

DR. ANDREA FLEMMER

Mood-Food – Glücksnahrung

Wie man durch Essen glücklich wird

2. Auflage

Mit einem
Geleitwort von
Alfons
Schubbeck



S

schlütersche

Mood-Food – die Stimmungsmacher

Eigentlich ist es ganz einfach, durch die richtige Nahrung glücklich zu sein: Eine abwechslungsreiche, mediterrane, vitamin- und mineralstoffreiche Vollwerternährung ist der beste Garant für gute Stimmung! Vor allem eins ist wichtig: Die Serotoninkonzentration im Gehirn zu erhöhen. Dies ist in der Regel durch eine kohlenhydratreiche und gleichzeitig eiweißarme Ernährung möglich.

Davon sollten Sie reichlich essen:

1. Sättigende Lebensmittel: Essen Sie ballaststoffreiche Lebensmittel mit etwas Eiweiß und komplexen Kohlenhydraten. Hunger macht schlechte Laune bis hin zu Depressionen.
2. Auch ein schönes Mundgefühl und ein guter Geschmack machen glücklich.
3. Eine Tasse Kaffee oder ein Schokoriegel können einmal helfen, wenn Sie einen „Hänger“ haben.
4. Gesunde Kohlenhydrate kombiniert mit wenig Eiweiß sind ideal für Glücksgefühle: Obst, Gemüse, Nudeln mit fettarmer Soße oder Kartoffeln, die wertvolle Aminosäuren gleich mitliefern. Für das Naschen zwischendurch sind Trockenfrüchte ideal, sehr gut sind Datteln oder frisches Obst.
5. Wertvolle Omega-3-Fettsäuren liefern fette Fischarten, die Sie am besten mehrmals wöchentlich auf dem Speiseplan haben sollten: Fischkonsum hilft dabei, miese Stimmungen zu reduzieren.
6. Vor allem Hefe, aber auch manche Vollkorn- und Milchprodukte sowie Gemüse sind reich an B-Vitaminen. Folgendes sollte daher täglich auf dem Speisezettel stehen: Vollkornbrot, -nudeln und -reis oder auch einmal Quinoa oder Amaranth als Beilage sowie zwei bis drei Portionen Gemüse, am besten die Biovarianten, dann erhält man viele wertvolle Substanzen.

Mood-Food – das Wichtigste in Kürze

Die Top 6 des „Mood-Food-ABCs“

1. Ananas

Anerkannter Frustkiller. Grund: Frische Ananas kurbelt die Serotoninproduktion kräftig an, und durch ihren hohen Gehalt an Vitamin C bringt sie zudem den Kreislauf in Schwung. Mood Food par excellence.

2. Bananen

Die ideale Mood-Food-Kombi: Bananen machen happy, aber im Gegensatz zu Schokolade nicht dick. Die enthaltenen Kohlenhydrate helfen bei der Bildung des „Glückshormons“ und steigern Laune und Wohlbefinden.

3. Chili

Der Wirkstoff Capsaicin löst auf der Zunge einen leicht brennenden Schmerzreiz aus. Darauf folgt ein Glücksempfinden, das durch die Ausschüttung von Endorphinen zustande kommt. Das nennt man den „Pepper-High-Effect“.

4. Himbeeren

Ideales Soulfood, das zudem auch noch figurfreundlich ist: Fettarmen Joghurt mit etwa 50 Gramm Himbeeren und 2 Esslöffeln Haferflocken mischen –

und genießen. Auf diese Weise gelangt der Eiweißbaustein Tryptophan auf direktem Wege ins Gehirn, von wo aus er Ausgeglichenheit verbreitet.

5. Säfte

Sie sind ebenso gesund wie ganzes Obst oder Gemüse. Voraussetzung: Frisch gepresst müssen sie sein! Besonders gesund sind Möhren-, Tomaten- und Orangensaft. Es lohnt sich also, in eine eigene Presse zu investieren (im Fachhandel ab 20 Euro). Sie werden sehen: Der nächste Cocktailabend wird ein Fruit-Shake-Gelage.

6. Schokolade

Der Klassiker der „Seelennahrung“. Die Bestandteile Zucker, Fett und Kakao fördern die Bildung des „Glückshormons“ Serotonin im Gehirn. Durch den gesteigerten Serotoninspiegel wird Entspannung, Zufriedenheit und Harmonie vermittelt. Trübe Gedanken verschwinden, die Laune wird besser. Doch Vorsicht: Eine Tafel Schokolade hat gut 500 Kalorien und ist somit eine richtige Kalorienbombe.

Die Top 8 Ernährungstipps für gute Laune

1. Fisch macht müde Menschen munter

Fisch, Fischöle und Pflanzenöle, die ähnliche Fettsäuren enthalten, heben die Stimmung.

2. Vitaminreiche Kost schützt Nerven und Gefäße

Ein Vitamin-B-Mangel kann zu schlechten Gedächtnisleistungen, aber auch zu Depressionen führen. Genügend Vitamin-B-reiche Lebensmittel wie Hefe, Weizenkeime, Lachs oder Spinat heben die Stimmung.

3. Hülsenfrüchte helfen bei Stress

Erbsen, Bohnen (auch Sojabohnen) und Lupinen sind reich an biologisch hochwertigem Pflanzeiweiß, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen. Nervliche Belastbarkeit und die gute Stimmung werden durch die hochwertigen Inhaltsstoffe positiv beeinflusst.

4. Nudeln und Reis fördern die gute Laune

Vollkornnudeln und -reis enthalten wertvolle komplexe

Kohlenhydrate und Ballaststoffe, die in Kombination mit wenig Eiweiß stimmungsaufhellend wirken.

5. Knäckebrot hat viele gesundheitsfördernde Effekte

Die reichhaltige Palette an wertvollen Inhaltsstoffen sorgt für einen gleichmäßigeren Blutzuckerspiegel und schließlich eine positivere Stimmung sowie innere Ausgeglichenheit.

6. Pollen haben eine antidepressive Wirkung

Sie sind dafür bekannt, dass sie die Hirndurchblutung und die geistige Leistungsfähigkeit verbessern und für gute Laune sorgen.

7. Geflügel, Fleisch und Wild sorgen auf Dauer für gute Laune

Vor allem Bio-Fleisch steigert den Antrieb und die Motivation und sorgt damit auf Dauer für gute Laune.

8. Datteln, Feigen und Bananen vermitteln Glücksgefühle

Diese Früchte wirken als Mood-Food, da sie wenig Eiweiß enthalten.

DR. ANDREA FLEMMER

Mood-Food – Glücksnahrung

Wie man durch Essen glücklich wird

2. Auflage

schlütersche

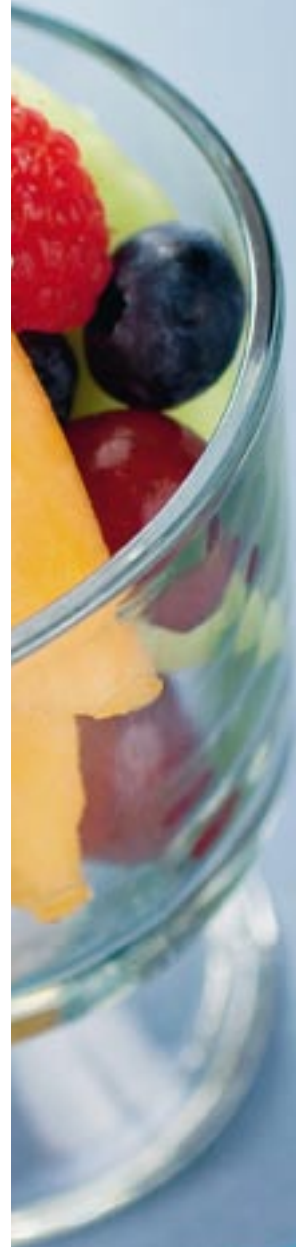


- 4 **VORWORT**
- 6 **GELEITWORT VON ALFONS SCHUHBECK**
- 9 **NAHRUNG UND PSYCHE –
SO WIRKEN SIE AUF UNSERE STIMMUNG**
- 10 **Der Zusammenhang zwischen Essen und Psyche**
- 15 Essen mit allen Sinnen
- 18 Die richtige Ernährung bei Depressionen
- 21 Gute Laune mit Mood-Food
- 22 **Wie ernährt man sich glücklich? Die Nährstoffe des Gehirns**
- 25 Serotonin
- 41 Weitere Nervenbotenstoffe und ihre Vorstufen
- 47 Zucker und Stärke – die Kohlenhydrate
- 50 Fette
- 63 Vitamine
- 86 Mineralstoffe
- 98 Flüssigkeit
- 101 **MOOD-FOOD – KANN MAN GUTE LAUNE
EINFACH ESSEN?**
- 102 **Die Gerüchteküche – was stimmt und was stimmt nicht?**
- 102 Sauer macht lustig
- 102 Scharf macht glücklich – der Pepper-High-Effekt
- 104 Serotonin in Schokolade und Bananen macht glücklich
- 105 **Wie wirkt Mood-Food?**
- 105 Die Zufuhr von Nahrung ganz allgemein
- 106 Mood-Food, das die Stimmung verbessert
- 126 Heilkräuter und Co. für die gute Laune

- 141 **Gute Laune mit einfachen Mitteln**
- 141 Keine Chance für Winterblues und Co.
- 144 Natürliche Mittel, die die Laune verbessern
- 149 **MOOD-FOOD FÜR LUST UND LIEBE**
- 150 **Lebensmittel zum Verführen**
- 150 Das Umfeld ist wichtig
- 152 Aphrodisierende Lebensmittel
- 157 Gut versorgt mit Vitaminen und Mineralstoffen
- 157 Die Scharfmacher unter den Lebensmitteln und Kräutern
- 164 Mit Vorsicht zu genießen!
- 166 **ANHANG**
- 166 **Lexikon**
- 170 **Adressen**
- 171 **Quellen**
- 174 **Register**

*„Eine gute Küche ist das Fundament
allen Glücks.“*

Auguste Escoffier,
französischer Meisterkoch



VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

kennen Sie das? Der lange Winter mit seinem miesen Wetter ist schon wieder da, Ärger bei der Arbeit und mit dem Partner gibt es auch, ebenso haufenweise unerledigte Hausaufgaben. Sie haben Liebeskummer, die Freunde sind nicht erreichbar, der Computer streikt, oder Sie haben einfach nur schlechte Laune, weil heute wieder mal ein rabenschwarzer Tag ist. Am besten man bleibt im Bett, zieht die Decke über den Kopf und steht erst gar nicht auf.

Was liegt da näher, als den Trost in einer Tafel Schokolade oder einer großen Tüte Kartoffelchips zu suchen, in einem saftigen Braten, in knusprigen Bratkartoffeln, in knackigem Gemüse – leckeres Essen kann durchaus glücklich machen. Jedoch landet so mancher Frustkiller ohne Zwischenstopp auf den Hüften ohne wirklich die Stimmung zu heben.

Aber: Es gibt auch andere kulinarische Gute-Laune-Therapien, die wirklich funktionieren. Die richtigen Lebensmittel können das Glücksempfinden tatsächlich steigern – das ist sogar wissenschaftlich bewiesen! Man nennt diese Nahrungsmittel „Mood-Food“, wörtlich übersetzt „Laune-Nahrung“. Der Begriff wird aber auch gebraucht im Sinne von „Stimmungessen“, „Nahrung für die Seele“, „Lebensmittel, die der Seele etwas Gutes tun“, „Nahrung, die gute Laune macht“ oder „Futter für die Seele“, eben „Glücksessen“ – und diese Ernährung ist voll im Trend. Dabei handelt es sich um Nahrungsmittel, die die Gefühlslage positiv beeinflussen sollen.

Doch welche Lebensmittel gehören zum Mood-Food und wie wirken sie in unserem Körper? Macht sauer wirklich lustig oder sorgen scharfe Gewürze für diesen Effekt? Was versteht man un-

ter dem sogenannten Pepper-High-Effekt? Kann man mithilfe bestimmter Nahrungsmittel sogar Depressionen lindern oder heilen? Helfen bestimmte Lebensmittel in der Liebe? Wie funktionieren diese Mechanismen in unserem Körper? Gibt es Nahrungsmittel, die die Lust steigern und der Liebe auf die Sprünge helfen? Diese und ähnliche Fragen klärt dieses Buch.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen, dass Sie mithilfe dieses Buches für immer glücklich sind. Nicht, weil Sie wie Voltaire sagen „Da es sehr förderlich für die Gesundheit ist, habe ich beschlossen, glücklich zu sein“, sondern weil Sie wissen, was man essen muss, um glücklich zu sein!

*Ihre
Dr. Andrea Flemmer*



„Es gibt Gute-Laune-Therapien, die wirklich funktionieren. Die richtigen Lebensmittel können das Glücksempfinden tatsächlich steigern.“



Dr. Andrea Flemmer

GELEITWORT

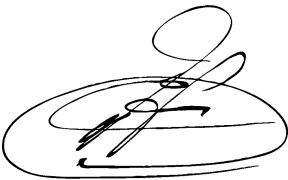
von Alfons Schuhbeck

Liebe Leserin, lieber Leser,

Essen macht Freude, das weiß man. Wenn das passende Gericht auf dem Tisch steht, steigt unsere Laune spätestens beim ersten Bissen. Doch wie funktioniert das, was löst die Nahrungsaufnahme in unserem Organismus, unserem Nervensystem aus? Die Antworten auf diese Fragen machen das vorliegende Buch zu einer spannenden Lektüre und zu einer interessanten Informationsquelle.

Stimmt es wirklich, dass sauer lustig macht, Schokolade glücklich – und was ist dran an der angeblich aphrodisierenden Wirkung von Austern und Spargel? Was ist Mythos und was ist wissenschaftlich untermauert? Das sind Fragen, die mich als professionellen Koch immer wieder bewegen, aber ich bin überzeugt, dass es Hobbyköchen und bewussten Genießern nicht anders ergeht. Denn wir wissen zwar schon einiges über die Wirkung von Lebensmitteln, Gewürzen und Zubereitungsarten auf unseren Organismus, aber die Verbindung zu unserer Psyche ist bislang noch eher geheimnisvoll.

Andrea Flemmer beleuchtet das ausgesprochen vielschichtige Thema systematisch und gründlich, dabei sehr gut verständlich, sodass jeder, der sich Gedanken über seine Ernährung macht, von diesem Buch profitieren kann – egal ob er selbst am Herd steht, zuhause bekocht wird oder als Gast ins Restaurant geht. Die vermittelten Erkenntnisse sind ein Schlüssel, der sowohl die Kochkunst, als auch die Alltagsküche zuhause einen großen Schritt nach vorne zu bringen vermag: in Richtung Basis für ein Rundum-Wohlbefinden.



Alfons Schuhbeck
Sternekoch

*„Andrea Flemmer beleuchtet
das ausgesprochen vielschichtige Thema
systematisch und gründlich,
dabei sehr gut verständlich.“*





NAHRUNG UND PSYCHE – SO WIRKEN SIE AUF UNSERE STIMMUNG

Wie wir essen, wirkt sich auf unsere Stimmung aus. Essen ist mehr als bloßes Hungerstillen, vielmehr dient uns Nahrung als Trost, Belohnung oder Zeitvertreib. Die Umgebung, in der wir essen, wirkt sich ebenfalls auf unsere Stimmung aus: Ein Essen mit Freunden oder im Kreise unserer Familie kann uns glücklich machen. Aber auch das, was wir essen, kann unsere Stimmung maßgeblich beeinflussen.

Der Zusammenhang zwischen Essen und Psyche

„Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen.“ Diese Volksweisheit beschreibt bereits die psychologische Funktion der Ernährung: Wir essen nicht nur, weil wir hungrig sind. Wir essen auch, weil wir traurig, gelangweilt, fröhlich und gestresst sind, gerne abschalten oder uns belohnen wollen. Wir essen, weil es uns gut schmeckt! Mit anderen Worten, wir versuchen, unangenehme oder angenehme Gefühle damit zu regulieren, um ein seelisches Gleichgewicht zu erlangen.

Bei einer angenehmen Stimmung oder Laune wirkt Essen stabilisierend, hält den positiven Gefühlszustand aufrecht oder verstärkt ihn sogar. Es lenkt auch von unangenehmen Dingen ab und hilft, belastende Erlebnisse schneller zu bewältigen. Essen kann Enttäuschungen lindern, aber auch überstandene Schwierigkeiten belohnen. Bei schlechter Stimmung oder Laune soll es die Gefühlslage verbessern.

Der Einfluss der Nahrung auf die Psyche ist ein komplexes Zusammenspiel. Zwar hat die Wissenschaft inzwischen teilweise herausgefunden, wie einzelne Nahrungsbestandteile unser Gefühlsleben beeinflussen, aber die Wechselwirkungen zwischen Ernährung und Psyche sind insgesamt viel komplizierter, als es zunächst scheint, und sind noch längst nicht ausreichend erforscht.

Man darf nicht vergessen, dass der Mensch in seiner Entwicklung in die Natur eingebunden ist. So hatten zwei Millionen Jahre lang diejenigen einen Überlebensvorteil, die schnell und ständig an energiereiche Nahrung herankamen. Dies war auch nötig, da das stets wachsende Gehirn sehr viel Energie benötigt, nämlich 20 bis 30 Prozent unseres Energiebedarfs. Damit liegt es an der Spitze des Verbrauchs aller unserer Organe, das Herz eingeschlossen. Daraus entwickelte sich unsere Vorliebe für fette Spei-



Die Wechselwirkungen zwischen Ernährung und Psyche sind sehr komplex und noch längst nicht ausreichend erforscht.



Unsere Vorliebe für energiereiche Nahrung hat sich im Laufe der menschlichen Evolution herausgebildet.

sen wie Pommes frites und Schweinebraten. Letzterer bietet auch noch eine ideale Eiweißzusammensetzung. Außerdem benötigten wir schnell Energie – und diese liefern einfache Kohlenhydrate wie Zucker. Ein Grund dafür, dass wir ihn so sehr lieben, denn er kann im Stoffwechsel sofort zur Energiegewinnung genutzt werden.

Nicht nur zu unserem Vorteil hat sich allerdings unser Lebenswandel von einem überwiegend bewegungsreichen zu einem nahezu bewegungslosen Leben gewandelt – nur die Nahrungspräferenzen blieben gleich, und die entsprechenden Nahrungsmittel wirken sich entsprechend auf unsere Stimmung aus.

Ein weiterer Grund für „die süße Lust“ am Zucker ist, dass bereits Babys durch die leicht süße Muttermilch an diesen Geschmack gewöhnt werden. Dies zusammen mit der beim Trinken empfundenen Geborgenheit kann so etwas wie ein „Grundstein“ sein, mit der Folge, dass noch im Erwachsenenalter oft Trost in Süßem bzw. Süßigkeiten gesucht wird. Verstärkt wird dies dadurch, dass industriell hergestellte Babynahrung häufig recht hohe Zuckermengen enthält, von denen selbst Gemüsebreie nicht verschont bleiben. Der Grund dafür ist weniger der Bedarf der Kleinen an Süßem als der Appell an den Geschmack der Mutter. Die Kinder erhalten meist nur, was auch den Müttern schmeckt.

Später sind spezielle Kinderlebensmittel gegenüber „erwachsenen“ Lebensmitteln häufig deutlicher gesüßt. Selbst wenn kein Zucker enthalten ist, kann auch die Verwendung von Süßstoffen die Geschmacksschwelle für „süß“ immer weiter hinaufschrauben.

Kinder übernehmen ihr Essverhalten von den „Großen“. Sie imitieren das Essverhalten der Eltern, das heißt, wenn schon der Vater bestimmte Gemüsesorten nicht isst, wird auch der Sohn diese wahrscheinlich verweigern. Außerdem gibt es den Effekt, dass, je häufiger einem Kind bestimmte Lebensmittel gereicht werden, die Chance umso größer ist, dass diese Lebensmittel



Bereits als Babys werden wir durch die süße Muttermilch an diesen Geschmack gewöhnt.