

Haben  
Sie mal  
1 Minute?

Verhaltenstrainer  
Elmar Egold



## Natürliche Antidepressiva der Natur

Überleben war schon immer wichtiger als Wohlfühlen. Deshalb hat uns die Natur bestens ausgestattet mit Sensoren für Gefahren und drohendes Unheil. Mit Botenstoffen, den Stresshormonen, erhält unser Nervensystem die Anweisung zur Mobilmachung. In früheren Zeiten war dies überlebenswichtig: Gedopt mit Stresshormonen konnte der Mensch alle Kräfte mobilisieren oder seine persönliche Bestmarke beim Abhauen noch übertreffen. Heutzutage findet Stress nur noch am Schreibtisch, im Auto oder beim Grübeln auf dem Sofa statt. Das ist dem Steinzeitüberlebensprogramm aber egal. Ein Update für das 21. Jahrhundert hat die Natur nicht vorgesehen. So überreizt unser Stresssystem oft ohne wirkliche Gefahr für Leib und Leben.

Was schnell und verlässlich hilft, sind Bewegung und Licht. Wer sich regelmäßig bewegt und Tageslicht tankt, produziert Antistresshormone. Viermal pro Woche (besser: täglich) 30 Minuten stramm gehen, möglichst im Freien, kann Wunder bewirken. Das Wohlfühlhormon Serotonin wird angeregt, was für Entspannung sorgt, depressive Verstimmungen, sogar Schmerzen reduziert und uns mit Glückgefühlen versorgt.

Aber nicht nur Bewegung und Licht, auch Freunde, Berührungen oder Lächeln wirken sich auf die Serotoninproduktion aus. Die Natur hat uns reichlich mit natürlichen Antidepressiva ausgestattet. Nutzen Sie diese!

Elmar Egold • Verhaltenstrainer • [www.egold-konzept.de](http://www.egold-konzept.de)  
Institut • Gewerbestraße 26 • 63619 Bad Orb • Tel.: 06052-801880