

Gegen den Winterblues

Ernährung | Wie Lebensmittel glücklich machen können

Die Tage sind kurz. Es ist feucht-kalt und der Himmel grau. Gute Voraussetzungen für eine gehörige Portion Winterblues. Zum Glück gibt es Wohlfühlessen.

Udo Wiechert

Im Volksmund ist schon lange bekannt: Gutes Essen hält nicht nur den Leib, sondern auch die Seele beisammen. Die Wege, wie Essen unser Gefühlsleben beeinflusst, sind vielschichtig. Oftmals genügen schon der Geruch oder der Geschmack eines geliebten Essens oder eines Getränks, um uns an besonders schöne Momente zu erinnern und so ein wenig Sonne in den eher grauen Alltag zu bringen.

Auch die Zusammensetzung unseres Essens hat einen direkten Einfluss auf unser emotionales Gleichgewicht. Vitamin- und nährstoffreiche Lebensmittel wie zum Beispiel Obst, Gemüse, Nüsse, Käse, Fleisch und Fisch dienen der guten Laune. Sie liefern dem Körper neben wertvollen Nährstoffen auch wichtige Bausteine für die Bildung der Glückshormone Serotonin, Dopamin und Noradrenalin.

Dies gilt auch für Vollkornprodukte, Kartoffeln, Reis und Hülsenfrüchte. Die darin enthaltene Stärke belastet den Blutzuckerspiegel wenig und spendet lange Energie. So bleiben Blutzuckerspiegel und Psyche im Gleichgewicht. Die darin enthaltenen Nahrungsfasern fördern zudem im Darm ein gesundes Mikrobiom und werden dort zu entzündungshem-

menden kurzkettigen Fettsäuren umgebaut. So werden unterschwellige Entzündungen schon im Keim ausgebrems und unser Wohlbefinden gefördert. Ebenso schützen Omega-3-Fettsäuren, die zum Beispiel in Leinöl, Leinsamen oder Fisch vorkommen, unsere Nerven.

Kakao wirkt belebend

Andere Inhaltsstoffe wirken direkt im Gehirn. So zum Beispiel das im Kakao enthaltene Theobromin. Es wirkt belebend und anregend. Vermutlich mit ein Grund, warum uns auch schon ein kleines Stück Schokolade glücklich macht, ist das ebenfalls enthaltene PEA (Phenylethylamin). Dieser Stoff bildet sich normalerweise in unserem Körper, wenn wir uns verlieben.

Sie möchten Ihrer Laune einen gewissen Kick verleihen? Wie wäre es mit Chili? Das für die Schärfe verantwortliche Capsaicin und der daraus folgende Schmerzreiz auf der Zunge lösen die Ausschüttung von Endorphinen aus. Diese mildern den

Schmerz und stimmen uns fröhlich. Das beste Mittel gegen den Winterblues ist also eine ausgewogene Ernährung, reich an pflanzlichen Lebensmitteln und Nahrungsfasern, gesunden Fetten – zum Beispiel aus Nüssen – und ein wenig dunkler Schokolade.

Bild zvg

So wirken Glückshormone

Serotonin Das Glückshormon schlechthin senkt das Schmerzempfinden, sorgt für guten Schlaf und hebt die Stimmung.

Dopamin Sorgt für positive Gefühlslebnisse (= Belohnungseffekt).

Noradrenalin Unterstützt bei körperlichen und geistigen Stresssituationen. Macht wach, aufmerksam, motiviert und leistungsbereit.

Diese Lebensmittel machen uns glücklich

Hülsenfrüchte; Vollkorngetreide wie etwa Haferflocken, Speisekleie; Teigwaren; Gemüse, wie beispielsweise Brokkoli; Obst; Käse; Fisch (Empfehlung: max. 2x pro Monat); Fleisch; Kakao und schwarze Schokolade mit einem Kakaoanteil von über 80 Prozent; Nüsse und Saaten wie Leinsamen, Sonnenblumenkerne; Chili

Inspirierende Gute-Laune-Rezepte: www.ebenfein.bl.ch

Udo Wiechert ist Diplom-Ernährungswissenschaftler und zuständig für Ernährungsprojekte beim Ebenrain-Zentrum für Landwirtschaft, Natur und Ernährung, Sissach, 061 552 21 28, udo.wiechert@bl.ch, www.ebenrain.ch