

## Mood Food - Essen für gute Laune

Gerade in der dunklen Jahreszeit tut es gut positive Stimmung ins Leben zu bringen. Es gibt viele Dinge, die die Stimmung heben können. Das sind Freunde, ein Hobby, ein Spaziergang, Yoga, eine Entspannungsübung und das ist auch „Mood Food“ also Essen für gute Laune. Es gibt Lebensmittel mit bestimmten Inhaltsstoffen, die einen positiven Einfluss auf die Stimmung haben.

Viele wissenschaftliche Studien deuten darauf hin, dass es eine Verbindung zwischen Darm und Gehirn gibt – die sogenannte Darm-Hirn-Achse. Studien belegen dabei eindeutige Zusammenhänge zwischen der Darmgesundheit eines Patienten und dessen psychischer Verfassung. Über die Darm-Hirn-Verbindung kommunizieren die beiden Organe miteinander.

Eine abwechslungsreiche, gesunde Ernährung ist also ein wichtiger Baustein für unsere psychische Gesundheit. Bei gesunder Ernährung produzieren die Mikroben im Darm Neurotransmitter wie Serotonin oder Dopamin. Zwei Stoffe, die unsere Laune und Gefühle steuern.

**Serotonin**, ein Botenstoff für Nervenzellen ist unter anderem dafür verantwortlich, dass wir bei dessen Ausschüttung Glück empfinden. Er wird von unserem Körper überwiegend selbst hergestellt. Serotonin steuert unser Sättigungsgefühl und sorgt für Gelassenheit, Harmonie und Zufriedenheit. Die Vorstufe von Serotonin – das Tryptophan – steckt auch in einigen Lebensmitteln.

**Bananen** enthalten neben Tryptophan noch Vitamin A, B1, B2, B3, B5, C und sind somit richtig gesunde Stimmungsaufheller.

**Leinsamen** enthält essentielle Nährstoffe wie z.B. Omega-3-Fettsäuren, sie wirken verdauungsfördernd, da sie im Darm aufquellen. Leinöl ist eine wahre Wunderwaffe gegen depressive Verstimmungen. Bei gesunden Menschen hebt es ebenfalls die Stimmung und besitzt die Fähigkeit die geistige Leistungsfähigkeit zu erhöhen.

**Datteln** beinhalten Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe und Tryptophan und beeinflussen damit das Glücksempfinden. Abends gegessen, tragen sie zu einem tieferen und allgemein besseren Schlaf bei. Sie sind somit die perfekte Alternative zu ungesunden Süßigkeiten, da sie im Gegensatz zu Schokolade kaum Fett enthalten.

**Cashewkerne**: schützen mit ihren gesunden ungesättigten Fettsäuren das Herz-Kreislauf-System. In Stresssituationen leisten sie wertvolle Dienste aufgrund ihres Magnesiumanteils. Der hohe Tryptophangehalt erzeugt eine stimmungsaufhellende Wirkung.

**Dunkle Schokolade** gilt als Klassiker unter den Glücksmachern. Auch in der Schokolade steckt der Baustoff Tryptophan.

**Ingwer** ist eine echte Heilpflanze. In ihr steckt aber auch Mood Food Potenzial. Die natürliche Schärfe des Ingwers wird vom Inhaltsstoff Gingerol hervorgerufen. Die Schärfe des Gingerols registriert das Gehirn als Schmerz und schüttet Glückshormone aus.