

Machen Bananen glücklich?

Bananen haben viel Serotonin!

- ❖ bewirkt eine **Verbesserung von depressiven Stimmungen**
- ❖ hilft dir bei Schlafstörungen, Ängsten und Spannungsgefühlen
- ❖ erhöht deine **Muskel-kontrak-tions-Kraft**, sowie die Herzfre-quenz
- ❖ **unterdrückt** das Hungergefühl.

Serotoninmangel

- ❖ steigert das Verlangen nach süs-sen Lebensmitteln
→ **Wohlfühlgefühl**

Schokolade: grösstenteils aus Zucker → Serotonin ;und **Kakao**, der neben Serotonin auch noch Phenylethylamin und Koffein enthält.

Phenylethylamin

- ❖ **aufpuschend** wie Koffein
- ❖ **halluzinierende Wirkung.**

Walnüsse haben höchsten Gehalt an Serotonin.

Ausserdem **Ananas, Tomaten**

Machen Bananen nun glücklich?

Ja!

Also greif' zu!