

Natürliche Glückhmacher

Dem Winter-Blues können Sie zwar nicht ganz entfliehen. Aber wussten Sie, dass sich die Laune mit gewissen Nahrungsmitteln merklich anheben lässt?

Der Himmel ist grau, die Tage kälter und die Sonne scheint seltener und weniger lang. Sind Sie auf einmal mies gelaunt? Dafür gibt es eine einfache Erklärung.

Serotonin bestimmt unsere Stimmung

Durch den Mangel an Sonnenlicht wird im Gehirn weniger von dem Stimmungshormon Serotonin gebildet. Ist der Serotoninspiegel tief, so sind unsere Emotionen aus dem Gleichgewicht. Depressive Verstimmungen und Heisshunger auf Süssigkeiten sind die Folge. Die Serotoninsynthese steigt, wenn dem Körper Kohlenhydrate zugeführt werden. Dies ist auch eine Erklärung dafür, warum wir traditionsgemäss zur Advents- und Weihnachtszeit mehr Guetzli und Schokolade essen.

Ein Hormon steuert das Glück

Das Hormon Serotonin wird im Gehirn aus dem Eiweissbaustein Tryptophan gebildet. Mit eiweissreichen Nahrungsmitteln mit hohem Tryptophan-Gehalt wie etwa Fisch, Fleisch, Käse und Nüssen sollte sich die Stimmungslage demnach manipulieren lassen. Ob Serotonin gebildet wird, hängt aber nicht nur von der Tryptophan-Aufnahme durch die Nahrung ab. Viel wesentlicher ist, ob Tryptophan ins Gehirn gelangt. Bei einer eiweissreichen Ernährung konkurrieren andere Eiweissbausteine um das Transportsystem zum Gehirn. Das bedeutet, dass weniger Tryptophan zur Synthese von Serotonin zur Verfügung steht. Werden dem Körper zugleich Kohlenhydrate zugefügt, so kann mehr Serotonin gebildet werden. Die Kohlenhydrate erhöhen die Insulinproduktion in der Bauchspeicheldrüse. Insulin erhöht wiederum den Tryptophanspiegel im Gehirn. Ein unwiderstehliches Bedürfnis nach Süssem könnte eine Mangelmeldung des Gehirns in Sachen Serotonin bedeuten. Ein Serotoninmangel kann auch bei übergewichtigen Menschen beobachtet werden, die eine extrem kohlenhydratarme Diät befolgen; diese kommen ab und zu an einen Punkt, wo sie ihren Frust und ihre Gereiztheit mit viel Schokolade und Pasta „therapieren“ müssen. Künstliche Süsstoffe beeinflussen den Serotonin-Stoffwechsel nicht. Sie bieten keinen psychologischen Zuckerersatz und stillen darum den „Gluscht“ nach Süssem nicht.

Schokolade und Bananen als Seelentröster

Schokolade und Bananen enthalten viel Zucker. Beide Nahrungsmittel vermögen viel Serotonin zu bilden, was die Stimmung aufhellt. Als Seelentröster wirkt in der Schokolade auch die Substanz Theobromin, die in die Gruppe des Koffeins gehört und eine anregende Wirkung hat. Am besten wirkt Zartbitterschokolade. Ein Stücklein hilft bereits über vieles hinweg. Zuviel schlägt zu Bauch. Denken Sie daran, dass Schokolade nie als Erziehungsmittel eingesetzt werden soll, weder als Belohnung noch als Trostmittel. Solche Verhaltensmuster prägen und belasten im Erwachsenenalter. Die positive Wirkung von Schokolade und Banane ist auch auf sensorische Eigenschaften zurückzuführen. Menschen besitzen eine Vorliebe für süsse und cremige Nahrungsmittel. Die Schokolade hat in dieser Hinsicht eine ideale Fett-Zucker-Kombination. Sie schmilzt im warmen Mund, bleibt lange haften und hinterlässt einen abgerundeten Geschmack. Beim Bananeessen schlummern in uns Instinkte, die uns an eine glückliche Zeit erinnern, als uns die Mutter mit Liebe und Hingabe Babybrei einlöffelte.

Vitamine für starke Nerven

Für die gute Stimmung sind ausserdem eine Reihe Vitamine der Vitamin-B-Gruppe wichtig, die den Nervenstoffwechsel beeinflussen können. Warnzeichen für einen Mangel an diesen Vitaminen können Aggressivität, Schlafstörungen, Verstopfung, Appetitmangel, Müdigkeit u.a. sein. Diese Symptome müssen jedoch nicht unbedingt auf eine falsche Ernährung zurückgeführt werden. Man weiss aber, dass Schweizerinnen und Schweizer mit diesen Vitaminen leicht unterversorgt sind. Sind die Speicher voll mit Folsäure und den Vitaminen

B1 und B6, so können sich die Symptome rasch bessern und die gute Laune kehrt zurück. Vollkornprodukte, Nüsse, Kerne und Gemüse sind gute Lieferanten.

Andere Länder – andere Kicks

In Skandinavien wird die grösste Kaffeemenge konsumiert. Das ist wohl kein Zufall, da auch Koffein dem Serotonin einen Kick versetzt. Ob dunkle Tage, Morgenblockade oder Mittagsmüdigkeit – da hilft eine Tasse starken Kaffee. Schon nach kurzer Zeit strömt Koffein in die Blutbahnen. Es verstärkt den Antrieb, hebt die Stimmung, weckt die Sinne und fördert Konzentration und klaren Verstand. Empfindliche Personen können aber bei hohen Dosen gereizt und unruhig werden. Gesundheitliche Nebenwirkungen sind nicht bekannt. Je südlicher und östlicher die Gegend, desto mehr wird mit Chili, Paprika oder Pfeffer gewürzt. Sie enthalten den Stoff Capsaicin, der die Produktion von Endorphinen ankurbelt, die ein Hochgefühl auslösen. Scharf macht also high!

Tipps für gute Stimmung

- Essen Sie farbenfroh und abwechslungsreich.
- Banane, Nüsse und Vollkorn-Snacks sorgen für gute Laune.
- Ein Stücklein Schokolade hebt die Stimmung, wenn es langsam im Mund zergehen kann.
- Die Serotonin-Synthese wird auch durch Bewegung im Freien, Lachen oder die Liebe angeregt.