Hilfen für eine gute Stimmung / Hilfen für die Psyche (s. auch Entspannung Erschöpfung / Nerven / Psyche / Stress):

Selen:
Selen macht fröhlich. Sind Sie oft ängstlich, deprimiert, unsicher, müde? Dann ist es ziemlich wahrscheinlich, dass es ihrer Seele an Selen mangelt. Schon ein wenig zu wenig von diesem Spurenelement schlägt drastisch auf die Stimmung. Und eine kleine Portion Extra jeden Tag kann aus einem unsicheren Mauerblümchen eine sprühende Diva machen. Aus einem Miesepeter einen Sunnyboy. Aus einem langweiligen Deutschen einen feurigen Italiener. Warum Selen so massive Auswirkung auf die Seelenlage hat, weiß man noch nicht genau. Vorkommen: Essen sie häufig Naturreis, Vollkornprodukte, Fisch, Austern, Knoblauch und Paranüsse. Warum sind die Menschen in den Tropen immer so fröhlich? Ganz einfach: Wer täglich ein Stück Kokosnuss ist, tankt seinen Tagesbedarf an Selen.[1]

Papaya
Mit Hilfe der Papaya kann man die Stimmung aufhellen. Wer morgens eine halbe Papaya isst, und das vier Wochen lang, wird ein „neuer Mensch“. Es ist, als falle ein warmer Sommerregen auf ein ausgetrocknetes Stück Land.[2]

Kokosnuss:
Die Kokosnuss hilft Menschen, sich jünger und glücklicher zu fühlen. Ihre mittelkettigen Fettsäuren wirken oxidativen Prozessen entgegen, auch im Gehirn. Dadurch verbessern sich Konzentration, Erinnerungsvermögen und Stimmung.[3]

Kiwis:
Kiwis werden im Kampf gegen Depression eingesetzt. Sie enthalten Inositol, einen Stoff, der bestimmte Botenstoffe herstellt, um die Informationen zwischen den Zellen weiterzugeben. Studien ergaben, dass Inositol in der Lage ist, Depressionen vorzubeugen beziehungsweise bestehende Depressionen zu lindern.[4]

auf basenbildende Ernährung achten, wenig Stress, viel Schlaf, Bewegung:
Ein saures Körpermilieu führt auch dazu, dass wir leicht sauer reagieren, uns über Kleinigkeiten aufregen, überkritisch sind und wenig Lebensfreude, Leichtigkeit und Liebe entwickeln können.[5] Übersäuerung des Organismus schließt das Gemüt mit ein. Daher kann bei einer zielstrebig herbeigeführten Entsäuerung eine psychische Aufhellung beobachtet werden, und sogar hartnäckige depressive Verstimmungen können verschwinden. Ein Säure-Basen-Gleichgewicht findet man heute fast nur noch bei Säuglingen und in Ländern zu Beginn von Hungersnöten.[6]

Vanillin:
Ein weiterer natürlicher Stimmungsaufheller ohne Nebenwirkungen ist Vanillin. Es hat eine anregende, erotisierende und euphorisierende Wirkung.[7]

Ananas:
Wenn wir regelmäßig Ananas essen, erleben wir mehr Lebensfreude und sehen die Dinge wieder positiv.[8]

Niacin:
Niacin lindert auch Depressionen.[9]

---

[1] Strunk, forever young, 43
[2] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 228f.
[3] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 179
[4] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 170
[5] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 170
[6] Simonsohn, Papaya, 73
[7] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 77
[8] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 76
[9] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 76

Ananas:
Wenn Sie einen Ananastag zur Entschlackung planen, können Sie hinterher den ph-Wert Ihres Urins testen. Sie werden feststellen, dass er sich **ins Basische verschoben hat.**[10]

Folsäure:
Die Hälfte aller Europäer hat zu wenig Folsäure im Blut, was zu Depressionen führen kann. 100 Gramm Avocado enthalten ein Fünftel unseres täglichen Bedarfs an Folsäure.[11]

Tryptophan in der Avocado:
Tryptophan wird vom Körper in Serotonin umgewandelt, was für seelische Ausgeglichenheit sorgt.[12]

Durian:
Durianfrüchte machen „high". Einige sprechen sogar von Rausch und Ekstase. Auf jedem Fall war die Stimmung bei den Durian- Festessen, die Simonsohn veranstaltet hat, stets beschwingt und ausgelassen. Durian schmeckt nach Paradies, und entsprechend paradiesisch fühlen wir uns, nachdem wir sie verzehrt haben. Daher bezeichnen sich manche als duriansüchtig. Auf der körperlichen Ebene wird man nicht süchtig nach Durian, aber wer sie einmal schätzen gelernt hat, wird ihre Wirkung nicht mehr vergessen. Weil die Durian eine Ur-Frucht ist, erleben viele beim Essen eine tiefe Zufriedenheit und fühlen sich wie zu Hause angekommen. Wer zu depressiven Anwandlungen neigt, sollte sich eine Durian-Kur gönnen und täglich mindestens 500 Gramm Durian- Fruchtfleisch essen, am besten nicht zusammen mit anderer Nahrung. Vorsicht: Durian paßt nicht zu Alkohol. Der gleichzeitige Konsum führt zu Gärung.[13]

Zitronensaft:
Zitronensaft hebt das Lebensgefühl, er energetisiert und durchlichtet.[14]

Orangen:
Orangen sind Muntermacher und machen feurig und fröhlich. Ein Glas frisch gepresster Orangensaft am Morgen läßt die innere Sonne strahlen, auch wenn draußen trübes Wetter herrscht.[15]

Kokosnuss:
Die Kokosnuss schenkt Leichtigkeit und Heiterkeit. Mineralstoffreiches Kokoswasser bringt uns wieder ins Säure-Basen-Gleichgewicht und hebt damit dauerhaft die Stimmung. Auf der geistigen Ebene vermittelt Kokosnuss ein Gefühl von Fülle und Geborgenheit.[16]

Achtung: Dämpfende Wirkung auf Schilddrüse durch ungesättigte Fettsäuren:
Manche Menschen nehmen viele ungesättigten Fettsäuren zu sich, die leider eine dämpfende Wirkung auf die Schilddrüse haben, was zu Lethargie führt.[17]

Kokoswasser:
Indem Kokoswasser die Durchblutung verbessert, wirkt es als Stimmungsaufheller vor der Menstruation und in der Menopause.[18]

Fleisch meiden!
Nun haben jüngste Forschungen eine zusätzliche Gefahr des Fleischüberkonsums an den Tag gebracht: Zu viel Fleisch macht depressiv.[19]

---

[10] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 76
[11] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 81
[12] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 86
[13] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 114
[14] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 255
[15] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 254
[16] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 179
[17] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 179f.
[18] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 178
[19] Bankhofer, Das große Buch vom gesunden Leben, 214

Petersilie:
Petersilie kann durch ihren Inhaltsstoff Apiin die Laune verbessern.[20]

Chili oder Pfeffer:
Wenn man mit Chili oder Pfeffer würzt, dann werden im Gehirn körpereigene Endorphine frei, die das positive Denken und die bessere Laune beeinflussen können.[21]

Banane:
Vertreter der American Health Association in New York haben folgende Beobachtung gemacht: Die Banane vermag durch ihre Inhaltsstoffe Norepinephrin, Serotonin und Harman-Alkaloid bessere Stimmung zu verbreiten.[22]

Zitrone:
Eine Gruppe von Bioaktivstoffen im Fruchtfleisch der Zitrone fördert gemeinsam mit dem Vitamin C die Produktion von Glückshormonen, v.a. von Noradrenalin und Beta-Endorphin. Vermutlich kommt daher der Spruch: „Sauer macht lustig!“. Die Bioaktivstoffe in der Zitrone machen es möglich.[23]

Wärme:
Ist uns warm, fühlen wir uns wohl. Unsere Körpertemperatur sollte rund 37 Grad Celsius betragen, damit der Körper *stimmungsaufhellende Hormone wie Serotonin und Dopamin produzieren kann.* Auch Kreislauf und Durchblutung werden stimuliert. Dadurch können sich die Muskeln entspannen, die Sehnen dehnen und die Hautporen öffnen. Die erweiterten Blutgefäße schleusen mehr Sauerstoff in die Zellen ein, Stoffwechselprodukte werden schneller abtransportiert. Die Versorgung mit Nährstoffen und Antikörpern wird mobilisiert. Dies ist auch der Grund dafür, dass sich die meisten Menschen im sonnenwarmen Sommer gesünder und behaglicher fühlen als im dunklen, kalten Winter.[24]

Johanniskrauttee:
Johanniskrauttee ist die Sonne für die Psyche und hilft als Tee bei kälteempfindlichen und wintermüden Personen.[25]

Fibromyalgie: Schmerzlinderung durch neuartige Lymphdrainage:
Behandlungen, die unter anderem die Pneumatische Pulsationstherapie und ein neuartiges, muskelbezogenes Lymphdrainagegerät einbeziehen, führen in meiner Praxis bei Fibromyalgie zu oft erstaunlichen Erfolgen. Diese neue Therapie findet im Rahmen einer Ganzheitsmedizin generell bei Stauungs- und Zirkulationsstörungen des Lymphsystems Anwendung. Die Doppelwirkung aus Elektrotherapie und Pumpbehandlung soll durch die Stimulation der äußeren und inneren Muskeln die Durchblutung und den Lymphfluss verbessern. Schmerzen werden gelindert, die Muskeln können entspannen und es wird offenbar insgesamt eine Umstimmung des Vegetativums erreicht. Es kann auch zu einer ***Gemütsaufhellung*** kommen.[26]

Holunderpunsch:
Holunderpunsch tut der Seele gut und bringt Wärme in den Körper. Holunderbeerenpunsch-Rezept: 2 EL Holunderbeerensaft zusammen mit einem Zimtstängel, einer Zitronenscheibe und 1-2 Stückchen Kandiszucker in einem Glas mit kochend heißem Wasser anrühren. anschließend schluckweise trinken. Das gleiche Rezept kann man auch mit Sanddornsaft herstellen.[27]

---

[20] Bankhofer, Das große Buch vom gesunden Leben, 99
[21] Bankhofer, Das große Buch vom gesunden Leben, 99
[22] Bankhofer, Das große Buch vom gesunden Leben, 99
[23] Bankhofer, Das große Buch vom gesunden Leben, 336
[24] Bio, 6/2009, 14
[25] Bio, 6/2009, 14
[26] Thomas Köster aus Münster in: Bio, 2/2010, S. 129
[27] Bio, 6/2009, 15

duftendes Kräuterbad (Lavendelöl, Zitronenmelisse, Orangenschalenöl, Rosmarinöl):
Wenn der Winter in den Gliedern hockt, sorgt ein warmes Kräuterbad für Entspannung und Erwärmung. Insbesondere vertreiben ansteigende Vollbäder das Frostgefühl: Man beginnt bei 37 Grad C und läßt allmählich heißes Wasser zulaufen, bis nach etwa 15 Minuten 39 bis 40 Grad C erreicht sind. Großes Vergnügen bereitet ein solches Bad, wenn man sich dabei mit Duftkerzen und entspannender Musik verwöhnt, Das Badewasser kann man zusätzlich mit natürlichen ätherischen Ölen (ca. 15 Tropfen pro Vollbad) versetzen:

1. Lavendelöl
   (**wirkt beruhigend**, schmerzstillend und krampflösend)
2. Zitronenmelisse
   (**entspannt**, erwärmt und besitzt zugleich eine antivirale Wirkung)
3. Orangenschalenöl
   (vermittelt Wärme, **Heiterkeit, Unbeschwertheit** und Vitalität)

4) Rosmarinöl kurbelt den Kreislauf an, bringt Energie und stärkt die mentalen Fähigkeiten.[28]

Glückshormone von außen:
Frauen besitzen von Natur aus einen niedrigeren Spiegel an Glückshormonen. Wenn sie dann noch eine Diät machen, sinkt dieser Spiegel noch weiter ab. Deswegen sind die meisten beim Abnehmen so schlecht gelaunt und geben aus diesem Grund auch irgendwann auf. Wer entspannt abnehmen will, muss sich unbedingt um seine Glückshormone kümmern.
Testen Sie Ihre Glückshormonproduktion:

- ich brauche oft Schokolade
- ich komme kaum einen Tag ohne Süßigkeiten aus
- ich brauche jeden Tag viele Kohlenhydrate, damit es mir gut geht (Nudeln, Brot, Kuchen etc.)
- Ich bin während des Abnehmens oft gereizt und unausgeglichen
- morgens komme ich oft nicht richtig in Gang
- ich bin oft mutlos und traurig
- ich habe häufig schlechte Laune
- besonders am Nachmittag esse ich unkontrolliert
- ich habe oft Heißhunger

Wenn Sie mindestens drei dieser Aussagen bejahen können, liegt die Vermutung nahe, dass Ihre Glückshormonproduktion auf Sparflamme läuft. Das führt dazu, dass Sie mehr essen, als Ihnen gut tut.
Die Lösung: Essen Sie **tryptophanreiche Lebensmittel – Sie helfen Ihrer Stimmung auf.** Dadurch haben Sie weniger Appetit auf kalorienreiche Lebensmittel – das Abnehmen geht besser voran.
Zu den Glückslebensmitteln gehören: **Avocado, Bananen, Datteln, Feigen, Passionsfrucht, Papaya, Tomaten, Cashewnuss, Mandel, Paranuss, Walnuss, Amaranth, Dinkel, Buchweizen.** Aber auch **Hafer/Haferflocken, Hirse, Quinoa, Weizenkeime, Weizenkleie, Gartenbohne, Erbsen, Kichererbse, Sesam, Sojabohne, Sonnenblumenkerne, Steinpilze,**
Tipp:
Um Ihr Wohlgefühl zu steigern, können Sie richtige „Glücksmahlzeiten“, also Mahlzeiten **mit viel Tryptophan** kreieren. Zum Beispiel ein Müsli mit Datteln, Bananen, Sojamilch, Sonnenblumenkernen und Sesam. Denken Sie immer daran: Je mehr Glückshormone Sie produzieren, desto besser funktioniert das Abnehmen.
Übrigens: Glückshormone können Sie nicht nur **durch die richtige Ernährung locken, auch positive Gedanken und Gefühle kurbeln die Glücksbringer in ihrem Gehirn an!**
Übung:
Denken Sie an eine Situation, in der Sie sehr glücklich waren. Oder: zeigen Sie jemandem, wie sehr Sie ihn mögen. Oder: Malen Sie sich Ihre Zukunft optimistisch aus. All das kurbelt nachweislich die Produktion von Glückshormonen an.[29]

Basilikum:

---

[28] Bio, 6/2009, 16
[29] Bio, Sonderheft 2, S. 112

Der Duft von Basilikum löst wahre Begeisterungsstürme im Gehirn aus.[30]

Kohlenhydrate, die lange satt machen:
Wer langfristig gut drauf sein will, sollte ausreichend Vollkornprodukte, Obst, Milch und Milchprodukte, Gemüse und Hülsenfrüchte auf dem Speiseplan haben. Sie liefern hochwertige Kohlenhydrate, die lange satt machen. Das Verlangen nach Süßem, das auf den Mangel am Glückshormon Serotonin hindeutet, läßt nach. Für die Freisetzung von Serotonin im Hirn ist die Eiweißsubstanz Tryptophan notwendig. Sie wird dem Körper von Nüssen, Getreide und Käse zugeliefert. Um eine Aufnahme von Tryptophan im Gehirn zu ermöglichen, sind gleichzeitig Kohlenhydrate notwendig.[31]

Die Konsistenz bestimmter Speisen:
Nicht nur der Geschmack, sondern auch die Konsistenz bestimmter Speisen kann zum Wohlgefühl beitragen. Das Schmelzen von Eis oder Schokolade auf der Zunge umschmeichelt den Gaumen und löst positive Gefühle aus. Denselben Effekt auf unser Gemüt erzielen kühlende Lebensmittel (z.B. Pfefferminz-Schokolade) und cremige Speisen. Wissenschaftlich erwiesen ist, dass sich auch die Optik eines Gerichts und die Farbe von Lebensmitteln positiv auf die Psyche auswirken. So regt Rot an, Grün entspannt und Gelb heitert auf. Garnieren Sie das Essen mit Gewürzen und Kräutern auf schönem Geschirr und schon steigt die Laune.[32]

Schokolade:
Warum hilft uns die braune Tafel aus dem Stimmungstief? Sie enthält Zucker und Tryptophan, die Serotonin im Gehirn freisetzen. Der zarte Schmelz der Schokolade streichelt zudem die Geschmacksnerven der Zunge. Aber: So schnell uns das Glück bei dem süßen Genuss besucht, so rasant verläßt es uns wieder. [33]

Kakao:
Die im Kakao enthaltene Substanz Theobromin wirkt anregend und stimmungsaufhellend.[34]

Ingwer, Tabasco oder Peperoni:
Ingwer, Tabasco und Peperoni bringen unsere Geschmacksnerven auf Touren. Wohldosiert machen sie viele Gerichte zu einem Gaumenschmaus und steigern unser Wohlbefinden.[35]

Scharfe Gewürze:
Die kleinen roten Feuerschoten enthalten Capsaicin, eine Substanz, die die Geschmacksnerven der Zunge reizt und die Ausschüttung von Endorphinen (einem körpereigenem, morphiumähnlichen Schmerzkiller, auch als Glückshormon bekannt) im Gehirn bewirkt. Das kann eine milde Euphorie hervorrufen, macht im Prinzip etwas high. Doch keine Angst, süchtig machen Chilis nicht. Damit gewürzte Gerichte können allerdings das Wohlbefinden steigern! Besonders anregend wirkt die Kombination von Chili mit Muskat oder mit Süßem, z.B. in Schokolade oder als Topping in einem Kakaogetränk.[36]

Vanille:
Auch der Vanille wird eine Serotonin stimulierende Wirkung nachgesprochen. Nicht zufällig ist dieses Gewürz im Weihnachtsgebäck sehr beliebt und begleitet uns durch die besinnliche Zeit des Jahres. Jedoch solle man das Mark einer Schote oder Vanillepulver verwenden. Preisgünstigeres Vanillinaroma weist nicht dieselbe stimmungsaufhellende Wirkung auf.[37]

Limette:
Limette, die frischeste aller Zitrusfrüchte, enthält in ihrer Schale ein intensives herb-süßes ätherisches Öl, das unser Gemüt verwöhnt. Es macht fröhlich, leicht und frei. Der spritzige Saft der Limette ist ein echtes Prickel-

---

[30] www.br-online.de
[31] www.bildderfrau.de
[32] www.bildderfrau.de
[33] www.bildderfrau.de
[34] www.bildderfrau.de
[35] www.bildderfrau.de
[36] www.bildderfrau.de
[37] www.bildderfrau.de

Erlebnis für die Geschmackszellen der Zunge und belebt den ganzen Körper. Wer den berühmten Caipirinha-Cocktail schon Mal getrunken hat, kennt diese Wirkung gut.[38]

Übrigens:
Die Glückshormone Serotonin, Endorphin Glukagon (ein Fastenhormon) können den Appetit zügeln![39]

Lob, Komplimente:
Der Mensch braucht in regelmäßigen Abständen Streicheleinheiten, positive Worte. Er kann sonst nicht in einer seelischen Harmonie leben. Und diese Harmonie wieder ist wichtig für die körperliche Gesundheit. Menschen, die nicht gelobt werden, sind eines Tages frustriert.[40]

Tragen von sattorangenen Kleidern:
In sattorangenen Kleidern fühlt man sich besonders geborgen und behaglich. Man kann damit Ärger vorbeugen.[41]

Tragen von blauen Kleidern:
Es hat sich gezeigt, dass mit blauer Kleidung innere Hektik schneller und besser abgebaut werden kann.[42]

Tragen von braunen Kleidern:
Wer unter Hyperaktivität leidet, leicht aus der Fassung gerät, der sollte braune Sachen tragen. Die Farbe Braun wirkt beruhigend.[43]

Lindengrüne Kleider:
Lindengrüne Kleider, Sakkos oder Anzüge üben eine entspannende und beruhigende Wirkung auf den Menschen aus. Sie helfen rascher, vorhandenen Stress abzubauen.[44]

Violette Kleidung:
Violette Kleidung wirkt beruhigend auf das vegetative Nervensystem.[45]

Kokoswasser:
Kokoswasser mineralisiert den Körper und bringt ihn ins Säure-Basen-Gleichgewicht, ähnlich wie ein isotonisches Getränk. In der „Lanserhofstudie“ der Universität Innsbruck aus dem Jahr 2004 wurde Fontana di Coco im Rahmen einer F.X. Meyer-Kur eingesetzt. Die Ergebnisse: Kokoswasser wirkt harnsäuresenkend, entgiftend und basenbildend. Besonders auffällig war die Steigerung der Leistungsfähigkeit und der Stimmung in der Kokoswasser-Gruppe.[46]

Sommerhits laut mitsingen etc.:
Was hilft gegen den Herbst- Koller (abgesehen vom Frühlingswetter)? fragte das Social Network www.spin.de. Klare Antwort der Befragten: Näher zusammenrücken! Während sich Männer in Aktivitäten stürzen, den Urlaub planen und ihre Lieblingshits aus dem Sommer lautstark mitsingen, lassen sich Frauen mehr auf die dunkle Jahreszeit ein, nehmen Aroma-Bäder und schmökern in Büchern.
Hier die Top-Ten-Tipps:

1) Kuscheln
2) Spaziergänge
3) Kerzenschein
4) Spiele- Abend mit Familie und Freunden

---

[38] www.bildderfrau.de
[39] www.bildderfrau.de
[40] Bankhofer, Hademar, Gesundheitsbarometer, 56
[41] Bankhofer, Hademar, Gesundheitsbarometer, 59
[42] Bankhofer, Hademar, Gesundheitsbarometer, 59
[43] Bankhofer, Hademar, Gesundheitsbarometer, 59
[44] Bankhofer, Hademar, Gesundheitsbarometer, 58
[45] Banhkofer, Hademar, Gesundheitsbarometer, 59
[46] Simonsohn, Barbara, Heilkraft aus den Tropen, 176

5) Tee, heiße Schokolade
6) Musik hören
7) Vorm Kaminfeuer sitzen
8) Ein heißes Bad nehmen
9) Blätter und Zweige sammeln
10) Chatten oder im Internet surfen.[47]

Nerven: gelb:
Klaus Bernd Vollmar: Sich mit Gelb zu Umgeben, soll das Nervensystem harmonisieren und von Ängsten befreien. Gelb hilft bei schlechtem Wetter gegen Antriebslosigkeit, regt die Lymphe und alle Lebenssäfte an. Bei Entgiftungskuren oder wenig Energie soll es hilfreich sein, gelbe Unterwäsche zu tragen oder in gelben Bettlaken zu schlafen. Achten Sie auch darauf, genügend gelbe Lebensmittel zu essen. In Prüfungssituationen wird empfohlen, gelb zu tragen. Dabei hilft schon ein Akzent in der Kleidung, etwa ein Halstuch.[48]

Orange: Selbstsicherheit:
Ingrid Kraaz von Rohr: Um sich selbstsicher zu fühlen, ist es optimal, die Farbe Orange zu benutzen. Hierzu wird mit der Farblampe Orange an die Mitte des Haaransatzes am „Bikini-Dreieck" bestrahlt. Oder Sie stellen einfach ein Glas Wasser auf einen orangenen Untersetzer. Nach zehn Minuten hat das Wasser die Frequenz der Farbe übernommen. Das funktioniert, da Wasser ein Informationsträger ist.[49]

Vorsicht: Rot hat gereizt / aggressiv machen:
Ingrid Kraaz von Rohr: Zuviel Rot kann u.U. aggressiv machen, also ist hier Vorsicht geboten, sonst kann man in eine gereizte Stimmung kommen.[50]

bestimmte Heilenergien:
Man kann pauschal sagen, dass Rot anregt, Blau beruhigt und kühlt und Gelb kommunikationsfördernd und aufmunternd wirkt. Grün ist allgemein ausgleichend und Orange wärmt.[51]

Blau beruhigt etc...:
Schon ab dem 19. Jahrhundert untersuchte man die Wirkung von bestimmten Raumfarben auf die Insassen. von Nervenkliniken. Grundsätzlich konnte man feststellen, dass Blau als Raumfarbe beruhigt und Rot anregt. Interessant ist der Einfluss von Gelb, der angsthemmend und aufmunternd wirkt, sowohl auf Depressive als auch auf Schizophrene.[52]

Autogenes Training:
Überaus effektiv ist das Autogene Training. Man versteht darunter die gezielt entspannende Beeinflussung des Unterbewußtseins. Durch das Wiederholen beruhigender Formeln wird das Denken in eine positive Richtung geführt. Die Autosuggestion ist die unterbewußte Verwirklichung der gezielten, positiven Gedanken und Worte: „Ich bin ruhig, entspannt und gelöst; in mir ist Kraft und Ruhe."[53]

Kräutertee: Passionsblumenkraut:
Um die Nerven zu stärken und emotionale Spannungen abzubauen, hilft ein Tee mit Passionsblumenkraut. Ein pflanzlicher Tranquilizer, der für Entspannung und psychische Erfrischung sorgt.[54]

Schlafen:
Ausgiebig zu schlafen ist nicht nur gesund, es schon auch die kostbare Lebensenergie, stärkt die Abwehrkräfte und hält zudem länger jung. Während wir schlafen, schaltet der Organismus auf Sparflamme. Die Verdauung

---

[47] Quelle: Zeitung – genaueres leider unbekannt
[48] "Ein Leben mit Farben. Interview mit dem Diplompsychologen und Autor Klaus Bernd Vollmar", in: Bio, April/Mai 2010, S. 63
[49] "Die Macht der Farben", in: Bio, April/Mai 2010, S. 62
[50] "Die Macht der Farben", in: Bio, April/Mai 2010, S. 62
[51] "Die Macht der Farben", in: Bio, April/Mai 2010, S. 61
[52] "Die Macht der Farben", in: Bio, April/Mai 2010, S. 57
[53] Bio Spezial Ausgabe 2009: „Natürlich Heilen", S. 36
[54] Bio Spezial Ausgabe 2009: „Natürlich Heilen", S. 36

ruht, die Muskeln erschlaffen, die Körpertemperatur sinkt ab, die Atmung wird tiefer und langsamer als während des Tages.
Bei Tieren lässt sich die lebensverlängernde Wirkung des Schlafs gut demonstrieren. Tiere, die einen großen Teil des Tages dösend und schlafend verbringen , haben in der Regel eine höhere Lebenserwartung. Wie schädlich chronischer Schlafmangel sein kann, zeigt eine in der Fachwelt vielbeachtete Arbeit des Forscherteams um Eve van Cauter von der Universität Chicago, die 1999 in der renommierten Fachzeitschrift „The Lancet“ (Bd. 354) veröffentlicht wurde: Eine Gruppe gesunder, junger Männer wurde in einem Schlaflabor beobachtet. Jede Nacht durften sie nur vier Stunden schlafen. Schon nach einer Woche brachte der Schlafentzug die Hormonregulation und den Stoffwechsel durcheinander. V.a. das Hormon Insulin, welches normalerweise von der Bauchspeicheldrüse ausgeschüttet wird und vor der Zuckerkrankheit bewahrt, konnte den Blutzuckerspiegel nicht mehr richtig regulieren. Innerhalb einer Woche hatte der Schlafentzug die Männer in einen Zustand gebracht, der sonst nur bei alten Menschen oder in einem frühen Stadium der Zuckerkrankheit auftritt. Aufgrund der Studiendaten vermutet Cauter, dass durch chronischen Schlafmangel Alterskrankheiten wie Zuckerkrankheit, Übergewicht, hoher Blutdruck und Gedächtnisstörungen hervorgerufen oder verschlimmert werden. Auch schlechte Laune, Konzentrationsstörungen und schlimmstenfalls Depressionen können Folgen des Schlafmangels sein. Für Ratten ist chronischer Schlafmangel sogar tödlich, denn schon nach kurzer Zeit führen die fehlenden Ruhephasen zu einem Zusammenbruch ihres Immunsystems.[55]

Erst nach 7.20 Uhr aufstehen:
Britische Forscher: Wer später aufsteht, ist den ganzen Tag über gelassener und ausgeglichener. Wie das britische Magazin „New Scientist“ in seiner Ausgabe vom 4.11.1999 berichtet, sind Frühaufsteher offensichtlich gestresster als Langschläfer. Forscher der Londoner Westminster-Universität konnten im Speichel von Personen, die spätestens um 7.20 Uhr aufstehen mussten, deutlich höhere Werte des Stresshormons Cortisol messen als bei Langschläfern, die erst später das Bett verließen. Es scheint auch nichts zu nutzen, früher ins Bett zu gehen. Die Gesamtdauer der Schlafzeit hatte – so die Erkenntnis der britischen Wissenschaftler, keinen Einfluss auf die Ausschüttung des Stresshormons. Über gestresst oder entspannt entschied einzig und allein der Zeitpunkt des Aufstehens. Der Stress durch frühes Aufwachen hält nicht nur den ganzen Tag an, sondern kann sogar ernsthafte Folgen für die Gesundheit nach sich ziehen, heißt es in dem Bericht. Auf Dauer führt der chronische Stress zu Depressionen, die Abwehrkräfte werden geschwächt, und zudem leiden Frühaufsteher offensichtlich häufiger unter Infekten, Muskelschmerzen und schlechter Laune.[56]

Sonne:
In der Sonne steigt der Serotoninspiegel an. Dieser Botenstoff sorgt für Ausgeglichenheit und Wohlgefühl. Stress-Symptome verschwinden.[57]

Lachen:
Wir lachen immer weniger: 1939 waren es noch 18 Minuten pro Tag, im Jahr 2000 nur noch 6 Minuten! Dabei hat das Lachen viele positive Eigenschaften: Nicht nur, dass es eine soziale Rolle spielt, Menschen zusammenbringt und für schöne Momente sorgt, es ist auch gut für die Gesundheit. Lachen stimuliert die Ausschüttung von Endorphinen und Dopamin, die stimulierend und entspannend zugleich wirken. Wenn man in Lachen ausbricht, wird ein großer Teil der Muskeln im Körper angesprochen: Das Zwerchfell zieht ich zusammen und entspannt sich wieder, ebenso Bachmuskeln, Oberschenkel und Schultern. Das reinste Fitnesstraining und zugleich eine interne Massage, die die Organe und die Immunabwehr stärkt. Die Vorteile sind so zahlreich, dass das Lachen sogar bei Psychotherapien angewendet wird, um Stress abzubauen. Aber auch wenn man nicht gleich laut loslacht. Freude und gute Laune sind ebenso gut für uns, denn sie sorgen dafür, dass wir Schwierigkeiten nicht zu nah an uns herankommen lassen und sie somit leichter lösen können. Kurzum, das Lachen gibt uns viele Möglichkeiten, das Leben von seiner besten Seite zu sehen und zu echten Optimisten zu werden.[58]

---

[55] Axt, Peter: Vom Glück der Faulheit, 2007, 141ff.
[56] Axt, Peter: Vom Glück der Faulheit, 2007, 144f.
[57] Axt, Peter: Vom Glück der Faulheit, 2007, S. 165
[58] Galeria Kaufhof, Sep./Okt./ Nov. 2009

Bolero von Ravel:
Der Bolero von Ravel zaubert depressive Stimmungen weg.[59]

Musik:
Warum Musik Heilkraft besitzt, das hat man schon vor Jahren an der Universität wien auf Anregung von Herbert von Karajan herausgefunden: Beim Anhören angenehmer Musik entstehen im Gehirn Polypeptide, Botenstoffe, die im Gehirn Entspannung, Glück und Wohlbefinden auslösen. Außerdem wird das vegetative Nervensystem beruhigt.[60]

Vitamin D:
Das Vitamin D stärkt die Immunkraft, beeinflusst positiv Herz- und Kreislauf, **bremst Allergien ab**, verbessert die Lebens- und Liebeslust.[61]

Melissenbad:
Mit Kräuterbädern lassen sich gute vorbeugende und heilende Wirkungen erzielen.
Grundsätzlich gilt für Kräuterbäder: 1- 2 Handvoll getrocknete Kräuter werden mit 2 Liter kochendem Wasser übergossen, 15 Minuten ziehen lassen, dann durchseihen, den Kräutersud in die mit Wasser gefüllte Wanne gießen.
Melissen-Bad: bekämpft Nervosität, Migräne und psychosomatische
Störungen. Es kann intensiviert werden, wenn man 5 Teelöffel Melissengeist zusätzlich hineinrührt.[62]

Lavendelöl-Kapseln und Lavendelöl äußerlich:
Es gibt ein rezeptfrei verkäufliches, in der Apotheke erhältliches Medikament namens Lasea, das gegen Stress und Angstzustände empfohlen wird. Dabei handelt es sich um das Öl vom schmalblättrigen Arzneilavendel (Lavendula angustifolia) aus der französischen Haute Provence, das in Kapseln angeboten wird. Täglich eine Kapsel soll mit reichlich Wasser eingenommen werden. Sie löst sich im Magen auf, die Inhaltsstoffe des Lavendelöls gelangen dann über den Dünndarm ins Blut und können dann ihre Wirkung entfalten. Besonders empfohlen wird die Einnahme Menschen mit Alltagssorgen, deren Gedanken sich im Kreis drehen und die sich häufig niedergeschlagen und mutlos fühlen. Sehr gut eignet sich das Medikament auch dafür, Patienten die Entwöhnung von Psychopharmaka zu erleichtern.
Wenn das wertvolle Lavendelöl dem Körper innerlich zugeführt wird, sorgt es für einen geregelten Kalziumeinstrom. Es reduziert die Ausschüttung erregender Botenstoffe. So kommen die Nervenzellen wieder zur Ruihe, die betroffene Person fühlt sich ausgeglichener und entspannter. Dabei macht es aber nicht müde und auch nicht abhängig.
Seit langem weiß man, dass Lavendelöl auch äußerlich angewendet beruhigend und schlaffördernd wirkt. Ein bisschen davon auf den Puls am Handgelenk getupft und den angenehmen Duft eingeatmet – eine Wohltat nach einem anstrengenden, aufregenden Tag.[63]

Bachblüte „Larch“:
Bei Mutlosigkeit und Verzweiflung,
Mangel an Selbstvertrauen, Erwartung von Misserfolg, Mutlosigkeit
Dr. Edward Bach schreibt dazu: Für jene, die sich selbst nicht für so gut und fähig halten wie die Menschen ihrer Umgebung. Sie rechnen damit, zu scheitern, haben das Gefühl, nie Erfolg zu haben, und so wagen sie nicht einmal eine Anstrengung, die groß genug wäre, ihnen Erfolg zu bringen.[64]
Sweet Chesnut:
Bei: überwältigendem inneren Schmerz, Verzweiflung, Hoffnungslosigkeit
Dr. Edward Bach schreibt dazu: Für jene Phasen, die manche Menschen zuweilen erleben, in denen die Seelenqual so groß ist, dass sie unerträglich erscheint. Wenn man meint, seelisch der körperlich bis zum

---

[59] Bankhofer: Das große Gesundheitsbuch, 2004, 532
[60] Bankhofer: Das große Gesundheitsbuch, 2004, 532
[61] Bankhofer: Das große Gesundheitsbuch, 2004, S. 537
[62] www.planger.de/tips06.html 27.2.2011
[63] Meyer, Axel: „Aromatherapie auf neuen Wegen“, in: Bio 1/2011, S. 36f.
[64] Edward Bach: Heile dich selbst mit den Bach-Blüten, Deutsche Erstausgabe 1988, S. 173

Äußersten seiner Belastbarkeit geführt worden zu sein und jetzt zusammenbrechen zu müssen. Wenn es den Anschein hat, als ob man nichts anderes mehr als Zerstörung und Auslöschung zu erwarten hätte.[65]

Willow:

Bei Bitterkeit, Zorn, Vorwurf gegenüber anderen wegen eines bösen Schicksals

Dr. Edward Bach schreibt dazu: Für jene, die ein Missgeschick oder Unglück erlitten haben und dies schwer ohne Klagen und Verbitterung annehmen können, da sie das Leben vor allem nach dem Erfolg beurteilen, den es ihnen bringt.

Sie haben das Gefühl, so schwere Prüfungen nicht verdient zu haben, sie meinen, es sei ihnen Unrecht widerfahren, und werden verbittert. Oft zeigen sie weniger Interesse und sind weniger aktiv in bezug auf jene Dinge, die ihnen früher Freude und Befriedigung gebracht haben.[66]

Papaya:

Wer immer müde und lustlos ist, sollte eine Woche lang täglich zwei Papayas essen. Schon am dritten Tag ist man vitaler und besser gelaunt.[67]

Für die Freude:

Acai-Beere, Ananas, Banane, Durian, Goji, Granatapfel, Kapstachelbeere, Mango, Papaya[68]

Schwarzkümmelöl:

Im Orient wird das Schwarzkümmelöl schon seit Jahrtausenden zur Stimmungsaufhellung bei Depressionen eingesetzt.[69]

Granatapfel:

Monika Helmke-Hausen sieht im Granatapfel den Repräsentanten einer feurigen Kraft des Mutes und des Vorwärtsstürmens. Damit ist er besonders für lethargische, antriebsschwache Menschen ein Gewinn. Unter seinem Einfluss entwickeln wir mut, Wagemut, Forscherdrang und Initiative und kommen in Kontakt mit dem unstillbaren Feuer der ursprünglichen Lebenskraft.[70]

Gute Taten machen glücklich:

Wer Gutes tut, ist glücklicher und selbstbewusster – das wurde jetzt auch wissenschaftlich bestätigt. Eine kanadische Forscherin wollte herausfinden, wie sich die Stimmung von Menschen verbessern lässt. Getestet wurden zehn verschiedene Methoden, z.B. Musik hören oder Dankbarkeit erfahren. Die erfolgreichste war, gute Taten zu begehen. Wohltäter fühlen sich nicht nur besser, sie leiden auch seltener unter Depressionen und haben ein stärkeres Selbstbewusstsein. Die positive Wirkung hält mindestens ein halbes Jahr – es lohnt sich also in jeder Hinsicht, anderen etwas Gutes zu tun.[71]

Schokolade hilft Stress abzubauen und macht glücklich:

Gönnen Sie sich in stressigen Situationen ruhig ein wenig Schokolade! Der unter Belastung erhöhte Bedarf an Kalium wird dadurch ausgeglichen und das in Schokolade enthaltene Magnesium wirkt als Stresskiller. Zudem hebt Schokolade die Stimmung, indem es den Tryptophan-Gehalt im Blut erhöht. Jener Eiweißstoff Tryptophan wird schließlich vom Körper in das Glückshormon Serotonin umgewandelt.

Damit aber noch nicht genug: zwei weitere Glücksstoffe sind in Schokolade enthalten. Zum einen das bestimmten Haschisch- und Morphinbestandteilen ähnelnde Anadamid, welches das Glücks- und Lustzentrum des Gehirns anspricht und zum anderen das Phenylethylamid, welches die Ausschüttung des Botenstoffs Dopamin und damit die Stimmung erhöht. Schließlich enthält Schokolade von den euphorisch und schmerzunempfindlich machenden Endorphinen, die beispielsweise bei Verliebten verstärkt vom Körper produziert werden, wenngleich leider nur in relativ geringen Mengen.

---

[65] Edward Bach: Heile dich selbst mit den Bach-Blüten, Deutsche Erstausgabe, 1988, S. 182
[66] Edward Bach: Heile dich selbst mit den Bach-Blüten, Deutsche Erstausgabe, 1988, S. 182
[67] Bankhofer: Das große Gesundheitsbuch, 2004, 79
[68] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 2008, S. 326
[69] Quelle leider unbekannt, da Infoseite keine Quellenangabe enthielt
[70] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 2008, S. 140.
[71] illu der Frau, Nr. 02 Aktuell bis 21.02.12, S. 4

Nach einer Studie finnischer Wissenschaftler wirkte sich regelmäßiger Schokogenuss schwangerer Frauen positiv auf die Psyche des Ungeborenen aus. Jene Babys waren später pflegeleichter als die von Müttern, die sich seltener Schokolade gönnten.[72]

Igelstachelbart (Hericium erinaceus):
Es wird von einer stimmungsaufhellenden Wirkung der Presssäfte des Igelstachelbarts berichtet.[73]

Grüner Tee und Schwarztee:
Grüner Tee als auch Schwarztee haben anscheinend eine stimmungsaufhellende Wirkung.[74]

Nahrungsmittel gegen depressive Verstimmungen und Depressionen;
Fünf bis zehn Prozent der Bevölkerung leiden an depressiven Verstimmungen, die länger als vier Wochen anhalten. Frühjahr und Herbst erleben Depressive als besonders belastend. Depressive sollten einen Facharzt aufsuchen, um Verschlechterungen und Selbstmordversuchen vorzubeugen. Bei Menschen, die zu depressiven Stimmungslagen neigen, liegt oft ein Vitalstoffmangel vor. Meist fehlt Tryptophan, eine Aminosäure, aus der der Körper Serotonin, das Wohlfühl- und Glückshormon baut. Ideal auch zur Prophylaxe von depressiven Verstimmungen sind Ananas, ***Datteln, Bananen (nicht zu viele: ein Übermaß macht müde!), Feigen, Mangos, Kiwis, Passionsfrüchte, Papayas, Maracujas, Orangen, Acerolakirschen, Sapote, Sternäpfel, Grapefruits und Avocados. Avocados mit Mandarinenscheiben oder Tomaten helfen bei Depressionen und machen fröhlich.*** „Avocados erwecken die Heiterkeit der Seele“ (Monika Helmke-Hausen). ***Ideal als Antidepressivum wirken auch Litschis, die uns von Alpträumen, Alpdrücken und schweren Träumen befreien.*** Neben diesen Tropenfrüchten haben sich auch ***Gerstengrassaft und AFA-Algen als Stimmungsaufheller bewährt.*** Sie enthalten die Stoffe, die der Körper zum Aufbau von Neurotransmittern oder Botenstoffen braucht. Für eine stabil gute Stimmung sorgt auch das authentische Reiki. Der bekannte Yoga-Arzt Dharma Singh Khalsa, USA, empfiehlt als Anti-Depressions-Drink ***einen Saft aus einer Banane, 5 Datteln, einem viertel Liter Orangensaft und einem Teelöffel Gerstengraspulver.*** Mit Wasser mixen. Bananen, Datteln und Orangen wirken stimmungsaufhellend wie auch die Mineralien und Spurenelemente im Gerstengrassaft. [75]

Ernährung für die Lebensfreude:
Lebensfreude hängt von genügend Energie fürs Gehirn ab. Die Lebensfreude steigern lässt sich durch alle Tropenfrüchte, allen voran Papaya, Granatapfel, Ananas und Durian. Siehe auch Stichwort „Freude“. Zusätzlich bringen Tropenfrüchte uns zurück ins Paradies, wenigstens im Geiste, und wir fühlen uns zuhause, „back to the roots“. [76]

Vitamin D bei Schizophrenie und Depression:
Auch diese Krankheiten werden mit einem Vitamin-D-Defizit in Verbindung gebracht. Bei einer Studie wurde entdeckt, dass eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D für Schwangere und Kinder nötig war, um die Vitamin-D-Rezeptoren im Gehirn zu versorgen, die für die Entwicklung des Organs und die geistige Tätigkeit im späteren Leben unabdingbar sind.[77]

Pu Erh
wirkt stimmungsaufhellend. Zum einen geschieht dies durch die Aktivierung des Leberstoffwechsels, zum anderen durch den auch vom Johanniskraut bekannten Wirkstoff Querzetin. Gerade der zweite und dritte Aufguss eignen sich gut, um am Abend besser abschalten zu können.[78]

Ernährung und Stimmung:

---

[72] www.walida.de
[73] Gesellschaft für Heilpilze:“Heilpilze“, 2006, S. 28
[74] Hochenegg: Ernährung die Wunder wirkt, 46
[75] http://www.barbara-simonsohn.de/ananas.htm
[76] http://www.barbara-simonsohn.de/ananas.htm
[77] http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/aurora-geib/die-zehn-symptome-eines-vitamin-d-mangels-die-sie-kennen-sollten.html
[78] http://www.gesundtee.de/heilkraeuter/international/puerh.html

Eiweißreiche speisen haben keinen seelischen Nährwert. ***Je weniger Kohlenhydrate jemand mit dem Essen zu sich nimmt, desto schlechter ist seine Stimmung. Der Anteil an Kohlenhydraten sollte bei jeden Menschen mindestens 55 Prozent betragen. Gesunde Kohlenhydratträger sind Obst, Gemüse, Vollkornprodukte, Kartoffeln, Naturreis, Vollkornnudeln***.[79]

Serotonin:
Für eine gute, positive Gemütsverfassung brauchen bestimmte Nervenzellen die Hormonsubstanz Serotonin. Wer entsprechend mit Serotonin versorgt wird, ist optimistischer, fröhlicher, hat bessere Nerven, kann besser schlafen und ist ausgeglichener. Dieses Serotonin kann aber im Körper nur aus der Aminosäure Tryptophan gebildet werden.[80]

Kokoswasser:
Eine Studie der Universität Innsbruck hat ergeben, dass Testpersonen. welche das mineralstoffreiche und basische Kokoswasser zu sich nahmen, ***zunehmend aktiver und selbstsicherer wurden. Sie waren auch besser gestimmt und weniger leicht reizbar als zuvor***.[81]

Vitamin D und Omega-3-Fettsäuren:
Vitamin D und Omega-3-Fettsäuren tragen auf unglaublich vielen Ebenen zur kognitiven und emotionalen Gesundheit des Menschen bei und die Forscher haben noch längst nicht sämtliche positiven Aspekte aufgedeckt.
Die beiden wichtigen Nährstoffe scheinen nicht nur psychische Störungen zu verhindern, sondern bei Ausbruch der Krankheit auch die Symptome zu lindern.[82]

Vitamin D und Omega-3-Fettsäuren:
Im September 2014 veröffentlichte Proceedings of the National Academy of Sciences eine Studie, derzufolge Vitamin D im Zusammenspiel mit Neurotransmittern eine Gehirnregion neu beleben kann, die für Erinnerungen und Lernen zuständig ist. So wird der Verlust von Wissen gebremst. Ebenfalls 2014 veröffentlichte das Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism eine Studie, derzufolge ein Vitamin-D-Mangel möglicherweise das Risiko einer Schizophrenie verdoppelt.
In unterschiedlichen Studien wurden höhere Omega-3-Werte mit stärkerem Wohlbefinden und einem geringeren Auftreten von psychischen Störungen in Verbindung gebracht. 2010 veröffentlichte das Journal of Clinical Psychiatry eine umfassende Untersuchung, derzufolge bei Patienten, die an Angstzuständen litten und nicht auf Antidepressiva ansprachen, Omega-3 als Nahrungsergänzungsmittel Depressionssymptome deutlich lindern konnten.
Der Körper produziert auf natürliche Weise Vitamin D, wenn er dem Sonnenlicht ausgesetzt wird, während Omega-3-Säuren über die Nahrung aufgenommen werden.[83]

Datteln:
Gerade in der lichtarmen Jahreszeit sind ***Datteln ideal, um den Serotoninspiegel stabil zu halten und so dem Winterblues vorzubeugen***.[84]

Buchtipp: Dr.Lehmann: Psychopharmaka absetzen[85]

Geld in Erlebnisse investieren:
Das schnelle Auto, das schicke Kleid, die teure Uhr: Materielle Dinge machen nur kurzfristig glücklich. Wer sein Geld dagegen in Erlebnisse investiert, setzt auf langfristiges Wohlbefinden, wie der Wissenschaftler Richard Wiseman in seinem Buch „Wie Sie in 60 Sekunden Ihr Leben verändern“ erklärt. Von einem

---

[79] Bankhofer: Das große Buch vom gesunden Leben, 215
[80] Bankhofer, Das große Buch vom gesunden Leben, 215f.
[81] http://www.ganzheitliche-gesundheit.info/pdf/kokoswasser.pdf
[82] http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/david-gutierrez/studie-sonnenlicht-und-fischoel-helfen-gegen-psychische-stoerungen.html
[83] http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/david-gutierrez/studie-sonnenlicht-und-fischoel-helfen-gegen-psychische-stoerungen.html
[84] Simonsohn: Heilraft aus den Tropen, 106
[85] http://www.youtube.com/watch?v=Q2_D14FqRbo

aufregenden Abenteuer-Trip, einem leckeren Essen oder einem spannendem Theater-Besuch zehren wir dagegen sehr lange - weil wir uns immer wieder an das Erlebte erinnern und so auch die damit verbundenen positiven Gefühle heraufbeschwören.[86]

Lachen:
Beim Lachen werden bis zu 80 Muskeln bewegt, ***der Körper von Glückshormonen überhäuft, das Immunsystem und die Selbstheilungskräfte angeregt. Eine Minute Lachen wird mit etwa 45 Minuten Entspannungstraining gleichgesetzt.***[87]

Lavendelöl:
Prof. Dr. Gerhard Buchbauer von der Universität Wien erforschte über dreißig Jahre die Wirkung von Riechstoffen auf das Nervensystem von Tier und Mensch und analysierte, ob und wie schnell einzelne Bestandteile von ätherischen Ölen im Blut nachzuweisen sind, und wann sie wieder aus dem Körper ausgeschieden werden. Er hat auch bereits gründlichste Studien über die Wirkweise von Lavendelöl und den Hauptbestandteilen Linalool und Linalylacetat auf die motorischen Zentren gemacht, damit dieses wertvolle Öl endlich das Prädikat "wissenschaftlich belegt" bekommen kann und nicht nur unter "traditionell angewendet" firmieren muss. Es kann somit immer als Adjuvans zur Behandlung von hypermotorischen und gestressten Patienten verabreicht werden, ***die angstlösenden und schlafförderndenEffekte*** machen es auch zu einem idealen Mittel in psychiatrischen und geriatrischen Einrichtungen (Buchbauer 2004).[88]

Toccata:
Mit der Toccata von Bach macht man die Nerven stark[89]

Safran:
Ein traditionelles persisches Heilmittel gegen Depressionen ist Safran. Bei einer aus dem Jahr 2007 stammenden Studie ***nahmen 40 depressive Patienten sechs Wochen lang täglich entweder 30 Milligramm Safran oder ein Placebo. Bei den Patienten, die Safran bekommen hatten, besserten sich die Symptome im Vergleich zur Placebogruppe erheblich.*** Die Forscher weisen häufig auf ein Problem bei der Einnahme von Safran gegen Depressionen hin – den Preis. Es heißt, Safran sei das teuerste Gewürz der Welt, doch man braucht davon jeweils nur kleinste Dosen.[90]

Achtung: Übersäuerung und vegetatives Nervensystem:
Übersäuerung bringt das vegetative Nervensystem aus dem Gleichgewicht, indem sie verstärkt den Sympathikus aktiviert, jenen Teil des Vegetativums, der für Erregung und Anspannung, aber auch für Erschöpfung, Leistungsabfall und eine insgesamt negative Stimmungslage sorgt.[91]

---

[86] https://news.google.com/news/headlines/section/topic/HEALTH.de_de/Gesundheit?ned=de&hl=de&gl=DE
[87] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 38
[88] https://aromapraxis.de/aroma-schule/aetherische-oele/wissenschaft/wissenschaftliche-studien/
[89] Bankhofer: Das große Gesundheitsbuch, .11. Auflage, 2004
[90] Duke, James A.: Heilende Nahrungsmittel, S. 141, 3. Auflage, 2010
[91] Fischer-Reska: Die Entsäuerungs-Revolution, 2010, S. 122