

Glücksformel ESSEN

Ein arbeitsreicher Tag geht zu Ende und jede Faser des Körpers verlangt nach **Süßem**. Derartige Gelüste entstehen nicht ohne Grund.



Die aktuelle Glücksforschung zeigt, dass bestimmte Stoffe in der Nahrung aktiv das Gefühlsleben beeinflussen und dadurch sogar die Behandlung depressiver Verstimmungen unterstützen können. Denn der Körper sendet mit dem psychischen Unwohlsein eine ganz eindeutige Botschaft aus: Er verlangt Nährstoffe für die Wiederherstellung des Wohlbefindens.

Eine Forschungsgruppe um Dr. Michael Macht von der Universität Würzburg untersuchte die Zusammenhänge zwischen Essen und Emotionen und beobachtete, dass etwa ein Drittel der Bevölkerung auf Stress mit einer Appetitsteigerung reagierte. Bei dieser Gruppe soll „Essen bei der Bewältigung negativer Gefühle helfen“, erklärt Macht. Allein die Bereitstellung von Energie bewirke eine Entspannung und Stimmungsaufhellung, wohingegen ein Defizit zu Reizbarkeit bis hin zur Aggressivität führe. Es ist daher nicht verwunderlich, dass der Körper in Stresssituationen vielfach nach schnellen Energiequellen verlangt. Jedoch erweist sich nicht nur der bloße Energiegehalt als „Objekt der Begierde“, sondern auch der Genusswert spielt eine Rolle. „Der Wohlgeschmack der Nahrung ist es, der

„Der Wohlgeschmack der Nahrung ist es, der negative Emotionen reguliert“

negative Emotionen reguliert“, begründet Michael Macht den Gute-Laune-Effekt. Beim Gedanken an zartschmelzende Schokolade auf der Zunge leicht nachvollziehbar. Tatsächlich greifen laut einer Umfrage 72 Prozent der Menschen bei trüber Stimmung zu Süßigkeiten und nur ein geringfügiger Prozentsatz tröstet sich mit Herzhaftem.

Der Kopf isst mit

Bei der Aufnahme wohlschmeckender Nahrung werden so genannte Endorphine freigesetzt, die das Lustempfinden steigern, schmerzlindernd wirken und eine allgemeine Beruhigung zur Folge haben. Biochemisch betrachtet sind Endorphine Botenstoffe, die Informationen von Nervenzelle zu Nervenzelle weiterleiten. Wissenschaftler nennen solche Botenstoffe Neurotransmitter. Sie beeinflussen – neben anderen Effekten – auch die Stimmungslage. Am Institut für Glücksforschung in München ist man sich daher sicher: „Glück ist, wenn die Biochemie im Gehirn stimmt“.

Ein solcher Neurotransmitter ist zum Beispiel das Serotonin. Es sorgt für Zufriedenheit und Sättigung. Untersuchungen deuten darauf hin, dass zu wenig Serotonin Antriebslosigkeit, Angst und impulsive Aggressionen verursachen kann. Die

DIE FRÜCHTIGE



FRUCHTGENUSS pur in 12 leckeren Sorten:

- 100 % Frucht-Süßung - ohne Zuckerzusatz
- Neue Rezeptur: 10% mehr Früchte
- Jetzt im handlicheren, kleineren Glas

Lorenz & Lihn GmbH & Co. KG • 19246 Zarentin

exklusiv im

Reformhaus

ESSEN & TRINKEN

...macht glücklich

labortechnische Bestimmung des Serotoninstatus bei depressiven Patienten bestätigte die Vermutung, dass es Zusammenhänge zwischen dem Auftreten depressiver Verstimmungen und einem Mangel an diesem Neurotransmitter gibt. Logische Konsequenz: die direkte Zufuhr von Serotonin. Doch der Botenstoff kann die Blut-Hirnschranke nicht durchdringen, sondern muss im Gehirn selbst gebildet werden. Um dies zu unterstützen, hat sich der Einsatz der Lichttherapie, spezieller Medikamente und die Aufnahme der Aminosäure Tryptophan als sinnvoll erwiesen. Tryptophan ist als Vorstufe von Serotonin für dessen Bildung unbedingt notwendig.

Studien stimmen hoffnungsvoll

Mit der Zufuhr von Tryptophan allein ist es aber noch nicht getan. Die biochemischen Abläufe sind komplizierter. Eiweißreiche Speisen wie Milch oder Fisch enthalten zwar viel Tryptophan, aber das Verhältnis zu anderen Nahrungsbestandteilen ist für die Aufnahme ins Gehirn entscheidend. Hier erweisen sich pflanzliche Nahrungsmittel als besonders günstig. „Gestresste und depressiv veranlagte Menschen könnten von Snacks in Form von Bananen, getrockneten Datteln, Feigen, aber auch Schokolade profitieren“, so die Ernährungswissenschaftlerin Dr. Alexandra Schek aus Gießen.

Die Ergebnisse wissenschaftlicher Untersuchungen stimmen hoffnungsvoll. Zum Beispiel entdeckten Verzehrsstudien auch den Fisch als „Glücksbringer“. So wiesen Länder mit einem hohen Fischverzehr, wie z. B. Japan (67 kg/Kopf/Jahr) mit 0,1 Prozent eine niedrigere Depressionshäufigkeit auf als Deutschland (12 kg/Kopf/Jahr) mit einer Quote von 5 Prozent. Verantwortlich dafür scheinen spezielle Omega-3-Fettsäuren zu sein. Diese wirkten in einer klinischen Studie stimmungsstabilisierend und antidepressiv. Besonders empfehlenswert sind Fettfische wie



Hering, Thunfisch und Makrele. Eine Alternative stellen Lachsölkapseln dar oder Omega-3-Fettsäuren aus pflanzlichen Quellen wie Leinöl.

Vereint finden sich die genannten Nährstoffe in der mediterranen Kost, die laut Almudena Sánchez-Villegas, der Leiterin einer großangelegten Ernährungsstudie der Universität von Las Palmas auf Gran Canaria, für eine verminderte Depressionshäufigkeit verantwortlich ist. „Die spezifischen Mechanismen, wie die Mittelmeerdiet Depressionen verhindern kann, sind noch kaum erforscht, aber Omega-3-Fettsäuren und andere ungesättigte Fettsäuren aus Fisch, Olivenöl und Nüssen, zahlreiche sekundäre Pflanzenstoffe, Folsäure und andere B-Vitamine aus Obst, Gemüse und Kräutern entwickeln vermutlich insgesamt einen spürbaren Schutz vor Depressionen“. Na dann „Guten Appetit!“ ■■

Dr. Henrike Staudt

WERTVOLLE POLLEN

Als Zugabe zu Müsli oder Joghurt liefern Blütenpollen nicht nur jede Menge Tryptophan, sondern viele weitere Wirkstoffe, die ebenfalls für die Bildung von Serotonin wichtig sind, wie z. B. Magnesium, Vitamin B₆, Folsäure, Vitamin C und Niacin. Ein Vitamin-C-Mangel beispielsweise äußert sich daher u. a. in Antriebslosigkeit und Gereiztheit, weil Vitamin C die Serotoninbildung unterstützt.