telefon annehmen.

Sagen Sie öfter Nein und setzen Sie Prioritäten. Bedenken Sie: Jedes Mal, wenn Sie „Nein“ sagen, sagen Sie „Ja“ zu etwas anderem. Stärker noch, **hinter jedem Ja liegt ein Nein.** Wenn Sie Ja zu einem Termin in Ihrer Freizeit sagen, sagen Sie Nein zu Ihrer Freizeit. Dann sagen Sie Nein zu einem Termin mit Freunden, einer Stunde Sport oder dem Lesen eines Buchs. Jedes Ja hat auch ein Nein in sich und umgekehrt. Wenn Sie sich realisieren, dass Sie implizit auch immer Nein sagen, wird es einfacher, Nein zu sagen. Denn eigentlich sagen Sie mit jedem Ja oder nein eigentlich Ja und Nein.

Prüfen Sie, welche Aufgaben und Arbeiten wirklich notwendig sind. Einige Dinge machen Sie schon jahrelang, aber sie sind mittlerweile nicht mehr sinnvoll.

Beginnen Sie morgens mit etwas, vor dem Sie sich scheuen, wie ich im Buch „Eat that frog“ von Brian Tracy. Wenn Sie mit etwas beginnen, vor dem Sie sich scheuen, gelangen Sie direkt in eine Art Flow. Denn dann denken Sie: oh wow, habe ich geschafft. Und das verleiht viel positive Energie. Funktioniert für mich wie am Schnürchen.



Wie vermindern Sie Arbeitsstress bei Kunden?

Das ist von Person zu Person anders. Aber indem man einfache Dinge anders macht, kann man sehr einfach den Arbeitsstress vermindern. Zu diesem Zweck verwende ich die **Pyramide von Maslow**.

Wenn Sie der Pyramide von Maslow folgen, liegt die Grundlage Ihrer Vitalität bei den körperlichen Bedürfnissen. Und ist die unterste Schicht nicht in Ordnung, müssen Sie viel härter arbeiten, in den Schichten darüber etwas zu erreichen. **Dieser Methodik zufolge gehe ich ausgehend vom Stress zurück zur Basis.**

Dann frage ich einen Kunden: Wie sieht es eigentlich mit Ihrer Gesundheit aus? Wie ernähren Sie sich und bewegen Sie sich genug? Haben Sie genug Zeit zur Entspannung? Wir sehen uns dann gemeinsam das restliche Leben an, außerhalb der Arbeit, und prüfen, wo man Dinge anders machen kann. Oft ist das ziemlich einfach.

Welchen Zusammenhang gibt es zwischen Ernährung und Stress?

Viele Menschen nehmen zu wenig Eiweiß zu sich. Sie essen zwar gesunde Dinge, aber **zu wenig Eiweiß**. Wenn man viel zu wenig Eiweiß konsumiert, hat man automatisch Stress. Denn **ein Nährstoffmangel ist auch Stress für Ihren Körper**. Ihr Körper unterscheidet nicht zwischen körperlichem oder geistigem Stress, denn jeder Stress verursacht eine gleichartige chemische Reaktion. Wenn Sie also bereits körperlichen Stress haben, und es kommt noch geistiger Stress dazu, haben Sie rasch zu viel Stress. Durch

die Beseitigung eines Nährstoffmangels erreicht man rasch Ergebnisse - ein erster Schritt, den man einfach und schnell setzen kann. Wenn man heute beginnt, mehr Eiweiß zu essen, kann man sich folgende Woche schon kräftiger fühlen.

Gibt es noch andere Nährstoffmängel, die häufig die Ursache von körperlichem Stress sind?

- **Omega 3-Mangel.** Ich messe den Omega 3-Index meiner Kunden, und dieser ist beinahe immer zu niedrig. Man kann ihn am besten mit einem qualitativ hochwertigen Omega 3-Nahrungsergänzungsmittel steigern.
- **Vitamin D** messe ich auch immer und setze es gemeinsam mit **Vitamin K** ein. Vitamin D ist unter anderem wichtig für Ihr Immunsystem und Ihr Skelett. Es sorgt dafür, dass das Calcium aus Ihrer Ernährung besser aufgenommen wird. Anschließend muss dieses Calcium in Ihren Körper dorthin gelangen, wo Sie es brauchen, und das erledigt Vitamin K.
- **Vitamin C**
- **Ein Multi-Mineralstoffpräparat** kann ebenfalls helfen.

Mikronährstoffe sind Mineralstoffe, Vitamine und Spurenelemente. Sie sind gleichermaßen der Vorratsschrank Ihrer innerlichen Fabrik. Und die Fabrik läuft nicht ohne die nötigen Materialien. Ihr Körper wird beispielsweise ein Hormon produzieren und braucht dafür Stoffe aus dem Lager. Aber wenn dieses Lager Lücken aufweist, kann Ihr Körper nicht produzieren, was er braucht.



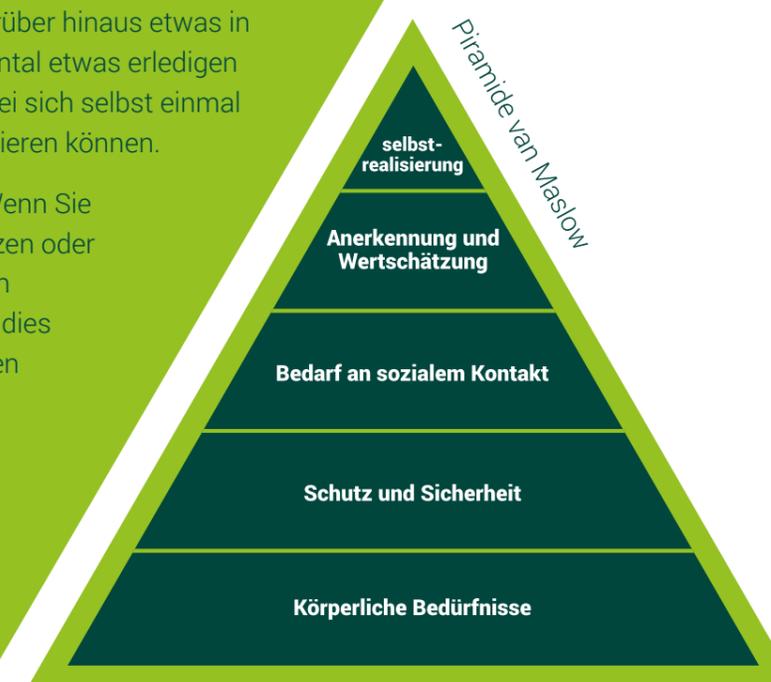
Ultimative Tipps für weniger Stress und ein vitaleres Leben?

In einem ersten Schritt müssen Sie sich bewusst werden, dass Ihre Arbeitsbelastung zu hoch ist und dass mehr schief läuft als Sie zugeben möchten.

Kommunizieren sie. Mit allen Menschen in Ihrer Umgebung. Prüfen Sie, ob Sie Dinge selbst ändern können, ob Sie um Hilfe bitten können, um Dinge zu ändern.

Prüfen Sie Ihre eigene Vitalität und beschäftigen Sie sich einmal ausführlich mit der Pyramide von Maslow ein und denken Sie darüber nach, ob Ihre Basis in Ordnung ist. Und ob Sie darüber hinaus etwas in Ihren Beziehungen oder mental etwas erledigen müssen. Untersuchen Sie bei sich selbst einmal gut, ob Sie hier etwas korrigieren können.

Und seien Sie sich sicher: Wenn Sie tagein, tagaus Kopfschmerzen oder Bauchschmerzen oder einen Nährstoffmangel haben, ist dies bereits sehr stressig für Ihren Körper. Fühlen Sie zudem noch Druck an Ihrem Arbeitsplatz, dann ist diese Arbeitsbelastung schneller zu hoch, als wenn Sie sich körperlich wohlfühlen.



Nährstoffe für Ruhe und Entspannung: Kräuter, Magnesium und B-Vitamine

Haben Sie vorübergehend Stress, z. B. durch ein Projekt am Arbeitsplatz? Dann folgt danach eine natürliche Periode der Entspannung. **Aber wenn man ständig Stress erlebt, versäumt man die Regenerationszeit und können unruhige Gefühle chronisch werden.** Das kann unangenehme körperliche Folgen haben wie Kopfschmerzen, Muskelspannung und Muskelschmerzen. Langfristig kann chronischer Stress zur Entstehung von chronischen Krankheiten wie Herz- und Gefäßkrankheiten beitragen. An der Basis der Unruhegefühle liegt häufig ein **Durcheinander von Stresshormonen und Neurotransmittern wie Serotonin, Dopamin und GABA (Gamma-Aminobuttersäure).**

Verschiedene **Kräuter, Vitamine und Mineralstoffe** haben einen beruhigenden Einfluss. So werden Kräuter **wie Passionsblume und Baldrian** bereits jahrhundertlang wegen ihrer **beruhigenden Wirkung** verwendet. Auch Nährstoffe wie Magnesium und **B-Vitamine** haben diese Wirkung. Durch die gezielte Kombination beruhigender Nährstoffe entsteht ein Komplex, der täglich für die nötige innerliche Ruhe und Entspannung sorgen kann. Auf der Suche nach einem beruhigenden Nahrungsergänzungsmittel? Suchen Sie die folgenden Nährstoffe in der Zutatenliste.

B-VITAMINE

B-Vitamine spielen eine entscheidende Rolle bei der Entwicklung, der Aufrechterhaltung und der Funktion des Gehirns. Forschungen zeigen, dass **chronischer Stress die B-Vitamine erschöpft, vor allem Vitamin B6** [19].

Die Zufuhr von B-Vitaminen ist eine therapeutische Strategie für die **Verminderung von Stress und Müdigkeit** [19]. Eine höhere Einnahme von B-Vitaminen geht mit **weniger Symptomen von Depression, Angst und Stress einher** [20].

MAGNESIUM (BISGLYCINAT)

Magnesium spielt eine **hemmende Schlüsselrolle in der Stressreaktion und Stressregulierung.**

Stress ist eine der wichtigsten Ursachen eines Magnesiummangels. Je mehr körperlichen oder geistigen Stress man hat, desto mehr Magnesium verbraucht man. Und mit einem niedrigeren Magnesiumspiegel in Ihren Zellen sind Sie anfälliger für Stress. So gelangen Sie in einen Teufelskreis [21].

Magnesiumbisglycinat ist eine gut aufnehmbare Magnesiumverbindung, die die Verdauung nicht belastet. Es ist Magnesium, das an die Aminosäure **Glycin** gebunden ist. Glycin hat den zusätzlichen Vorteil, dass es eine gesunde Neurotransmitter-Bilanz fördert und innerliche Ruhe und Schlafqualität fördert [22].

BALDRIAN (VALERIANA OFFINALIS)

Baldrian wird häufig **gegen Schlaflosigkeit und Angst** eingesetzt. Baldrianextrakte modulieren die GABA-Rezeptoren und haben eine **angsthemmende** Wirkung [23].



KALIFORNISCHER MOHN ODER „SCHLAFMÜTZCHEN“ (ESCHSCHOLTZIA CALIFORNICA)

Kalifornischer Mohn wird bereits seit langem bei **Schlafstörungen und Angstgefühlen** verwendet. Wussten Sie, dass Kalifornischer Mohn und Baldrian die gegenseitige Wirkung verstärken? Die Kombination verbessert die Schlafqualität: Sie schlafen schneller ein und wachen weniger oft auf. Dabei werden auch die Angstgefühle spürbar weniger [24].

SCHWARZNESSEL (BALLOTA NIGRA)

Schwarznessel wurde ursprünglich vor allem im Mittelmeerraum verwendet. Sie enthält zahlreiche aktive phytochemische Bestandteile wie Ballonigrin und Ballotinin. Diese haben **entzündungshemmende, den Blutzucker regulierende und antidepressive** Eigenschaften [25-27].

PASSIONSBLUME (PASSIFLORA INCARNATA)

Es gibt ungefähr 600 Sorten des Geschlechts „Passiflora“. Passiflora incarnata ist die am besten untersuchte Sorte des Geschlechts und wird am häufigsten **bei Spannungen, Angstgefühlen und als pflanzliches Antidepressivum** eingesetzt [28].

ZITRONENMELISSE (MELISSA OFFICINALIS)

Die **beruhigende** Wirkung von Zitronenmelisse ist bekannt. Die Zufuhr von Zitronenmelisse trägt zu einer erheblichen Verminderung von Depression, Angst, Stress und Schlafstörungen bei [29].

⁵ Vitamine und Mineralstoffe sind die bekanntesten Stoffe in Gemüse, Obst und Kräutern, aber es gibt noch viele andere „bioaktive Nährstoffe“, die vorteilhaft für uns sind. Ein Beispiel für solche Nährstoffe sind die Bioflavonoide, die Gemüse und Obst ihre Farben verleihen. Bitterstoffe, Alkaloide, Gerbstoffe, Glycoside, Saponine, organische Säuren, Harze und Schleimstoffe sind verschiedene Kategorien von Phytonährstoffen. Es gibt so viele Phytonährstoffe, dass wir noch nicht einmal die Funktion von allen kennen.



Tipp: Erfahren Sie mehr über **Hochwertige Nahrungsergänzungsmittel?** Erfahren Sie alles darüber in unserem **Qualitätsleitfaden.**

www.energeticanatura.com/qualitaetsleitfaden



Sorgen Sie für Ihr Gehirn mit ...

Brain food

Haben Sie nach all diesen Informationen über Ihr Gehirn einen knurrenden Magen? Entdecken Sie unsere köstlichen und gesunden Rezepte auf www.energeticanatura.com/recepten





Zum Schluss

Lassen Sie sich von einem Arzt/einer Ärztin oder einer Therapeutin/einem Therapeuten begleiten.

Um optimal mit gesunder Ernährung und Nahrungsergänzungsmitteln zu beginnen, müssen Sie wissen, was Ihr Körper braucht. Wir empfehlen Ihnen deshalb, einen Termin bei einem (Natur-) Arzt oder Therapeuten in Ihrer Nähe zu vereinbaren. Ein Fachmann kann Sie begleiten und gemeinsam mit Ihnen schrittweise Ihre Gesundheit verbessern.

Quellenangaben

1. Behar K. Gaba synthesis and metabolism. Encyclopedia of neuroscience 2009. DOI: 10.1016/B978-008045046-9.01240-7.
2. Nuss P. Anxiety disorders and GABA neurotransmission: a disturbance of modulation. Neuropsychiatr Dis Treat 2015. DOI: 10.2147/NDT.S58841.
3. Haybar H, Javid A, Haghighizadeh M, et al. The effects of Melissa officinalis supplementation on depression, anxiety, stress, and sleep disorder in patients with chronic stable angina. Clin Nutr ESPEN 2018. DOI: 10.1016/j.clnesp.2018.04.015.
4. Limanaqi F, Biagioni F, Busceti CL, et al. Potential antidepressant effects of Scutellaria baicalensis, Hericium erinaceus and Rhodiola rosea. Antioxidants (Basel) 2020. DOI:10.3390/antiox9030234.
5. Powers M, Yarrow JF, McCoy SC, et al. "Medicine and Science in Sports and Exercise"; Growth Hormone Isoform Responses to GABA Ingestion at Rest and After Exercise. Medicine and science in sports and exercise 2008. DOI:10.1249/mss.0b013e318158b518.
6. Hepsomali P, Groeger JA, Nishihira J, et al. Effects of oral gamma-aminobutyric acid (GABA) administration on stress and sleep in humans: a systematic review. Front Neurosci 2020. DOI: 10.3389/fnins.2020.00923.
7. Janda K, Wojtkowska K, Jakubczyk K, et al. Passiflora incarnata in Neuropsychiatric Disorders-A Systematic Review. Nutrients. 2020. DOI:10.3390/nu12123894.
8. Public Assessment Report UKPAR Neomag 4mmol chewable tablets (Magnesium glycerophosphate) UK License Number: PL 36116/0003 Neocetals Limited. Medicines & Healthcare products Regulatory Agency; 2017:22pgs.2.
9. Al Alawi AM, Majoni SW, Falhammar H. Magnesium and Human Health: Perspectives and Research Directions. Int J Endocrinol 2018. DOI: 10.1155/2018/9041694.
10. Ochoa-de la Paz L, Zenteno E, Gullias-Cañizo R, et al. Taurine and GABA neurotransmitter receptors, a relationship with therapeutic potential? Expert Rev Neurother. 2019. DOI: 10.1080/14737175.2019.1593827.
11. Kennedy DO. B-vitamines and the brain: mechanisms, dose and efficacy – a review. Nutrients 2016. DOI: 10.3390/nu8020068.
12. Dhir S, Tarasenko M, Napoli E, et al. Neurological, psychiatric and biochemical aspects of thiamine deficiency in children and adults. Front psychiatry 2019. DOI: 10.3389/fpsyt.2019.00207.
13. Barkai AI, Dunner DL, Gross HA, et al. Reduced myo-inositol fluid from patients with affective disorder. Biol Psychiatry 1978. PMID: 623854.
14. Shimon H, Agam G, Belmaker RH, et al. Reduced frontal cortex inositol levels in postmortem brain of suicide victims and patients with bipolar disorder. Am J Psychiatry 1997. DOI: 10.1176/ajp.154.8.1148.
15. Horning KJ, Caito SW, Tipps KG, et al. Manganese Is Essential for Neuronal Health. Annu Rev Nutr. 2015. DOI:10.1146/annurev-nutr-071714-034419.
16. Mlyniec K. Zinc in the Glutamatergic Theory of Depression. Curr Neuropharmacol. 2015. DOI:10.2174/1570159x13666150115220617.
17. Jewett BE, Sharma S. Physiology, GABA. StatPearls [Internet]. Treasure Island. 2021. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK513311/>
18. Olcese J, Jockers r. Melatonin in Health and Disease. Frontiers in Endocrinology 2020. DOI=10.3389/fendo.2020.613549.
19. Stough C, Simpson T, Lomas J, et al. Reducing occupational stress with a B-vitamin focussed intervention: a randomized clinical trial: study protocol. Nutr J. 2014. DOI: 10.1186/1475-2891-13-122.
20. MahdaviFar B, Hosseinzadeh M, Salehi-Abargouei A, et al. Dietary intake of B vitamins and their

association with depression, anxiety, and stress symptoms: A cross-sectional, population-based survey. J Affect Disord. 2021. DOI: 10.1016/j.jad.2021.03.055.

21. Pickering G, Mazur A, Trousselard M, et al. Magnesium Status and Stress: The Vicious Circle Concept Revisited. Nutrients. 2020. DOI:10.3390/nu12123672.
22. Kawai N, Sakai N, Okuro M, et al. The sleep-promoting and hypothermic effects of glycine are mediated by NMDA receptors in the suprachiasmatic nucleus. Neuropsychopharmacology. 2015. DOI:10.1038/npp.2014.326.
23. Becker A, Felgentreff F, Schröder H, et al. The anxiolytic effects of a Valerian extract is based on valerianic acid. BMC Complement Altern Med. 2014. DOI: 10.1186/1472-6882-14-267.
24. Abdellah SA, Berlin A, Blondeau C, et al. A combination of Eschscholtzia californica Cham. and Valeriana officinalis L. extracts for adjustment insomnia: A prospective observational study. J Tradit Complement Med. 2019. DOI:10.1016/j.jtcme.2019.02.003.
25. Etsassala NGER, Hussein AA, Nchu F. Potential Application of Some Lamiaceae Species in the Management of Diabetes. Plants (Basel). 2021. DOI:10.3390/plants10020279.
26. British Herbal Pharmacopoeia. British Herbal Medicine Association; Keighley: 1983.
27. Morteza-Semnani K, Ghanbarimasir Z. A review on traditional uses, phytochemistry and pharmacological activities of the genus Ballota. Journal of Ethnopharmacology, 2019. DOI: 10.1016/j.jep.2018.12.001.
28. da Fonseca LR, Rodrigues RA, Ramos AS, et al. Herbal Medicinal Products from Passiflora for Anxiety: An Unexploited Potential. ScientificWorldJournal. 2020. DOI:10.1155/2020/6598434.
29. Haybar H, Javid AZ, Haghighizadeh MH, et al. The effects of Melissa officinalis supplementation on depression, anxiety, stress, and sleep disorder in patients with chronic stable angina. Clin Nutr ESPEN. 2018. DOI: 10.1016/j.clnesp.2018.04.015.



ENERGETICA
Natura®

Energetica Natura

www.energeticanatura.com

kontakt@energeticanatura.com

PM0155 – Gehirnleitfäden - Verantwortlicher Herausgeber Energetica Natura B.V.,
Afrikaweg 14, 4861 PA Hulst, Niederlande. Copyright vorbehalten ©
Diese Broschüre ist aus Papier mit FSC-Label hergestellt.

