DIESEN ARTIKEL LESEN SIE NUR MIT Bild+

DI
GL
Hol
alle
Dei
Tra
JE

BESSER SCHLAFEN, MEHR ENERGIE

Darum sollten Sie im Winter keine Bananen essen!

Südfrüchte im Winter? Lecker, aber fürs Wohlbefinden nicht immer zu empfehlen …

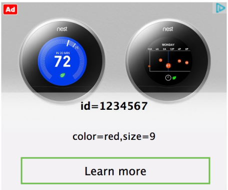
Foto: picture alliance / dpa Themendie

Teilen Twittern

von: **SILKE HÜMMER**
14.03.2021 - 13:35 Uhr

NUR FÜR ABONNENTEN VON Bild+

Sie ernähren sich gesund, machen viel Sport und fühlen sich dennoch ständig schlapp und unausgeschlafen? Das Problem: Blaulichtbelastung, zu wenig Sonne und die falsche Ernährung torpedieren unseren guten Schlaf und saugen Energie aus dem Körper.

Ad


id=1234567
color=red,size=9
Learn more
ANZEIGE

Die Präventivmedizinerin Dr. Doris Eller-Berndl verrät, wie wir mit dem richtigen Lebensrhythmus unseren Körper unterstützen, besser schlafen und erholter aufwachen können. Gemeinsam mit Eva Komarek hat sie das Buch „Der Energie Code“ geschrieben.

Mehr Sonne, mehr Energie

Um abends das Schlafhormon Melatonin aufbauen zu können, braucht der Körper Morgenlicht.

Der Tipp der Expertin: Wenn die Sonne aufgeht, schauen Sie mindestens 20 Minuten in die Gegend. Völlig filterlos! Sonnenbrillen, optische Brillen, Fenstergläser oder Kontaktlinsen dürfen Sie nicht vom Tageslicht trennen.

▶ Aber nicht nur das Morgenlicht, dass die Augen bestrahlt, sorgt für guten Schlaf und mehr Energie. Biologisch besonders wichtig ist der unsichtbare Ultraviolettbereich (UV) der Sonne, der sich in das kurzwellige UVB und das langwellige UVA unterteilt. UVB braucht der menschliche Körper für die Energiegewinnung, weil es Vitamin D produziert. Dieses Superhormon ist nicht nur für Immunsystem und Knochenstoffwechsel wichtig, sondern auch für das reibungslose Funktionieren fast aller Zellen und Organe.

iubh.de
DEIN TRAUM-STUDIUM. WARTET AUF DICH.
Auf was wartest Du noch? Studiere besser an der IUBH.
HOL DIR ALLE INFOS
iubh
INTERNATIONALE HOCHSCHULE
ANZEIGE

Zwischen März und Oktober ist dabei in unseren Breitengraden UVB-Hochsaison. Dann sollten Sie sie die Sonne möglichst oft auf die nackte Haut scheinen lassen: „Wie bei einem Solar Panel gilt, umso größer die Oberfläche ist, wo sie auftreffen kann, umso mehr Energie bekommen Sie.

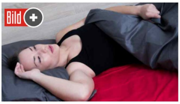
Dies ist eine Sache, die sehr dosisabhängig ist – zu viel wäre schlecht, zu wenig ebenso, so Doris Eller-Berndl. 20 Minuten täglich reichen völlig!

AUCH INTERESSANT

WWW.LP-FUN.DE
LÖWEN PLAY Fun
20.000
LP-MÜNZEN GRATIS
KOSTENLOSE KASINO-SPIELE
ANZEIGE
Echtes Casino-Feeling im heimischen Wohnzimmer
Zocken ohne Ende – im gratis Kasino „Löwen Play: Fun“ steht der Spielspaß im Vordergrund, denn hier findest Du eine Vielzahl der besten und abwechslungsreichsten Kasinospiele!

JETZT IM ONLINE-AUTOHAUS SPAREN
autohaus24
Angebote vergleichen
AUTOHAUS24 – IHR NEUES AUTO ZUM BESTEN PREIS
ANZEIGE
Finden Sie jetzt Ihren Neuwagen!
Neues Auto gefällig? Konfigurieren Sie jetzt Ihren Traumwagen bei Autohaus24 und finden Sie das passenden Auto zum besten Preis

LESEN SIE AUCH



SCHLUMMER-REZEPTE
Diese Lebensmittel helfen beim Einschlafen
25 Prozent der Deutschen haben Schlafprobleme. Ernährungsexpertin Dörte Wilke erklärt, welche Lebensmittel guten Schlaf fördern.

Schadet Sonnenbaden nicht der Haut?

Eller-Berndl: „Das liegt an unseren geänderten Lebensumständen. Während früher die

Menschen mehr im Einklang mit den Rhythmen der Natur lebten, verbringen wir heute die meiste Zeit in geschlossenen Räumen. Im Urlaub setzen wir dann unsere Haut ohne Eingewöhnungsphase der prallen Sonne aus. Das kann nur schiefgehen. Wir sollten sie daher regelmäßig an unsere Haut lassen. Wenn Sie ab März damit anfangen, bildet sich rechtzeitig eine Sommerhaut und diese ist dadurch besser geschützt.“

▶ UVA-Strahlen sind für unseren Urlaubsteint verantwortlich, indem sie die Melaninproduktion anwerfen. Vor allem aber ist UVA ein Hormonbooster, der für die Produktion des Motivation-Hormons Dopamin, des Wohlfühl-Hormons Serotonin und vor allem des Schlafhormons Melatonin verantwortlich ist.

LESEN SIE AUCH

PSYCHOLOGE GIBT TIPPS

Das hilft gegen Frustfuttern!

Schokolade gegen Stress, Torte zum Trost. Warum essen wir als Maßnahme gegen Frust und Stress? Und was hilft dagegen?

Schalten Sie das Blaulicht aus!

Während natürliches Licht unsere innere Uhr richtig einstellt, bringt künstliches Licht den Tag-Nacht-Rhythmus durcheinander. Sogar eine Straßenbeleuchtung, die durch das Fenster scheint, kann unsere wichtige Regenerationsphase unterbrechen.

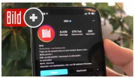
Und: Die gängigen Tablets, Smartphones, PCs, Fernsehgeräte, aber auch beispielsweise Energiesparlampen emittieren alle Licht aus dem blauwelligen Spektrum. Dieses Blaulicht ist auch in der Lage, die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin zu unterdrücken oder zumindest zu vermindern.

Sobald die Sonne untergegangen ist, sollte es also auch in Ihrer Wohnung dunkler werden. Feuer, Kerzenlicht, Glühbirnen und Halogen haben kein Blaulicht im Spektrum. Verwenden Sie bei der Bildschirmarbeit ab dem Nachmittag einen Blaufilter. Moderne Handys und manche Computer haben bereits eine Software eingebaut, die den Blaulichtanteil reduziert.

Blaulichtfilterbrillen mit orangefarbenen Gläsern, können zudem blaue Lichtfrequenzen zu über 95 Prozent herausfiltern.

Flirten in Deutschland
22 Liebes- und kampfwillige Single-Frauen sind bereit
waipu.tv
Bachelor Mi. 20:15 bei RTL
ANZEIGE

LESEN SIE AUCH



ÜBERALL DUNKELMODUS

Ist ein dunkler Bildschirm wirklich besser für die Augen?

Ob ein Dunkelmodus wirklich gut für die Augen ist, auf welchen Geräten er funktioniert und wie man damit Akku spart, erklärt BILD.

Meiden Sie Bananen im Winter!

Natürliches Tageslicht hat also eine andere Qualität und energetische Wirkung als Kunstlicht.

Eller-Berndl: „Stellen Sie sich also die Frage, wie es um die Qualität von Obst und Gemüse bestellt ist, das unter Kunstlicht gezogen wird.“ Grundsätzlich gelte: Saisonale Lebensmittel liefern die perfekte Information und Energie.

Und: „Wenn unsere Lebensmittel uns mit Information versorgen, kommunizieren sie auch mit unserer inneren Uhr. Südfrüchte im Winter senden dem Körper die falschen Signale. So enthalten beispielsweise Bananen viel Zucker und wachsen bei starker Sonnenbestrahlung in der Wärme. Diese Informationen geben sie an uns weiter, wenn wir sie essen.“

Wenn wir anhand von Licht und Temperatur von unseren Rezeptoren gemeldet bekommen, dass Winter ist, die Bananen aber die Information geben, es sei Hochsommer, ist unsere innere Uhr verwirrt.

Traumjob finden
powered by StepStone
Was?
Wo?
JOB FINDEN
▶ weitere Stellen

Energie durch den Superstoff DHA

Dass Menschen in manchen Regionen sehr alt werden, hängt mit ihrer Ernährung zusammen. Den hohen Altersschnitt in Japan führen Wissenschaftler vor allem auf die hervorragende Versorgung mit der Omega-3-Fettsäure DHA und Jod durch Seafood zurück.

Sind wir gut mit Omega-3-Fettsäuren – und hier vor allem mit DHA – versorgt, läuft unser Hochleistungsmotor Gehirn laut Doris Eller-Berndl im wahrsten Sinne des Wortes wie geschmiert. Denn DHA verbessert die Beweglichkeit und Durchlässigkeit der Zellmembran, was sich positiv auf den Energietransport der Zelle auswirkt. Besonders hohe Konzentrationen von DHA findet man im Gehirn, in den Membranen der Nervenzellen und in der Netzhaut des Auges.

iubh.de
MACH DICH GLÜCKLICH.
Hol dir alle Infos zu Deinem neuen Traumstudium.
JETZT INFORMIEREN
iubh
INTERNATIONALE HOCHSCHULE

ANZEIGE

Damit sich DHA voll entfalten kann, seien dabei auch Spurenelemente wie Jod, Selen, Zink und Kupfer wichtig. Sie fungieren als „Bodyguards“, um das verletzliche DHA ins Gehirn zu bringen. Sobald es dort in den Neuronen und der Zellmembran eingebaut ist, wird es zum Supermolekül.“

▶ Besonders gute DHA-Quellen sind fette Fische aus kaltem Wasser wie Hering, Makrele, Lachs und Sardinen.

DER
DR. MED. DORIS ELLER-BERNDL
EVA KOMAREK
ENERGIE
CODE
MIT DEM RICHTIGEN LEBENSRHYTHMUS ZURÜCK ZUR INNEREN STÄRKE
KNEIPP
VERLAG WIEN

„Der Energie Code“ von Dr. Doris Eller-Berndl und Eva Komarek

Foto: Kneipp Verlag