

AABP – Praxis für Psychotherapie, Traumatherapie und Supervision
Ruedi Steiger, Dipl. Psychologe M.A. und Psychotherapeut SPV
Dipl. Supervisor IAP-BSO, Coach BSO und Organisationsberater BSO
Dipl. Paar- und Familientherapeut

1 Esslöffel Glück pro Tag ... TAKEme® Glücksnahrung für gute Stimmung

TAKEme® - Können wir uns „glücklich essen“?

Essen ist mehr als die Aufnahme von Nährstoffen. Essen hat mit Genuss, Freude und Emotionen zu tun. Jeder von uns hat ganz spezielle Erlebnisse im Zusammenhang mit Essen oder bestimmten Gerichten. Manche von uns denken vielleicht an den Duft von Omas Kuchen oder andere an das Kekse backen mit den Eltern in der Weihnachtszeit. Jeder von uns hat hier ganz persönliche Beispiele und Geschichten, die Gefühle auslösen.

Was ist TAKEme und wie wirkt es ??

Wir alle träumen von einem glücklichen und erfüllten Leben. Bereits in der antiken Mythologie spielt das Glück eine bedeutende Rolle – nicht umsonst wird ihm eine eigene Göttin – FORTUNA – geweiht.

Doch wie schaffen wir es, dass uns die Göttin des Glücks in unserem oft stressigen Alltag gewogen bleibt und nicht abhanden kommt? Ein nicht ganz einfaches Unterfangen im Zeitalter von Multitasking und Vernetzung. Da fällt es oft schwer, die Ruhe zu bewahren oder zwischendurch inne zu halten und durchzuatmen.

Können wir uns "glücklich essen"?

Essen ist mehr als die Aufnahme von Nährstoffen. Essen hat mit Genuss, Freude und Emotionen zutun. Jeder von uns hat ganz spezielle Erlebnisse im Zusammenhang mit Essen oder bestimmten Gerichten. Manche von uns denken vielleicht an den Duft von Omas Kuchen oder andere an das Kekse backen mit den Eltern in der Weihnachtszeit. Jeder von uns hat hier ganz persönliche Beispiele und Geschichten, die Gefühle auslösen.

Essen beeinflusst unsere Stimmung und unser Befinden. Das ist auch wissenschaftlich erklärbar. Die Schlüsselsubstanz für unser Glücksgefühl ist der Botenstoff Serotonin – oft auch als „Glückshormon“ bezeichnet. Verfügt unser Körper über ausreichend Serotonin fühlen wir uns wohl und sind glücklich bzw. zufrieden.

Serotonin als sogenannter Glücksbotenstoff spielt für unser Wohlbefinden somit eine entscheidende Rolle. Sein Wirkungsort ist das Gehirn. Es wird als sogenannter Neurotransmitter – Nervenbotenstoff – bezeichnet. Es

Praxis in Zürich und Schaffhausen, Schweiz

Postadresse: Ruedi Steiger, Postfach 1062, 8201 Schaffhausen

ruedisteiger@gmx.ch www.therapiedschungel.ch www.therapiefinder.ch
www.coaching-schaffhausen.ch www.coaching-schweiz.ch www.gv-hufm.ch

AABP – Praxis für Psychotherapie, Traumatherapie und Supervision
Ruedi Steiger, Dipl. Psychologe M.A. und Psychotherapeut SPV
Dipl. Supervisor IAP-BSO, Coach BSO und Organisationsberater BSO
Dipl. Paar- und Familientherapeut

unterstützt die Nervenzellen des Gehirns, damit sie reibungslos miteinander kommunizieren können.

Serotonin aus der Nahrung (z. B. *enthalten in Bananen, Ananas*) kann allerdings nicht direkt ins Gehirn gelangen – somit tragen serotoninhaltige Lebensmittel eigentlich nicht zum Glückhsein bei – wie so oft fälschlicherweise behauptet wird.

TAKEme®-Glücksnahrung– Tryptophan für einen guten Start in den Tag

Das Tryptophan – der Vorbote des Glücks

Serotonin wird im Gehirn gebildet. Eine besondere Rolle bei der Serotoninbildung spielt die Aminosäure Tryptophan. Sie ist sozusagen das Grundgerüst für den Glücksstoff. Um eine ausreichende Versorgung des Körpers mit Serotonin sicherzustellen, benötigt er genügend Tryptophan – beides ist ursächlich verknüpft mit Wohlbefinden und Zufriedenheit. Tryptophan hat nachweislich einen positiven Einfluss auf unsere Stimmung und sorgt auch für eine gute geistige Leistungsfähigkeit – es hält somit unser Gehirn fit für den Alltag und lässt uns auch Stresssituationen besser bewältigen.

Leider kann der Körper Tryptophan nicht ausreichend speichern (*wie auch beispielsweise bei Vitamin C*), deshalb ist eine regelmäßige Zufuhr notwendig.

Damit das Tryptophan gut ins Gehirn transportiert wird, sollte es gemeinsam mit einer richtig dosierten Menge von Kohlenhydraten, wie z.B. Fruchtzucker, aufgenommen werden. Das ausgewogene Verhältnis der Zutaten von TAKEme® Glücksnahrung stellt einen ausreichenden Kohlenhydratgehalt sicher und ermöglicht somit einen optimalen Transfer von Tryptophan ins Gehirn.

TAKEme®-Glücksnahrung besteht aus ausgesuchten und wertvollen Zutaten, die eine gute **Tryptophanzufuhr** ermöglichen.

TAKEme®-Glücksnahrung gibt es bei mir in der Sorte **Mandarine-Apfel**.

Praxis in Zürich und Schaffhausen, Schweiz

Postadresse: Ruedi Steiger, Postfach 1062, 8201 Schaffhausen

ruedisteiger@gmx.ch www.therapiedschungel.ch www.therapiefinder.ch

www.coaching-schaffhausen.ch www.coaching-schweiz.ch www.gv-hufm.ch

AABP – Praxis für Psychotherapie, Traumatherapie und Supervision
Ruedi Steiger, Dipl. Psychologe M.A. und Psychotherapeut SPV
Dipl. Supervisor IAP-BSO, Coach BSO und Organisationsberater BSO
Dipl. Paar- und Familientherapeut

TAKEme®-Glücksnahrung ist ein rein pflanzliches Nahrungsmittel – in Rohkostqualität. Die Früchte und anderen Zutaten werden schonend getrocknet und vermahlen. Damit das Tryptophan gut ins Gehirn transportiert wird, sollte es gemeinsam mit Kohlenhydraten aufgenommen werden. Das ausgewogene Verhältnis der Zutaten von **TAKEme®-Glücksnahrung** stellt einen ausreichenden Kohlenhydratgehalt sicher und ermöglicht somit einen optimalen Transfer von Tryptophan ins Gehirn.

1 Esslöffel Glück pro Tag – Verzehrsempfehlung für TAKEme®-Glücksnahrung

Um eine optimale Wirkung zu erzielen, sollte TAKEme®-Glücksnahrung morgens auf nüchternen Magen genossen werden.
Obendrein schmeckt es auch noch gut und macht uns glücklich.

Verabreichung / Anwendung:

Einfach 1 gehäuften Esslöffel mit etwas Wasser verrühren und zügig trinken – dann mindestens einen viertel Liter Wasser nachtrinken.

Mit dem Frühstück empfiehlt es sich danach noch etwa 30 bis 40 Minuten zu warten. So geben Sie dem Tryptophan die Zeit, die es braucht, um seinen Transfer ins Gehirn ungestört zu bewältigen.
Es reicht völlig aus, TAKEme®-Glücksnahrung einmal täglich einzunehmen.

Praxis in Zürich und Schaffhausen, Schweiz

Postadresse: Ruedi Steiger, Postfach 1062, 8201 Schaffhausen

ruedisteiger@gmx.ch www.therapiedschungel.ch www.therapiefinder.ch
www.coaching-schaffhausen.ch www.coaching-schweiz.ch www.gv-hufm.ch

AABP – Praxis für Psychotherapie, Traumatherapie und Supervision
Ruedi Steiger, Dipl. Psychologe M.A. und Psychotherapeut SPV
Dipl. Supervisor IAP-BSO, Coach BSO und Organisationsberater BSO
Dipl. Paar- und Familientherapeut

Das Tryptophan – der Vorbote des Glücks

Serotonin wird im Gehirn gebildet. Eine besondere Rolle bei der Serotoninbildung spielt die Aminosäure Tryptophan. Sie ist sozusagen das Grundgerüst für den Glücksstoff.

TAKEme® Glücksnahrung für gute Stimmung

Wir alle träumen von einem glücklichen und erfüllten Leben. Bereits in der antiken Mythologie spielt das Glück eine bedeutende Rolle – nicht umsonst wird ihm eine eigene Göttin – FORTUNA – geweiht.

Praxis in Zürich und Schaffhausen, Schweiz

Postadresse: Ruedi Steiger, Postfach 1062, 8201 Schaffhausen

ruedisteiger@gmx.ch www.therapiedschungel.ch www.therapiefinder.ch

www.coaching-schaffhausen.ch www.coaching-schweiz.ch www.gv-hufm.ch