



Ernährung

So löffeln Sie Glücksmomente

Kaum eine Tätigkeit ist so eng mit unserem Gemüt verbunden wie Essen. Es lohnt sich deshalb auch für unsere Psyche, darauf zu achten, was auf dem Teller liegt.

Text: Susanne Wagner



FOTOS: JULIA ISHAC/CONNECTED ARCHIVES, INGRID BERTENS/STOCKSY

Der Glückskick kommt schnell. Nach einem Stück von Mamas Marmorkuchen hebt sich die Laune. Das Müesli mit Bananen, Joghurt und Nüssen gibt ein gutes Gefühl für den Tag. Mit dem Essen löffeln wir nicht nur Nährstoffe, sondern auch Wohlbefinden. Wir suchen damit positive Gefühle und Geborgenheit.

Die Schokolade tröstet, die krachenden Chips reduzieren den Stress, und der Gang zum Kühlschrank vertreibt die Langeweile.

Doch warum schaffen es Nahrungsmittel, derart intensive Gefühle in uns auszulösen? Weil das Essen von zucker- und fetthaltigen Speisen über die physiologischen Prozesse das limbische System anregt, sagt Christine Brombach, Ernährungswissenschaftlerin an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften. «Das limbische System ist evolutionär betrachtet ein sehr alter Teil des Gehirns und sitzt im Gehirnstamm.» Exakt dort, wo Erinnerungen und Emotionen abgelegt sind.

Darum versetzt uns die selbstgemachte Apfelwähe in Grossmutter's Küche zurück. «Wenn ich einen bestimmten Duft in der Nase habe, tauchen die positiven Gefühle wieder auf und können sogar Stress reduzieren», betont die Wissenschaftlerin. Zudem findet die Stärkung des Wohlbefindens auch auf hormoneller Ebene statt: Glukose etwa ist eine Hauptenergiequelle des Gehirns und regt die Produktion von Serotonin mit an.

Dieser in der Umgangssprache als Glückshormon bezeichnete Botenstoff ist der Gegenspieler des Schlafhormons Melatonin. Das Serotonin aus dem Essen gelangt zwar nicht ins Gehirn, aber wir können den Körper mit der Ernährung bei der Bildung des Botenstoffs unterstützen. Zum Beispiel mit der Aminosäure Tryptophan, die in Nüssen, Hülsenfrüchten, Käse, Eiern, Fleisch und Fisch enthalten ist.

Dass wir uns nach unserem Lieblingsessen so glücklich und emotional befriedigt fühlen, hat noch einen anderen Grund: Es sorgt dafür, dass der Botenstoff Dopamin ausgeschüttet und unser Belohnungssystem im Gehirn aktiviert wird. Darum sind es bei der Schokolade weniger die sekundären Pflanzenwirkstoffe, die uns guttun, wie die ernährungspsychologische Beraterin Nicole Heuberger aus Zürich erklärt. «Sondern die Bestätigung des Belohnungssystems, dass die Schokolade so ist, wie wir sie erwarten: nämlich fein.» Das Gehirn hat gelernt, dass es beim Geniessen der Süssigkeit gute Gefühle gibt, und will dieses positive Feedback immer wieder erleben.

Superfood aus der Werbung

Das allererste dieser Gefühle ist ganz tief in uns verankert, deshalb ist es so mächtig. «Die erste Speise, die wir ausserhalb des Mutterleibs bekommen, die Muttermilch oder Trinknahrung, ist süss. Deshalb beruhigt, entspannt und tröstet Süsses auch später, wenn auch oft nur kurzfristig», sagt Heuberger. «Zucker versorgt das Gehirn, und eine Unterzuckerung wäre für den Körper gefährlich.» Zudem sei die Lust auf Essen ein starker angeborener Trieb, weil sie das Überleben garantiere. Bei Kindern sei der Trieb noch authentischer als bei Erwachsenen: «Wenn Kinder etwas besonders gernhaben, können sie das Essen richtig zelebrieren. Davon können wir vieles abschauen.»

Doch kann man sich wirklich glücklich essen? Die Experten sind sich einig: Nicht einzelne Lebensmittel sorgen für unser Wohlbefinden, sondern das richtige Ernährungsmuster. «Der Begriff Superfood stammt nicht aus der Ernährungswissenschaft, sondern aus Werbekampagnen», sagt Timur Liwinski, klinischer Wissenschaftler an den Universitären Psychia-



trischen Kliniken Basel. Dort forscht er zum Thema «psychische Gesundheit und Darm».

Unser sprichwörtliches Bauchgefühl lässt sich nicht täuschen: Je besser es unserem Darm geht, desto besser ist unsere Stimmung. Das hat mit dem Vagusnerv zu tun, dem direkten Kommunikationskanal zwischen Darm und Hirn, der dauernd Informationen hin- und herschickt. «Unser Darm ist unser zweites Gehirn», bestätigt Christine Brombach. «Wer ausgewogen und gemüsebetont isst, füttert die Mikroorganismen im Darm mit, die uns guttun.»

Weder gut noch böse

Wir haben es selbst in der Hand oder besser auf der Gabel: Je mehr Nahrungsfasern unser Essen enthält, desto vielfältiger ist unsere Darmflora und somit das Mikrobiom – die Gesamtheit aller Mikroorganismen, die den Körper besiedeln – zusammengesetzt. Dies hat einen direkten Einfluss auf das Wohlbefinden, das Immunsystem und unsere Gesundheit.

Zudem kann das Essen laut Timur Liwinski das psychische Wohlbefinden erhalten. Dabei helfen eine möglichst vollwertige Kost sowie Lebensmittel, die wenig verarbeitet sind und

einen geringen glykämischen Index haben. Damit wird der Blutzuckerspiegel möglichst flach gehalten. Ganz im Gegensatz zu Speisen mit raffinierten Kohlenhydraten wie hellem Mehl oder viel Zucker. Timur Liwinski: «Nach einer zuckerreichen Mahlzeit gibt es häufig ein kurzes Hoch. Wenn der Blutzuckerspiegel wieder abfällt, kann der Körper mit einem Stimmungstief, Konzentrationsstörungen und der Freisetzung von Stresshormonen reagieren.» Zudem zeigten Beobachtungsstudien, dass hochverarbeitete Lebensmittel zu Entzündungen und Depressionen führen können.

Auf der einen Seite also die ungesunden Lebensmittel, die wir so heiss lieben, und auf der anderen die gesunden, die nicht so gut schmecken? Vor dieser Einteilung in «gut» oder «böse» warnen die Experten. Viele Menschen würden sich schuldig fühlen, wenn sie Chips oder Süssigkeiten essen, sagt Nicole Heuberger. Aber das schlechte Gewissen sei kontraproduktiv.

Das gelte auch für die Kindererziehung. Verbote hält die Fachfrau für wenig sinnvoll, da sie zu einem gestörten Essverhalten bis hin zu Essstörungen führen können. «Auch Genussmittel sind nichts Giftiges.» Es sei eine Frage

«Wenn wir
Gesundes
mögen,
gibt es auch
Raum
für Un-
gesundes.»

Nicole Heuberger,
ernährungspsychologische
Beraterin

GÜRTELROSE?

GÜRTELROSE IST EINE INFEKTIONSKRANKHEIT, DIE SICH DURCH EINEN MEIST **STARK SCHMERZENDEN, JUCKENDEN HAUTAUSCHLAG MIT BLÄSCHEN** BEMERKBAR MACHT.

Wer Windpocken hatte, kann Gürtelrose bekommen. Mehr als 99% der über 40-Jährigen tragen das Virus in sich. Mit dem Alter steigt das Risiko für einen Ausbruch deutlich. Gürtelrose und insbesondere neurologische Komplikationen können den Alltag über Wochen oder Monate einschränken.

Sind Sie 50 oder älter? Oder Risikopatient?
Sprechen Sie mit Ihrem medizinischen Fachpersonal über Gürtelrose.

Bei Fragen/Informationen wenden Sie sich an Ihr medizinisches Fachpersonal.

GlaxoSmithKline AG, Talstrasse 3, CH-3053 Münchenbuchsee.
©2024 GSK group of companies or its licensor.



Mehr Informationen

des Masses und der Regelmässigkeit. Statt von gesundem Essen spricht Nicole Heuberger lieber vom idealen Essen. «Wenn wir daran grundsätzlich Freude haben, gibt es auch viel Raum für sogenannt Ungesundes.»

Wie sich bei «gesund» oder «ungesund» die Geister scheiden, zeigt sich auch daran, wie die Vorstellungen von mediterraner Ernährung auseinanderklaffen: Forscher verstehen darunter meist einen umfassend gesunden Lebensstil mit Selbstgekochem, Geselligkeit und Siesta, mit frischem Obst und Gemüse, Hülsenfrüchten, Vollkorngetreide, moderaten Mengen an Fisch und Geflügel und wenig rotem Fleisch. Viele denken dagegen eher an Pasta und Pizza.

Beim Stichwort «ungesund» kommt wieder das Geniessen ins Spiel, das für die Lebensqualität und das Wohlbefinden so wichtig ist. Nicole Heuberger: «Wenn ich achtsam und genussvoll esse, kann ich mir diesen Moment richtig einverleiben.» Schnell und nebenbei etwas naschen sei weniger befriedigend. Gemäss Heuberger ist es mit jedem Lebensmittel möglich, Glücksgefühle auszulösen. Denn was uns schmeckt, ist bis zu einem bestimmten Grad angelernt. Und lässt sich umlernen. ■

So führt Essen zu Wohlbefinden

- Eine mediterrane Kost mit viel Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten, Vollkorngetreide, Nüssen und Kernen, moderaten Mengen an Fisch und Milchprodukten, geringen Mengen an Fleisch sowie Olivenöl tut dem Körper gut.
- Ziehen Sie frische, unverarbeitete und frisch gekochte Lebensmittel vor.
- Der Körper braucht Vitamin B₁₂ und Folsäure für die Funktion des Nervensystems. Folsäure ist in pflanzlichen Lebensmitteln wie etwa Spinat oder Kichererbsen enthalten. Vitamin B₁₂ kommt nur in tierischen Lebensmitteln vor und muss bei veganer Ernährung über Nahrungsergänzungsmittel aufgenommen werden. Bei dieser ist zudem auf eine ausreichende Versorgung mit Jod, Selen, Zink und Vitamin C zu achten.
- Bauen Sie probiotische Lebensmittel wie Joghurt oder fermentiertes Gemüse wie Sauerkraut oder Kimchi in die Mahlzeiten ein.
- Gönnen Sie sich Ihr Lieblingsessen wie Spaghetti, Schnitzel und Pommes oder das Stück Kuchen mit Augenmass, aber ohne schlechtes Gewissen. Es wäre schade um den Genuss.
- Hören Sie auf Ihr natürliches Sättigungsgefühl.
- Wenn Sie nicht die ganze Packung Chips essen wollen: Füllen Sie die passende Portion in eine Schüssel und halten Sie sich daran.
- Steuern Sie die Verfügbarkeit von Chips und Süssigkeiten, indem Sie keine übertriebenen Vorräte davon horten.
- Ist das Essen ein Mittel gegen Stress, Einsamkeit oder Traurigkeit? Hören Sie in sich hinein, was Sie im Moment gerade brauchen: einen Spaziergang, ein Gespräch, die richtige Musik?
- Geniessen Sie das Essen in aller Ruhe, am besten im Kreis von Freunden oder Familie. Wer sich Zeit nimmt, fühlt sich gesättigter und zufriedener.

Grippeimpfung. Jetzt ist der Zeitpunkt!

**Impfung ab
CHF 49.90***



**Lassen Sie sich
bei uns impfen.**

*Dienstleistung CHF 25.25 + Impfstoff ab CHF 24.65

coop

Für mich und dich. **vitality** 