

26.03.2008 - 09:00 Uhr

Liebeskummer: Richtige Ernährung und viel Bewegung helfen

Hamburg (ots) -

Liebeskummer ist eine heftige seelische Belastung, aber die schlimmsten Symptome sind gar nicht so schwer zu bekämpfen - mit der richtigen Ernährung und viel Bewegung. Gegen die tiefe Traurigkeit helfen nach Angaben der Gesundheitszeitschrift VITAL (Ausgabe 4/2008, EVT 26.03.2008) sogar schon Nüsse, Bananen und Hülsenfrüchte, weil sie das Gehirn bei der Produktion des Glückshormons Serotonin unterstützen. Häufig lassen sich insbesondere bei Frauen mit Liebeskummer vorkommende Essattacken durch den Genuss von kalorienarmen Gemüse begrenzen und wenn der Kummer die Kehle zuschnürt hilft Tee aus Tausendgüldenkraut: einfach pro Tasse einen Löffel voll mit Wasser aufbrühen, fünf Minuten ziehen lassen und fünfmal am Tag trinken. Den mit Liebeskummer verbundenen heftigen Stress bekämpft man allerdings am erfolgreichsten mit viel Bewegung. Optimal sind schnelle Sportarten wie Step-Aerobic, Kickboxen oder Squash. Aber auch Yoga oder autogenes Training können wirksam gegen Liebeskummer eingesetzt werden. Das beste Mittel ist aber immer noch, sich neu zu verlieben.

Wissenschaftler der Universität London haben die Gehirne von Verliebten mit einem Kernspintomografen durchleuchtet und dabei festgestellt, dass bei den Testpersonen alle Hirnbereiche, die für Angst und Problemlösungen gebraucht werden, nahezu lahm gelegt sind. Zudem steigt der euphorisch stimmende Botenstoff Dopamin bei frisch Verliebten drastisch in die Höhe. Verliebte sind kreativer als je zuvor, brauchen als unermüdliche Kraftpakete aber kaum Schlaf. Das Dopamin beseitigt Depressionen, fegt Stressgefühle weg und lindert nach Untersuchungen von Medizinern der amerikanischen Oklahoma-Universität sogar heftige Migräneattacken.

Rückfragen bitte an:

Susanne Schütte
Redaktion VITAL
Ressortleiterin Gesundheit
Tel. +49(040)2717-3115
Fax +49(040)2717-3564
E-Mail: susanne.schuette@vital.de

Pressekontakt:

Pressekontakt:

Mona Burmester
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Tel. +49(040) 2717-2493
Fax +49(040) 2717-2063
E-Mail: presse@jalag.de

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100000420/100557622> abgerufen werden.