

Lebensmittel und wir

Stimmungstief: Zum Glück gibt's was zu Essen

VON DR. ULRICH KRAFT

■ **Fulda.** Unsere Lebensmittel beeinflussen unsere Gesundheit und unsere Stimmung. Das wusste schon der griechische Arzt Hippokrates vor circa 2400 Jahren. Zitat: „Was immer der Vater einer Krankheit gewesen ist – die Mutter war eine schlechte Ernährung!“ Wissenschaftler haben inzwischen für einzelne Lebensmittel Wirkungen auf die Psyche nachgewiesen.

Bananen enthalten Serotonin. Man kann sich damit aber nicht glücklich essen, weil dieses Serotonin nicht durch die sogenannte Blut-Hirn-Schranke gelangt. Besser gelingt diese Passage dem Tryptophan, einer Aminosäure (Eiweißbaustein). Tryptophan, aus dem im Körper das Glückshormon Serotonin gebildet



In Fisch befinden sich „Omega-3-Fettsäuren“.

Foto: MEV-Archiv

wird, lässt sich in Soja, Linsen, Erdnüssen, Cashew-Kernen, Fleisch, Milchprodukten, Datteln, Feigen und Bitterschokolade nachweisen.

Serotonin hebt die Stimmung, verbessert das Gedächtnis, wirkt beruhigend und ist für einen tiefen Schlaf, vor allem das Durchschlafen, ein wichtiger Faktor.

Bei depressiven Menschen besteht ein Serotoninmangel. Der kann mit einem einfachen Labortest nachge-

wiesen werden. Ursachen für einen Serotoninmangel können ständige psychische Belastungen (erhöhter Bedarf) sein, aber auch eine schlechte Ernährung (Mangel an Tryptophan) kann zu psychischen Erkrankungen und Hirnleistungsstörungen führen.

Damit vermehrt Tryptophan aus der Nahrung vom Gehirn aufgenommen werden kann, sind Omega-3-Fettsäuren unbedingt erforderlich. Bei depressiven Menschen ist meist ein Omega-3-Mangel nachweisbar. Gute Quellen dafür sind Fische wie Wildlachs und Makrele, Leinsamen, Fleisch, Milch und Walnüsse. Um die Fischbestände zu schonen, ist die tägliche Einnahme von Lein-Öl oder Leindotter-Öl sinnvoll.

Ein weiterer Eiweißbaustein für die Psyche ist die Aminosäure Tyrosin. Tyrosin wird bei Angstzuständen, leichten depressiven Verstimmungen und Störungen der Konzentration und Aufmerksamkeit empfohlen. Lebensmittel mit einem hohen Anteil an Tyrosin sind Soja, Käse, Geflügel, Rind, Eier, Nüsse und Samen (Sesam, Cashew-Kerne, Kürbiskerne), Hafer, Avocado, Linsen und Fische.

B-Vitamine (B1, B2, B3, B6, B12 und Folsäure) gelten als Nervennahrung. Depressive Verstimmungen und Nervosität können ein Defizit anzeigen. Mit einer ausgewogenen Ernährung dürfte kein Mangel daran zustande kommen. Die

Depots für die B-Vitamine füllt man am besten mit Eiern (Eigelb), grünem Gemüse (Spinat, Brokkoli usw.), Sesam, rote Bete und Vollkornprodukten auf.

Gerade Kinder und Jugendliche, aber auch Senioren, ernähren sich oft sehr einseitig. Eine eiweißarme Kost, mit vielen Kohlenhydraten (Brot, Nudeln, Kuchen und Süßigkeiten) und denaturierten Fetten kann die Stimmung und Leistungsfähigkeit des Gehirns massiv negativ beeinträchtigen.

Auch mit hochwertigen und gehaltvollen Lebensmitteln allein kann man keine Depression wegessen! Die dafür erforderlichen Mengen würden zwar die Stimmung heben, würden aber in der erforderlichen Menge unzumutbar sein. Deshalb ist es wichtig, sich fortwährend hochwertig zu ernähren und im Akutfall auf die Hilfe der Ernährungsmedizin zurückgreifen, die Nahrungsergänzungsmittel, die die genannten Nährstoffe konzentriert enthalten, bereithält. Bei ernsthaften psychischen Problemen sollte jedoch immer auch der Neurologe oder Psychiater aufgesucht werden.

Weitere Informationen unter www.ulrich-kraft.de.



Nachhaltig für Ihr Leben



Toyota Yaris Hybrid Life

74 kW (100 PS), schneeweiß, Klimaautomatik, Berganfahrassistent, Rückleuchten mit LED-Technik, el. Außenspiegel, Multimedia-Audio System Toyota Touch™ mit Rückfahrkamera, Lederlenkrad u.v.m.

~~19.990,- €~~ **16.590,- €**
inkl. 690,- € Überführung

Kraftstoffverbrauch: innerorts 3,4-3,1, außerorts 3,7-3,5, kombiniert 3,7-3,5 l/100 km, CO₂-Emission kombiniert 85-79 g/km, Effizienzklasse A+

Autodienst Günther & Vogel GmbH – Ihr Toyota Servicepartner

30 Jahre Erfahrung mit
Frankfurter Straße 129 · 36043 Fulda
Tel. 06 61/9 43 50 · Fax 94 35 50 · www.guenther&vogel.com

www.guenther-vogel.com

ADS? ADHS?
www.kpu-hilfe.de