

Essen kann
so viel mehr als nur
gut schmecken

8 Portionen Gute-Laune-Food

Eure Nahrungsmittel sollen Eure Heilmittel sein“, soll der berühmte griechische Arzt Hippokrates vor mehr als 2000 Jahren gesagt haben. Prof. Dr. Christof Kessler kann dem nur zustimmen. „Dieser Rat ist in Zeiten von Fast Food, Fertiggerichten und Softdrinks aktueller denn je. Nicht nur in Bezug auf unsere körperliche, sondern auch auf die geistige Gesundheit.“ Der Neurologe weiß noch mehr: „Falsche Ernährung macht depressiv. Umgekehrt hilft ausgewogene Kost, glücklicher zu sein.“ Mit FUNK UHR hat Prof. Kessler acht Lebensmittel zusammengestellt, die für gute Laune sorgen (s.r.).

Das Gehirn liebt Zucker, Eiweiß und Fett

Unsere Denkkzentrale selbst machen vor allem drei Dinge froh: „Zucker liefert ihr die nötige Energie. Eiweiß ist Hauptbestandteil wichtiger Botenstoffe. Und Fett sorgt für die Isolierung, denn es leitet keinen Strom. Das ist wichtig, weil die Kommunikation zwi-

Kann Dicksein depressiv machen?

Ja, etliche Studien belegen, dass Übergewichtige ein deutlich höheres Depressionsrisiko haben als Schlanke. Stark Fettleibige sollten daher immer mit dem Arzt besprechen, wie sie abspecken und zugleich etwas für ihre seelische Stabilität tun können. Wer lediglich ein paar Kilo loswerden möchte und nicht im Stimmungstief steckt, setzt am besten auf eine ausgewogene, kalorienbewusste Ernährung und viel Bewegung. Ballaststoff-Tabletten, die verzehrte Nahrungsfette binden (z.B. formoline 112, Apotheke), können zur verminderten Kalorienaufnahme beitragen.



GROSSE LAST
Gerade Frauen
spüren viel Druck,
schlanken Idealen
zu entsprechen

schen den Nervenzellen über elektrische Impulse läuft“, erklärt Prof. Kessler. Doch es kommt auf die clevere Auswahl an, damit das Gehirn und unser Gemüt anhaltend in positive Stimmung versetzt werden. Zucker etwa sollte im Idealfall aus ballaststoffreichen Lebensmitteln mit komplexen Kohlenhydraten (wie Kartoffeln, Vollkornprodukte, Gemüse) stammen: Anders als Süßigkeiten spenden sie lange Energie. Bei den Fetten sollte man

solche mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren bevorzugen, etwa aus Seefisch.

Botenstoffe sorgen für unser seelisches Gleichgewicht

Extrem wichtig ist die kluge Versorgung mit Aminosäuren (Eiweißbausteinen), die zur Herstellung harmonisierender Botenstoffe nötig sind – etwa des Glückshormons Dopamin, des Wohlfühlhormons Serotonin und des Anti-Stress-Hormons Gamma-Aminobuttersäure (GABA). Sie stecken z.B. in Milchprodukten und Nüssen. Zudem sollte Gute-Laune-Essen genug Vitamin B 1, B 6, B 9 (Folsäure), B 12, C und D enthalten. Einige davon werden gebraucht, um Dopamin & Co. zu produzieren, viele tragen zum Schutz vor Depressionen bei – und helfen, schlank zu bleiben (s.o.). Kochen Sie am besten jeden Tag Gute-Laune-Food, etwa Tortilla mit Tomatensalat (s.l.), eines von vielen leckeren Rezepten, die Prof. Kessler empfiehlt.

Tortilla mit Tomatensalsa

Zutaten (für 2 Personen): • 400g Kartoffeln (festkochend) • 2 Zucchini • 2 EL Rapsöl • 1 Bund Lauchzwiebeln • 1 Knoblauchzehe • Salz, schwarzer Pfeffer • 4 Eier • 1 Avocado • 100g Kirschtomaten • 1 EL Limettensaft • Chiliflocken • 20g Sonnenblumenkerne

Zubereitung: Kartoffeln mit Schale kochen, abgekühlt pellen, in Scheiben schneiden. Mit den Zucchini (in Scheiben) und Öl anbraten. Lauchzwiebeln (in Ringen) und fein gehackten Knoblauch zugeben, ca. 4 Min. dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Eier verschlagen, würzen, übers Gemüse verteilen. Zugedeckt bei geringer Hitze ca. 15 Min. stocken lassen. Für die Salsa das Avocado-Fruchtfleisch und die Tomaten in Würfelchen schneiden, mischen, mit dem Limettensaft beträufeln, mit Salz und Chiliflocken würzen. Die Tortilla mit den Sonnenblumenkernen bestreuen, die Salsa dazu essen.



GENIALE KOMBI
Vitaminreiche
Kohlenhydrat-
quellen und
gesunde Fette



BUCH-TIPP

Essen für den Kopf
von Prof. Dr. Chr. Kessler,
Regina Rautenberg, mit
Rezepten gegen Demenz,
Depression, Migräne & Co.,
20 Euro, Südwest



Schoko-Kick tröstet die Seele

Antidepressive Ernährung soll Tryptophan enthalten – die Aminosäure, aus der ausgleichendes Serotonin gebildet wird. Zu den Top-Lieferanten gehört Schokolade. Ab und zu ein Riegel tut daher sehr gut.



Freude aus dem Meer

Seefische wie Kabeljau (Foto), Lachs, Hering und Makrele enthalten wertvolle Proteine für die Produktion des Glückshormons Dopamin sowie Omega-3-Fettsäuren. Diese unterstützen seine Herstellung in der Nervenzelle und erhöhen seine Freude spendende Effektivität erheblich.



Happiness vom Hof

Milch und ihre Produkte wie Quark und Käse sind super Quellen für die Aminosäuren Tyrosin und Phenylalanin. Aus ihnen entsteht im Gehirn Dopamin. Die beiden spenden u. a. das „Sonnenschein-Vitamin“ D, das gut für die Stimmung ist und bei depressiven Verstimmungen helfen kann.



Knackige „Kernkraft“ für gutgelaunte Köpfe

Nervennahrung: Nüsse liefern Tryptophan zum Aufbau von Serotonin sowie Vitamin B1, das die Wirkung des zufriedenen machenden Botenstoffs verstärkt.



Grüne Energie fürs Gemüt

Salat mit Avocado: Die Frucht versorgt uns z. B. mit Vitamin B6 als Baustein von Dopamin und Serotonin, gibt dem Gehirn enorm viel Energie und schützendes Lecithin.



Kluges Ei-Doping

Eier strotzen vor Cholin und Vitamin B12, das ist wichtig für die mentale Leistungsfähigkeit. Fettsäuren aus dem gelben Dotter pushen den Dopamin-Spiegel hoch – und sorgen dafür, das Stellen zum Signalempfang (Rezeptoren) an den Nervenzellen besser auf das Glückshormon reagieren.



Komplexe Körner

In Vollkornprodukten findet sich u. a. Glutaminsäure. Sie trägt zur Bildung des Anti-Stress-Hormons GABA bei, das dem Körper Entspannung und Ruhe schenkt. Zusätzlich steckt die volle Kraft etlicher B-Vitamine drin. Sie heben die Laune, schützen vor Depressionen.



Fruchtige Förderer

Obst am Morgen vertreibt Kummer und Sorgen? Ja, und je bunter es ist, desto besser! Es überzeugt durch Vitamin C, das Hirnzellen vorm Untergang bewahrt und zahlreiche Stoffe, die an der Synthese von Wohlfühl- und Glückshormonen beteiligt sind.

GRUNDLAGE DES GLÜCKS

Botenstoffe sichern im Gehirn die Kommunikation zwischen Nervenzellen. Meist bestehen sie aus Eiweißmolekülen, die wir mit dem Essen aufnehmen

