

# Happy-Food

19.10.2022 16:24 von Martina Jansen (Kommentare: 0)



## Glück können wir essen

Der Herbst naht, es wird kälter, dunkler, ungemütlicher. Durch die fehlende Sonne bilden wir nicht genügend Vitamin D, welches in unserem Körper das Glückshormon Serotonin produziert. Stattdessen wird die Bildung des Einschlafhormons Melatonin angeregt. Die Folge: Wir sind müde und energielos, unsere Laune ist auf dem Tiefpunkt, der Herbstblues kündigt sich an. Wir müssen aber nicht bis zum nächsten Frühjahr mit diesem Stimmungstief leben. Die richtige Ernährung, sogenanntes Happy Food, kann dazu beitragen, unsere Laune zu verbessern.

Für den einen ist es das Feierabendbier, für den anderen eine Tasse heißer Tee und wiederum andere Mitmenschen freuen sich auf einen saftigen Burger oder auf ein zart schmelzendes Sahneeis. All das führt zumindest zu einem subjektiven „Sich-gut-Fühlen“, aber das Wohlfühlhormon lässt sich darüber hinaus tatsächlich in bestimmten Lebensmitteln nachweisen. Mehr noch, wir können Serotonin selbst aus dem Eiweißbaustoff Tryptophan bilden. Er ist reichlich vorhanden in den bekannten Proteinlieferanten Quark, Joghurt, Käse und Eiern, magerem Fleisch sowie Geflügel. Aber auch in Hülsenfrüchten wie Bohnen und Erbsen, in Nüssen und Kernen, Trockenfrüchten oder Getreide wie Haferflocken ist er zu finden. Selbst ein Glas Rotwein oder dunkle Schokolade können uns glücklich machen. Um im Gehirn auch zu wirken, benötigt das Glückshormon jedoch eine Verbindung mit Kohlenhydraten wie zum Beispiel Brot oder Nudeln.

***Foto oben rechts: Happy Food***

*Foto: AdobeStock\_349437462.jpeg*



Dass speziell süßes Essen dazu beiträgt, unsere Laune zu verbessern, weiß sicher jeder, der den Genuss eines leckeren Desserts, eines Stücks Sahnetorte oder einer Handvoll Weingummi zu schätzen weiß. Aber auch hier macht, wie so oft, die Menge den entscheidenden Unterschied. Zu viel des Guten kann eine Depression auslösen oder den Herbstblues verstärken. Die Devise lautet also: „Iss Lebensmittel, die dich glücklich machen, aber iss sie kontrolliert.“

Es gibt gesündere „Glückslieferanten“ als Süßigkeiten, wie beispielsweise Obst, Gemüse und Nüsse. Auch magnesiumhaltige Lebensmittel fördern die Serotoninbildung. Dazu gehören auch hier die Nüsse ebenso wie grünes Blattgemüse oder Quinoa, auch bekannt unter dem Namen Inkareis.

Nicht nur Serotonin oder Tryptophan heben die Laune, auch Dopamin und Endorphine tragen zu unserem Wohlbefinden bei. Auch hier stehen proteinreiche Lebensmittel wie Quark, Gouda, Tofu sowie Nüsse und Erbsen wieder ganz vorne. Und da der Mineralstoff Eisen an der Bildung des Botenstoffes Dopamin beteiligt ist, sollten möglichst auch Tofu, Erbsen und Linsen sowie Pinienkerne und Hirse auf Ihrem Speiseplan stehen.

Dem Sprichwort nach isst das Auge bekannterweise mit. Daher sorgt das kräftige Rot von Paprika und Tomaten zusätzlich optisch für bessere Laune. Wer es dagegen lieber sportlich angehen möchte, der holt sich seine Glücksgefühle beim Ausdauersport.

***Foto oben rechts: Frisches Gemüse schmeckt auch den Kleinsten***

*Foto: AdobeStock\_75742822.jpeg*



## **Die Top Five der Gute-Laune-Lebensmittel**

### **Gemüse**

Brokkoli, [Blumen-](#) oder Grünkohl

Grünes Blattgemüse wie Spinat oder Mangold

Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen, Erbsen und Soja

Rote Bete, (Süß-) Kartoffeln und Möhren

Verschiedene Küchenkräuter wie Basilikum, Rosmarin, Koriander, Oregano oder Minze

### **Obst**

Johannis-, Erd- oder Heidelbeeren

Steinobst wie Kirschen, Aprikosen und Pflaumen

Bananen

Weintrauben

Ananas und Zitrone

### **Omega-3-Fettsäuren**

Fettreiche Fische wie Sardinen, Lachs, Hering, Thunfisch und Makrele

Hanföl

Leinöl

Rapsöl

Walnussöl

### **Nüsse, Samen und Getreide**

Leinsamen

Chiasamen

Walnüsse und Mandeln

Haferflocken

Quinoa

### **Proteine**

Quark und Joghurt

Käse

Milch

Kefir

Mageres Fleisch

*Foto oben rechts: Eine Schale voll mit „Gute-Laune-Essen“: Haferflocken, Beeren und Nüsse*

*Foto: AdobeStock\_515783493.jpeg*

*Text: Martina Jansen*

Quelle: World Wide Web