

PALÄOPOWER Thema

Mood Food – Essen nach Lust und Laune

Was ist Mood Food?



Mood Food, auch „Nahrung für die Seele“ oder „Glücksnahrung“, sind Speisen und Getränke, die positive Gefühle auslösen. Sie fördern gute Laune und Wachheit, trösten in schwierigen Situationen oder steigern einen Belohnungseffekt.

Essen dient nicht nur der Energiezufuhr oder der Aufnahme von Nährstoffen. Bereits die Kost der Jäger und Sammler wirkte über bestimmte Inhaltsstoffe, den Geschmack, Geruch und das Empfinden an Händen und im Mund auf die Stimmung. Sie vermittelte Glücksgefühle, Belohnung, Geborgenheit, Trost oder Rausch. Aber nicht nur emotionale, sondern auch und soziale Bedürfnisse werden mit dem Essen erfüllt.

Was kann Mood Food tatsächlich leisten – und was nicht? Nachgewiesen ist die stimmungssteigernde Wirkung verschiedener Nahrungsbestandteile. Weniger erforscht sind die Wechselwirkungen der Inhaltsstoffe untereinander.

Wichtig: Mood Food wirkt positiv auf die Stimmung, ersetzt aber keine therapeutische Behandlung bei Erkrankungen wie Depression.

Trostflaster und Gute-Laune-Nahrung

Starke Gefühle führen oft automatisch zu einer spezifischen Essensauswahl. Vor allem bei negativen Emotionen wie Angst, Traurigkeit oder Stress werden Fett- und Zuckerquellen bevorzugt, z.B. Eiscreme oder Schokolade. Sie liefern sehr viel und schnell Energie - eine wichtige Voraussetzung, um Stresssituationen sofort bewältigen zu können.

Zusätzlich enthalten diese Nahrungsmittel oft weitere wirksame Substanzen. So findet sich in Schokolade die Aminosäure Tryptophan, die als Grundgerüst für das Glückshormon

Serotonin dient. Meist wird Schokoladenhunger in Stresssituationen als „Frust-Fressen“ abgewertet. Im Grunde ist es jedoch eine Erste-Hilfe-Maßnahme in einer emotional belastenden Situation. Problematisch wird es, wenn diese Bedrohung nicht erkannt und aus der Schokolade als Notfallmaßnahme eine Dauerstrategie wird. Langfristig besser ist die Auflösung der belastenden Lage.

Bei positiven Gefühlen – etwa bei einer Belohnung für eine Anstrengung, das Feiern eines Erfolgs etc. – werden meist Nahrungsmittel mit hohem Proteinanteil (z.B. Steak) bevorzugt. Die enthaltenen Aminosäuren lösen die Bildung körpereigener Schmerzmittel oder euphorisierender Substanzen aus. Sie vermitteln auch Konzentrationsfähigkeit und Glücksgefühle.

Welche Nahrungsmittel machen glücklich?



Nahrungsmittel heben die Laune, wenn sie die Bildung des „Glückshormons“ Serotonin steigern. Serotonin ist ein Botenstoff des Gehirns. Er sorgt für Entspannung, guten Schlaf sowie gute Laune.

Entscheidend ist: Serotonin, welches direkt aus Nahrungsmitteln stammt, überwindet die Blut-Hirn-Schranke nicht und ist für eine Anhebung der Laune wirkungslos.

Stattdessen müssen erst die Baustoffe für Serotonin mit der Nahrung aufgenommen werden, denn der Körper kann sie nicht selbst bilden. Nach dem Transport über die Blut-Hirn-Schranke stehen sie den Gehirnzellen zur Verfügung, die daraus Serotonin aufbauen.

Das Grundgerüst für Serotonin liefert die **Aminosäure Tryptophan**. Sie kommt vor allem im Eiweiß von **Nüssen, Fleisch, Fisch und Kakaopulver** vor. Außerdem werden **B-Vitamine, Vitamin C** und bestimmte Mineralstoffe wie **Magnesium, Zink und Eisen** für die Bildung von Serotonin benötigt. Diese finden sich vor allem in **Nüssen und Samen, Innereien, Hülsenfrüchten, Kakaopulver, Hagebutte und Portulak**. Verschiedene Kräuter und Gewürze sind ebenfalls wirksam.

Nach welcher Zeit merkt man einen Effekt?

Einige Effekte wirken innerhalb von Sekunden oder Minuten, z.B. über Zucker, Wärme oder Geschmacksempfindungen. Andere Effekte treten innerhalb einiger Stunden bis Tage auf, z.B. die Bildung des Schlafhormons Melatonin für einen guten Schlaf-Wach-Rhythmus. Die Wirkung ist auch abhängig von der Qualität der Nahrung und der darin verfügbaren Menge

nützlicher Inhaltsstoffe.

Heiße Getränke und soziale Wärme

Menschen essen und trinken meist gemeinsam und sind die einzigen Lebewesen, die ihre Nahrung erhitzen. Diese beiden Merkmale scheinen voneinander unabhängig zu sein, werden aber interessanterweise emotional verknüpft. Physikalische Wärme z.B. in Form von heißem Essen hat einen Einfluss auf den Umgang mit anderen Menschen. Er spielt beim ersten unbewussten Eindruck, den wir von einer Person haben, eine entscheidende Rolle. Die Einschätzung, dass diese Person freundlich, hilfsbereit und vertrauenswürdig ist, wird schon durch eine verhältnismäßig kurze Interaktion mit einer Wärmequelle (z.B. eine Tasse mit einem heißen Getränk) deutlich gesteigert.



Physikalische Wärme und „psychologische Wärme“ (Vertrauen) werden in der gleichen Region der Großhirnrinde verarbeitet. Evolutionsbiologisch wird dies so erklärt, dass in der Phase der größten Hilflosigkeit (als Baby und Kleinkind) die Anwesenheit einer fürsorglichen Person ein Garant für Sicherheit und eine erhöhte Überlebenschance ist. Physische Wärme und emotionale Zuwendung durch engen Körperkontakt prägen so das Sicherheits- und Vertrauensempfinden. Daher verbinden auch Erwachsene physische Wärme mit Vertrauenswürdigkeit und Hilfsbereitschaft.

Daher ist es kein Zufall, dass Gästen oft als erstes ein heißer Kaffee oder Tee angeboten wird. Auch Geschäftsessen, bei denen wichtige Verhandlungen geführt werden, finden häufig bei einem warmen Mittag- oder Abendessen statt – so gut wie nie wird zu einem Frühstücksbuffet mit Brötchen und Saft oder Müsli mit kalter Milch eingeladen. Bei der Bewirtung von Gästen spielen natürlich weitere Komponenten als Wärme eine wichtige Rolle. Aber mit dem Wissen zur Bedeutung der Wärmeempfindung bei sozialen Kontakten lässt sich die Gestaltung eines wichtigen Treffens erfolgreicher umsetzen.

Mood Food-Tipps für bestimmte Lebenslagen

Für Morgenmuffel

Zitrusfrüchte sind gute Stimmungsaufheller. Frisch gepresster Orangensaft oder eine Grapefruit sind daher wirkungsvoll im Morgentief. Heiße Getränke vermitteln Entspannung und soziale Wärme. Eine Kardamomkapsel bzw. eine Messerspitze Kardamompulver in den morgendlichen Tee oder Kaffee verschafft ein zusätzliches Quentchen guter Laune.

Für Liebeskummergeplagte

Heiße Getränke und warmes Essen lösen Gefühle der Nähe, Geborgenheit und Entspannung aus. Vanille aktiviert positive Bindungserinnerungen. Einen Stimmungskick

geben Zitrusfrüchte und Kräuter wie Rosmarin, Thymian, Basilikum, Ingwer, Melisse oder Lavendel, die man auf Steaks, in Salaten oder Getränken wie Tee und Kaffee genießen kann. Schokolade mit mindestens 60% Kakao wirkt aufgrund des Schmelzes, Zuckers, Tryptophans und weiterer Stimmungsaufhellender Substanzen.

Für Gestresste

Je größer der Stress, desto mehr Zeit sollte man sich für das Essen nehmen und umso besser sollte die Qualität der Nahrung bzw. Nährstoffe sein. Fastfood und Fertiggerichte verstärken die Stressreaktionen im Körper.

Zur Anti-Stress-Nahrung mit vielen Vitaminen, Mineralstoffen, hohen Tryptophanmengen und Omega-3-Fettsäuren zählen vor allem Biofleisch, Wildtiere, Biofisch aus kalten Gewässern (Lachs, Thunfisch), Innereien, frisches Obst und farbenfrohes Gemüse, Nüsse, Hülsenfrüchte, mediterrane Kräuter. Grüner Tee beruhigt über das Eiweiß L-Theanin. Scharfe Gerichte auf der Basis von Chili, Peperoni, Cayenne, Ingwer, Senf oder Meerrettich können über die Ausschüttung von körpereigenen Opiaten Glücksgefühle hervorrufen.



Bei hormonellen Stimmungstiefs (prämenstruell, Schwangerschaft etc.)

In Phasen hormoneller Schwankungen hilft es besonders, „nach Lust und Laune“ zu essen. Der Körper signalisiert, welche Nährstoffe fehlen und entwickelt oft Heißhunger auf Nahrungsmittel, die diese Komponenten enthalten. Achtung: Finger weg von industriell verarbeiteter Nahrung, denn hier werden oft Inhaltsstoffe über Geschmacksverstärker, Aromen und Farbstoffe vorgetäuscht, die nicht oder in zu geringen Mengen enthalten sind.

Ausgleichend und Stimmungsaufhellend sind Fenchel, Kamille, Melisse, Lavendel, Muskat und Zitrusfrüchte. Die Hormonbildung wird stark durch Aufenthalt im Tageslicht und Bewegung beeinflusst, daher empfehlen sich zusätzlich Spaziergänge, Fahrradfahren oder Sport im Freien. Aromatherapie bzw. Tees mit Rose und Jasmin sind weitere Verstärker.

Bei Müdigkeit

Bei Müdigkeit wirken vor allem Entspannung, Schlaf und Aufenthalt im Freien bei Tageslicht. Die Aminosäure Tyrosin liefert das Grundgerüst für die „Aufputsch- und Konzentrations-Hormone“ Dopamin, Adrenalin und Noradrenalin. Eisen sichert die notwendige Sauerstoffversorgung für das Gehirn. Gute Tyrosin- und Eisen-Quellen sind: Nüsse und Samen (Kürbiskerne, Erdnuss, Sesam, Cashewnuss, Walnuss, Mandel, Mohnsamen), Kaltwasserfische (Thunfisch, Sardine, Seehecht, Lachs), Fleisch und Innereien, Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen, Kichererbsen, Erbsen), Garnelen, Kräuter (Rosmarin, Basilikum), Kakaopulver und glutenfreie Getreide wie Amaranth, Quinoa und Hirse.

Ist Schokolade das ultimative Mood Food?

Kakaopulver ist eine gute Tryptophanquelle. Je höher der Kakaoanteil, desto besser. Schokoladenberge als Stimmungs-Stimulanz klingen verführerisch, aber die hohe Kalorienaufnahme macht nicht jeden glücklicher.

Wer sich jedoch vor dem Schokoladengenuss im Freien bewegt, hat zwei Vorteile. Erstens verbraucht man mehr Kalorien, bringt den Stoffwechsel in Schwung und reduziert so die Gefahr für „Hüftgold“. Zweitens sorgt der Tageslichteinfluss dafür, dass aus dem Glückshormon Serotonin auch das Schlafhormon Melatonin gebildet und der Schlaf-Wach-Rhythmus in Balance gebracht wird. Das fördert den erholsamen Schlaf, Ausgeglichenheit und gute Laune.



Wichtig ist auch zu wissen: Tryptophan konkurriert mit anderen Aminosäuren um die Aufnahme über die Blut-Hirn-Schranke. Nahrungsmittel, die einen relativ hohen Tryptophananteil im Vergleich mit konkurrierenden Aminosäuren haben, sind daher besonders förderlich. Einen kleinen Zusatzeffekt hat die gleichzeitige Aufnahme von Kohlenhydraten. Das Geheimrezept für Mood Food ist aber nicht Schokotorte, sondern Truthahnbrust mit Steinpilzen, Hülsenfrüchten zur Beilage und als Nachtisch Honig-Bananen mit Mohnsamen oder gerösteten Cashewnüssen, abgerundet mit Kakaopulver.

Essen nach Lust und Laune!

Wir sind Nachkommen der Menschen, die die richtigen Nahrungsquellen für die jeweils herrschende Situation auswählen konnten. Lust- und Unlustgefühle regulieren die optimale Nahrungswahl – und das seit gut zwei Millionen Jahren Menschheitsentwicklung.

Die eigenen Vorlieben in bestimmten Situationen zu beobachten und die Effekte von Nahrung auf die eigene Stimmung zu erleben, ist eine spannende Entdeckungsreise. Je ursprünglicher, naturbelassener und hochwertiger die Nahrungsmittel, desto größer ist der Mood Food-Effekt. Experimentierfreudige sollten Wildkräuter wie Löwenzahn, Brennnessel oder Wegerich ausprobieren – sie strotzen vor Nährstoffen.

Mood Food ist eine effektvolle Methode, Stimmung und Glücksgefühl zu steigern. Seine Wirkung lässt sich verstärken durch Bewegung, vor allem im Tageslicht, oder mit Aromatherapie. Wichtig für einen langfristigen Erfolg ist ein genussvoller Blick auf den eigenen Lebensstil und die Lebensziele - und die aufmerksame Wahrnehmung der Körpersignale.

Quellen:

- Dubé, L., J.L. LeBel, J. Lu. 2005. Affect asymmetry and comfort food consumption. *Physiology & Behavior* 86:559-567
- Junker, T., S. Paul. *Der Darwin-Code: Die Evolution erklärt unser Leben*. C.H.Beck Verlag, München, 2009
- Shubin, N.. *Der Fisch in uns: Eine Reise durch die 3,5 Milliarden Jahre alte Geschichte unseres Körpers*. S. Fischer Verlag, Frankfurt am Main, 2008
- Williams, L.E., J.A. Bargh. 2008. Experiencing physical warmth promotes interpersonal warmth. *Science* 322:606-607

Bildnachweis:

- Darwin und Nahrungsmittel (© Sabine Paul)
- Erdbeerspiess (© Emmi_10224506; www.fotolia.com)
- Kaffee (© Stefan Krause/PIXELIO 121427; www.pixelio.de)
- Kakao (© Rike/PIXELIO 417146; www.pixelio.de)
- Uhr (© Karin Jung/PIXELIO 370029; www.pixelio.de)

Stand: Juni 2012