



Spickzettel · Warum braucht unser Körper Sonnenlicht?
www.planet-schule.de/x/spickzettel-sonnenlicht

Name:

Die Sonne ist wichtig für unsere Stimmung

Teil 1: FRAGEN ZUM FILM

1. Warum habt ihr an sonnigen Tagen bessere Laune?

2. Was bewirkt Serotonin in unserem Körper?

3. Was geschieht, wenn wir im Winter zu wenig Sonnenlicht erhalten?

Raus in die Sonne, aber nur mit genügend _____ !



Teil 2: VERTIEFENDE FRAGEN (Recherchiert dazu im Internet.)

1. Serotonin ist ein Neurotransmitter. Erkläre kurz, was ein Neurotransmitter ist.

2. Serotonin ist ein wichtiger Botenstoff, der die Stimmung beeinflusst. Was reguliert es noch im Körper?

3. Wie kann ich meinen Serotoninspiegel auf natürliche Weise erhöhen?

4. Welche Lebensmittel sorgen für mehr Serotonin?

5. Was passiert, wenn der Serotoninspiegel über längere Zeit zu niedrig ist?
