

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 66 (2009)
Heft: 7-8: Männer-Leiden Prostatitis

Artikel: Essen, was glücklich macht
Autor: Dürselen, Gisela
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-558084>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 24.04.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Essen, was glücklich macht

Mood-Food: Industriell aufbereitete Nahrung für gute Laune soll zu den Trends der Zukunft gehören. Doch auch unverarbeitet beeinflusst Essen schon heute unsere Stimmung.

Unsere Ansprüche an Nahrung haben sich gewandelt: Zum ersten Mal in der Geschichte der Menschheit geht es nicht mehr nur darum, satt zu werden, sagt der Schweizer Trendforscher Stephan Sigrüst, Leiter des Think Tanks ¹⁾ W.I.R.E. in London und Zürich.

Wenn es nicht mehr ums reine Überleben geht, drängen weitere Bedürfnisse in den Vordergrund. Das Essen der Zukunft soll den Menschen fit, schön und schlau und vor allem glücklich machen. In seiner Studie «Food Fictions – Radikale Food-Trends»²⁾ entwarf Sigrüst Ernährungsvisionen von übermorgen und kam dabei auf acht neue «Food-Trends». Dazu gehören Depotlebensmittel, die nur noch einmal in der Woche gegessen werden, wie auch spezielle Lebensmittel gegen Fettsucht, Diabetes und das Altern.

Setzt also synthetisierte Nahrung in Form von Anti-Aging-Filet, Haarwuchs-Kraut und schlau machendem Müsli die Mass-

stäbe für die Zukunft? Sind Energy-Drinks für die Fitness und Jogurt für die Darmflora nur ein Vorgeschmack von dem, was übermorgen auf dem Tisch steht? Oder werden die Menschen auch in Zukunft noch einfache Früchte, Linsen und Pasta genießen?

¹⁾ «Denkfabriken» von Unternehmen, privaten Stiftungen oder Einzelpersonen.

²⁾ Erschienen beim Gottlieb Duttweiler Institut.



Stimmungsmache

Einer der Food-Trends nach Stephan Sigrist ist «Mood-Food»: das Essen für gute Laune (mood, engl. = Stimmung).

Essen ist mit Gefühlen verbunden; das ist eine alte Weisheit. Nicht umsonst heisst es: Liebe geht durch den Magen, Essen ist Balsam für die Seele, Essen hält Leib und Seele zusammen. Warum ist das Lächeln eines Menschen süss, die Miene eines anderen aber sauer? Essen beeinflusst die Stimmung, und diese wirkt sich auf unser Essverhalten aus.

Oft genug essen Menschen nicht nur, weil sie Hunger haben. Sie essen aus vielfältigen Gründen, deren tiefere Ursachen auch in der eigenen Person und Psyche zu suchen sind. Ob jemand Fisch oder Fleisch, Karotten oder Kohl bevorzugt, hängt unter anderem von der individuellen Prägung ab. Wissenschaftler des Monell Chemical Senses Center in Philadelphia (USA) haben nachgewiesen, dass diese Prägung schon vor der Geburt durch das Essverhalten der Mutter beginnt. Sie setzt sich später durch die weiteren Erfahrungen im Leben fort.

Ob ein Mensch in einer bestimmten Situation zum gesunden Apfel oder zum süssen Schokoriegel greift, hängt aber auch von seinen momentanen Gefühlen ab. So fanden Forscher der Cornell University im Bundesstaat New York heraus, dass Menschen immer dann mehr fett und süss essen, wenn sie gerade im Stress sind.

Die Chemie des Glücks

Fett und süss: Das sind zwei Komponenten, die gesundheitsbewusste Esser eher meiden. Gerade diese Kombination führt aber zum schnellsten Anstieg von Glückshormonen im Gehirn. Zumindest aus Sicht von Neurologen sind die Botenstoffe Endorphin, Dopamin, Noradrenalin und Serotonin die Schlüsselsubstanzen fürs Glücklichein.

Zu ihrer Produktion braucht der Körper

Stoffe, die er nicht selbst herstellen kann, sondern sich aus der Nahrung holt: Der bekannteste dieser Stoffe ist die im Eiweiss vorkommende Aminosäure Tryptophan.

Zucker und Fett unterstützen die Aufnahme von Tryptophan ins Gehirn. Schokolade beinhaltet alle drei. Darum ist Schokolade so beliebt im Winter, wenn weniger Licht und Bewegung die Serotonin-Produktion nach unten drücken.

Wer jedoch seine Glückshormone allein durch Schokoriegel und Sahnetörtchen aufpeppen will, gerät schnell in einen Teufelskreislauf: Zucker wird schnell aufgenommen, aber ebenso schnell wieder abgebaut. Das erzeugt ein erneutes Bedürfnis nach Süssem und schlägt sich auf Dauer als Fettpolster an Bauch und Hüften nieder.

Nachhaltigerer Glückseffekt

Ähnlich wie Fett und Süsses sollen Kohlenhydrate wirken – zwar weniger schnell, dafür aber umso nachhaltiger. Um einen länger anhaltenden Glückseffekt zu erzielen, raten daher Forscher zu einer ausgewogenen Mischung aus Kohlenhydraten, Eiweiss und Süssem. Ausser Aminosäuren wie dem Tryptophan sind weitere Substanzen im Gespräch, welche die Hormonbildung im Gehirn ankurbeln sollen: Zu ihnen gehören vor allem B-Vitamine, Folsäure und Omega-3-Fettsäuren.

Genuss mit allen Sinnen

Bleibt also das wirksamste Rezept fürs seelische Wohlbefinden das Bewährte: eine Portion Pasta mit einer feinen Sauce und zum Dessert eine Panna cotta?

Trendforscher Sigrist weist darauf hin, dass Glück durch Essen nicht allein mittels chemischer Inhaltsstoffe erzeugt wird. Was ist mit dem sinnlichen Genuss, wenn ein Stück Schokolade zart schmelzend auf der Zunge zergeht? Welche Botenstoffe werden ausgeschüttet, sitzt

man auf einer Terasse am Meer mit Blick auf die untergehende Sonne und einem Glas dunkelroten Wein in der Hand? Was macht glücklich an einem Kuchenduft, der an Grossmutter's gute Stube erinnert? Und welche chemischen Elemente sind an der Freude beteiligt, wenn gute Freunde sich um einen liebevoll gedeckten Tisch versammeln?

Wohlgefühl und Glück entstehen durch ein Zusammenspiel vieler Komponenten: durch Geruch und Geschmack, Kindheits-erinnerungen und soziale Kontakte. Dass auch Farben eine Rolle spielen, hat die Bremer Psychologin Gisla Gniech herausgefunden. So soll die Farbe eines Lebensmittels sogar dessen Geschmack beeinflussen. Demnach essen viele Menschen

Glücksrezept: Nicht nur Sommer und Sonnenschein, auch süsse Früchtchen sorgen für gute Laune.

Lebensmittel mit bestimmten Farben lieber als andere. Sind vielleicht die inneren Bilder von reifen Erdbeeren und süssen Kirschen daran beteiligt, wenn laut Gisla Gniech die meisten Menschen die Farbe Rot für besonders schmackhaft halten?

Instinktive Bedürfnisse

«Es gibt kaum einen Sinnesbereich, der für Menschen so klar mit Genuss in Verbindung gebracht wird, wie das Essen», schreibt Food-Forscher Sigrist in seiner Studie. Die Nahrungsmittel der Zukunft werden laut Sigrist verschiedene Konsumentenbedürfnisse auf einmal vereinen: Genuss und Gesundheit, Bequemlichkeit, Haltbarkeit und Frische.

Doch bei aller technischen Machbarkeit und bei allen kühnen Visionen von der Zukunft – gerade in der Ernährung stosse der Mensch immer wieder nur auf sich selbst. Des Menschen ureigenste und instinktive Bedürfnisse sind nach Sigrist die Sehnsucht nach zwischenmenschlichen Kontakten, nach dem Ritual des Essens in der Gemeinschaft und natürlich auch der Wunsch nach Genuss.

Gute Laune-ABC des Essens

Ananas enthalten ebenso wie Avocado und viele andere exotische Früchte viele gesunde Mineralstoffe und Spurenelemente, die an der Bildung von Hormonen beteiligt sein sollen.

Bananen sind eine vorzügliche Quelle für Kohlenhydrate und Tryptophan, dem herausragenden Glückshormonbildner. Förderlich sind auch die relativ hohen Anteile an Kalium und Magnesium.

Chilis wie Peperoni, Meerrettich und feuriges Curry treiben Tränen in die Augen und brennen auf der Zunge. Verantwortlich dafür ist der Stoff Capsaicin, dem eine glücksfördernde Wirkung durch den sogenannten Pepper-High-Effekt zugeschrieben wird: Das leichte Schmerzempfinden im Mund soll den Körper dazu



veranlassen, wie bei anderen Schmerzen Endorphine auszuschütten.

Fisch ist reich an Tryptophan und Omega-3-Fettsäuren. Wissenschaftler haben festgestellt, dass depressive Menschen oft zu wenig Omega-3-Fettsäuren haben. Wer keinen Fisch mag, kann seinen Bedarf an Omega-3-Fettsäuren auch mit Walnuss- und Rapsöl decken.

Grünes Gemüse und frisches Obst enthalten viel Magnesium, Mangan und Vitamin C. Ohne sie kann das Gehirn keine Hormone produzieren.

Hungern soll bereits ausgeschüttetes Serotonin länger im Gehirn verweilen lassen. Viele heilfastende Menschen fühlen sich nach ein paar Tagen ohne Nahrung ruhig und entspannt. Diese Wirkung entsteht allerdings nur bei Menschen, die freiwillig auf Essen verzichten.

Linsen sind voll mit Eiweiss, ausserdem mit Folsäure. Beide sollen nachhaltig die Serotonin-Produktion ankurbeln.

Milch, Käse und Quark sollten in keinem Gute-Laune-Menü fehlen. Besonders tryptophanhaltig sind Camembert, Edamer und Emmentaler Käse.

Nüsse sind Meister der Serotonin-Produktion, da sie viele B-Vitamine enthalten.

Pasta ist reich an Kohlenhydraten. Damit läuft die Produktion der Glückshormone auf Hochtouren. Der Abbau der Stärke dauert lange. Wer Nudeln, Kartoffeln oder Reis isst, darf sich besonders lange glücklich fühlen.

Schokolade ist ein Klassiker unter den Glücksmachern. In Schokolade sind ausserdem Spuren von Koffein und Theobromin: Beide wirken leicht anregend. Der Hit für den lustvollen Kick ist (dunkle) Chili-Schokolade: die perfekte Kombination aus scharf und süss.

Tomaten wie rote Paprika haben viele Vitamine und machen allein durch ihre rote Farbe Lust.

Zimt, Vanille und Co. stimulieren durch Geruch und Geschmack die Sinne. Beson-



Körperchemie: Tryptophan und Omega-3-Fettsäuren aus Fisch, Vitamine und Mineralstoffe aus grünem Gemüse und Capsaicin aus Chili machen uns auf ganz natürliche Weise «high».

ders der echten Vanilleschote wird nachgesagt, dass sie sich positiv auf die Serotonin-Produktion auswirkt. • Gisela Dürselen