

## **Gut gelaunt trotz Nebelstimmung**

**Draussen wird es immer kälter. Die Nächte werden länger. Und an vielen Orten bleibt der Nebel gleich den ganzen Tag hängen. Das kann ganz schön auf die Stimmung drücken. Wer diesem tristen Klima nicht einfach entfliehen kann, der hat immerhin die Möglichkeit, sich die gute Laune kulinarisch einzuverleiben.**

Essen kann sich bekanntlich in vielerlei Art und Weise auf unsere Stimmung auswirken. Bereits der Gedanke ans Essen vermag unsere Laune zu beeinflussen. Wer freut sich nicht jedes Jahr auf das erste Fondue oder Raclette der Saison? Während dem Essen sind es vor allem der Geschmack, der Geruch und die Konsistenz einer Speise, auf die wir reagieren. Je besser uns etwas mundet, umso positiver ist der Einfluss auf unsere Laune. Und anschliessend ans Essen beginnen verschiedene Inhaltsstoffe aus den verzehrten Lebensmitteln ihre Wirkung zu entfalten.

### **„Glückshormon“ Serotonin**

Serotonin ist ein Botenstoff, der ein wohligh glückliches Gefühl vermittelt. Er wird im Hirn aus dem Eiweissbaustein Tryptophan gebildet. Bei Menschen mit Depressionen werden häufig reduzierte Serotoninspiegel beobachtet. Was liegt also näher, als möglichst serotoninreich zu essen?

Dies funktioniert leider aus zwei Gründen nicht. Zum einen kommt Serotonin nur in wenigen Nahrungsmitteln bereits vorgebildet vor. Den höchsten Gehalt weisen Baumnüsse auf, geringere Mengen finden sich in Bananen, Ananas, Pflaumen, Tomaten und Sauerkraut. Andererseits kann das vorgebildete, mit der Nahrung aufgenommene Serotonin seine Glückswirkung nicht entfalten, da ihm der Übergang ins Hirn verwehrt bleibt. Dafür sorgt die Blut-Hirn-Schranke, welche zum Schutz des Gehirns nur wenige Substanzen passieren lässt.

Bleibt also nur die Möglichkeit, dem Hirn genügend Tryptophan zur Verfügung zu stellen, damit es selber ausreichend Serotonin bilden kann. Tryptophan ist eine essentielle Aminosäure, das heisst ein lebensnotwendiger Eiweissbaustein, den der menschliche Körper sel-

ber nicht aufbauen kann und der mit der Nahrung zugeführt werden muss. Tierische Eiweisse (Milch, Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier) enthalten 1 bis 2% Tryptophan, pflanzliche Eiweisse (Getreide, Hülsenfrüchte, Nüsse) etwas weniger. Während der Verdauung wird das Tryptophan aus der Nahrung freigesetzt. Doch eine eiweissreiche Ernährung alleine genügt noch nicht. Erst die Kohlenhydrate (z.B. aus Brot, Reis, Teigwaren, Kartoffeln oder Hülsenfrüchte) bzw. das nach deren Verzehr ausgeschüttete Insulin gewährleisten, dass das gegessene Tryptophan auch effizient ins Hirn gelangt.

### ***Stimmungsaufhellende Vitamine und Mineralstoffe***

Neben dem Serotonin wird in der Literatur auch die Wirkung verschiedener Vitamine und Mineralstoffe auf die Stimmung diskutiert. So hat sich beispielsweise gezeigt, dass eine mangelnde Zufuhr an Folsäure, anderen B-Vitaminen oder Selen zu Depression und Angstzuständen führen kann. Wird der Mangel behoben, reduzieren sich auch die Symptome. Ob hingegen eine zusätzliche Einnahme von Vitaminen und Mineralstoffen zu noch besserer Laune verhilft, ist nicht bewiesen und offenbar individuell unterschiedlich.

### ***Gepfefferte Stimmung***

Scharf gewürzte Speisen und Gerichte können ebenfalls zu einer guten Laune verhelfen. Capsaicin, der Scharfstoff aus der Chili- und Peperonischote, reizt Nervenendungen, welche normalerweise Wärmereize weiterleiten. Dies führt zu dem bekannten brennenden Gefühl. Das Hirn verarbeitet dieses Signal fälschlicherweise als gewöhnlicher Schmerzreiz und schüttet als Gegenreaktion sogenannte Endorphine aus. Ein gesteigertes Glücksgefühl kann die schöne Folge davon sein. Falls aus Versehen zu scharf gewürzt wurde, lassen sich die malträtierten Nervenendungen am besten mit Milch oder Joghurt beruhigen.

### ***Fazit:***

Eine ausgewogene, abwechslungsreiche, farbenfrohe, gut gewürzte Ernährung tut nicht nur dem Körper, sondern auch der Seele gut. Und wird das Ganze in Gesellschaft von Freunden genossen, kann der Stimmungseffekt um ein Mehrfaches potenziert werden.

Autor:

Schweizerische Vereinigung für Ernährung, Bern

<http://www.sge-ssn.ch>