

Rezepte für Ihr Glück

Der 8. März ist der **Tag der Frau**. Wir wünschen allen Frauen Glück – und möchten ihnen ein besonderes Geschenk machen: sieben tolle Glücksrezepte, zusammengestellt von Hormon-Expertin Christine Rosa Thanner.

Glück soll man geniessen – und man kann es auch herbeizaubern. Wir Frauen sind dafür ganz besonders begabt. Dopamin, Serotonin, Endorphine, Östrogene und das körpereigene Hormon DHEA sind die Zutaten, die in unserem Körper dafür sorgen, dass wir uns glücklich und vital fühlen und das Gefühl haben, Bäume ausreissen zu können. Sie selber können viel dazu beitragen, dass sich diese Glückshormone gut entwickeln können. Helfen Sie mit, die Glückshormone anzukurbeln! Hormon-Expertin Christine Thanner verrät Ihnen, wie das geht.

Glücklich trinken

Das Rezept: 1 bis 2 TL reines Kakaopulver (unbedingt biologischen Kakao wählen!), mit heissem Wasser über-gies-sen und mit Ahornsirup oder mit dem natürlichen Zuckerersatz Xylit süssen. Kakao erhöht den Dopaminwert und beeinflusst die Wahrnehmung, bringt mehr Freude, mehr Lust, mehr Antrieb. Wer einen Dopamin-Mangel hat, fühlt sich antriebslos.

Wichtig: Kakao mit Wasser zubereiten, nicht mit Kuhmilch. So kann der Körper die wohltuenden Wirkstoffe des Kakaos besser re-

sorbieren, zudem schmeckt das Getränk würziger. Kakao ist auch sehr gesund, schützt bei regelmässigem Genuss das Herz, kann Entzündungen vorbeugen und hohen Blutdruck senken.

Glücklich essen

Das Rezept: Festkochende Bio-Kartoffeln kochen (Gschwellti) und mit der Schale essen. Dazu Bio-Magerquark mischen mit 1 bis 2 EL Leinöl, Kräutern oder Gewürzen. Christine Thanners Spezial-tipp: Chili oder Sambal Oelek. Die Kombination von Tryptophan und Kohlenhydraten führt zur Ausschüttung von Serotonin und schenkt Zufriedenheit. «Chili schmeckt scharf auf der Zunge, dadurch werden Endorphine ausgeschüttet. Leinöl ist östrogenartig wirkend und dadurch ein Stimmungsaufheller, ist aber auch wichtig für Haut und Schleimhäute,

weil es vor dem Austrocknen schützt. Ein Öl speziell für Frauen!»

Glücklich baden und naschen

Das Rezept: Warmes Badewasser einlassen, Kerzen und schöne Musik bilden das passende Ambiente. Einen Granatapfel aufschneiden, die Kerne auslöffeln und zermalmern. Der Granatapfel, Symbol der ewigen Jugend, gleicht nicht nur im Aussehen einem Eierstock mit seinen Keimzellen, er ist auch ein wichtiger Östrogenbildner, hilft Stimmungsschwankungen auszugleichen.

Glücklich lächeln

Das Rezept: Wenn wir nicht so gut drauf sind, die Mundwinkel anheben und einen Stift zwischen die

Zähne stecken, mindestens zwei Minuten halten. So bleiben die Mundwinkel oben, und wir können unser Hirn überlisten. Es registriert nämlich die Muskelbewegung, und die Psyche passt sich den Signalen des Körpers an. Sagen diese «glücklich», so schüttet das Hirn Endorphine aus – und wir sind wirklich besser drauf.

Glücklich durch die Atmung und Bewegung

Das Rezept: Daumen hoch! Im Schneidersitz oder ganz aufrecht im Stuhl sitzen. Aus dem Schultergelenk heraus die gestreckten Arme kreisen, (Hand- und Daumenhaltung siehe Bild): erst die Arme nach hinten kreisen, dann vorwärts. Bei der Rückwärtsbewegung durch die Nase ausatmen, der Bauchnabel geht dabei kräftig in Richtung Wirbelsäule. Beim Vorwärtskreisen durch die Nase einatmen, Bauch geht nach vorne. Laut und intensiv atmen, wie ein Blasebalg. Dabei werden Stresshormone reduziert und dadurch DHEA gefördert.

Glücklich hören

Das Rezept: Stellen Sie sich ein paar Musikstücke zusammen, bei denen Sie Gänsehaut bekommen. Bei schöner, berührender Musik wird nämlich ein bestimmter Teil des Gehirns «heruntergefahren», der sogenannte Mandelkern. Dieser ist aktiv, wenn man Angst hat: er fährt zum Beispiel Blutdruck und Puls nach oben, spannt die Muskulatur an. Fährt er runter, steigt Ihr Wohlbefinden, Ängste verschwinden.

Glücklich riechen

Muskatellersalbei hellt die Stimmung auf, weil er Endorphine ausschüttet und östrogenartig wirkt. Zudem hat er eine aphrodisierende Wirkung. Einige Tropfen Muskatellersalbei-Öl aufs Kissen geben – so inhalieren Sie über Nacht und träumen süss! ❁

Daumen hoch, Arme kreisen und richtig atmen: Christine Thanner zeigt, wie es geht.



INFO

Christine Rosa Thanner ist Hormon-Expertin für natürliche Methoden, Wechseljahres-Expertin, Erfinderin des Hormon-Balkons bzw. Hormon-Gartens. www.hormon-power.ch