

LEBEN

Reise, Genuss, Gesundheit



Konzert, einmal anders: Auf der Alten Donau in Wien ist der einzige schwimmende Konzertsaal der Welt unterwegs. Das Zentrum bildet eine Oktagon-Plattform. An diese docken die Insel- und Sofaboote an. So können bis zu 90 Personen am Konzert teilnehmen. Im August und September sind unterschiedlichste Aufführungen geplant. Ein Ticket kostet 69 Euro. Weitere Infos und das gesamte Programm unter: www.meine-insel.at/floating-concerts

TIPP



Dreifachschutz

Sonnenscreme mit Dreifach-Zellschutz für jeden Hauttyp: Die Produkte von Ladival sind frei von hautirritierenden Zusatzstoffen wie Parfum, Farb- und Konservierungsstoffen sowie Mikroplastik. www.ladival.at



Verstärkte Wirkung

Die „Expert Sun Protector Face & Body Lotion“ von Shiseido mit Sonnenschutzfaktor 50 schützt zuverlässig vor UVA- und UVB-Strahlung. Die Schutzwirkung wird bei Wasser, Schweiß und Wärme sogar verstärkt. € 55,-

Fotos: David Bitzman, Hersteller (2), Dr. Lisa Tomaschek-Habrina

19

Prozent der Deutschen konnten sich diesen Sommer im Urlaub nicht erholen, ergab eine Umfrage der DAK-Gesundheit. Der Hauptgrund dafür war, nicht abschalten zu können. Frauen und Menschen im Alter von 30 bis 44 Jahren waren davon besonders häufig betroffen.

3 FRAGEN ZU



Lisa Tomaschek-Habrina, Psychotherapeutin und Mental-Coach

Mentale Stärke durch richtiges Essen

Warum Essen für unsere Psyche eine große Rolle spielt und welche Lebensmittel unser seelisches Wohlbefinden steigern

1 Gibt es einen Zusammenhang zwischen Essen und mentaler Stärke?

Unser Essen beeinflusst unsere Gehirnleistung. Sowohl die Menge als auch die Qualität spielen eine wichtige Rolle, um auf unsere Gemütszustände positiv einwirken zu können. Denn durch die Inhaltsstoffe der Lebensmittel werden die Bausteine für ein effizientes Gleichgewicht an Neurotransmittern (Botenstoffen) bereitgestellt. Stabile Nerven brauchen intakte Zellsubstanz und sind auf reibungslosen Ablauf des Energiestoffwechsels in den Mitochondrien der Zelle angewiesen. All diese Prozesse sind abhängig von der richtigen Konzentration bestimmter Mikronährstoffe in unserer Nahrung, die die Darmbakterien in Botenstoffe wie Serotonin, Dopamin oder GABA umwandeln können, die für unsere mentale Stärke wichtig sind.

2 Welche Lebensmittel stärken nicht nur den Körper, sondern auch die Psyche?

Seelisches Wohlbefinden ist in hohem Maße vom Serotoninspiegel abhängig. Dazu benötigen wir v. a. L-Tryptophan, eine essenzielle Aminosäure in Verbindung mit B3-, B6- und C-Vitaminen, Magnesium, Omega-3-Fettsäuren, Zink und

Selen. Das finden wir in Nüssen als ideale Nervennahrung, in Chia- oder Leinsamen mit ihren wertvollen Omega-3- und -6-Fettsäuren, in Beeren (Magnesium und Vitamin C). Das wichtige L-Tryptophan ist in Fisch (Makrele), Hülsenfrüchten (Soja) und Getreide (Quinoa, Hafer, Hirse), aber auch in Avocados und Bananen enthalten. Und Wasser darf nicht fehlen, denn schon ein zweiprozentiger Wassermangel hat erheblichen Einfluss auf das psychische Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit (Flüssigkeitsformel $kg \times 3 = l/Tag$).

3 Was sollte ganz vom Speiseplan gestrichen werden, um mich auch geistig fit zu fühlen?

Vor allem industriell verarbeitete Fertiggerichte mit gesättigten Fettsäuren sowie vitalstoffarme Nahrung. Weißmehlgebäck und stark zuckerhaltiges Essen wie Süßigkeiten. Am besten auch keine zucker gesüßten Getränke, denn diese führen zu einer schnellen Insulinantwort mit nachfolgendem Blutzuckerabfall, der zu Konzentrationsstörungen führt. Generell sollte eine einseitige Ernährung vermieden werden, da sie langfristig zu einer Unterversorgung an Vitalstoffen führt, die für unsere mentale Fitness erforderlich sind.