

In dieser kalten Jahreszeit ist nicht nur das Wetter oft trüb, sondern bei vielen Menschen auch die Laune. Wie schön es da doch wäre, das innere Licht anzuknipsen und die Stimmung mit ein paar Glückshormonen aufzuhellen. Ganz unkompliziert übers Essen soll es funktionieren, mit dem sogenannten „Mood Food“. Demnach brauchen Menschen nur die richtigen Nahrungsmittel wie Nüsse oder dunkle Schokolade zu sich zu nehmen und ihre Laune hellt sich auf.

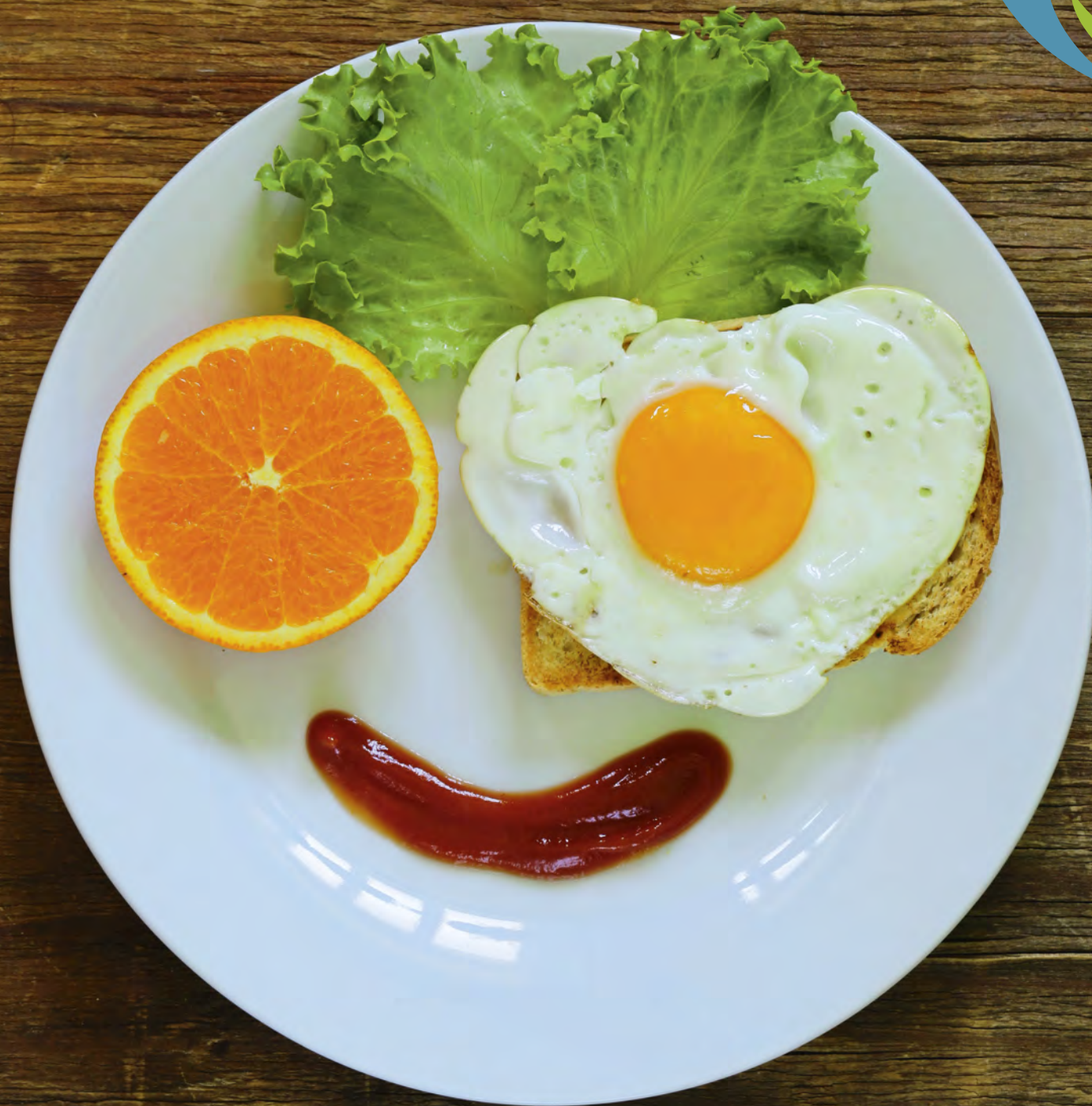
Der Hintergrund: Bestimmte Lebensmittel beinhalten viel von jenen Eiweißgrundstoffen, den Aminosäuren, aus denen die Botenstoffe Serotonin und Dopamin gebildet werden. Serotonin wirkt entspannend und fördert den Schlaf. Dopamin steigert die Konzentrationsfähigkeit und die Antriebskraft. Bei Serotonin handelt es sich um die Aminosäure Tryptophan, bei Dopamin um Tyrosin und Phenylalanin. Besonders in proteinreichen Nahrungsmitteln sind sie zu finden, etwa in Käse, Fisch, Fleisch und Nüssen. Dunkle Schokolade ist reich an Tryptophan.

### Serotonin-Abbau verlangsamen

Die Idee des „Mood Food“ kommt nicht von ungefähr. Schließlich werden zur Behandlung von depressiven Menschen Medikamente eingesetzt, die den Abbau von Serotonin und Dopamin im Gehirn verlangsamen. Aber ist es wirklich so einfach, sich glücklich zu essen oder ist das sogenannte „Mood Food“ nur ein Ernährungsmythos?

Dr. Torsten Bohn, Ernährungswissenschaftler am „Luxembourg Institute of Health“, hat sich dieser Frage für den „Télécran“ angenommen. Seine Antwort: Essen könne durchaus einen Einfluss auf die Laune besitzen, doch liege das vielmehr am Gesamtpaket aus verschie-

Foto: Shutterstock



Serie  
**Fit & gesund**  
Neuigkeiten, Tipps  
und Tricks rund um die  
Themen Gesundheit,  
Ernährung und  
Fitness.

„Glücksmacher“ im Essen

## Alles nur ein Mythos?

Die Idee des „Mood Food“ klingt verlockend: Man nehme bestimmte Nahrungsmittel zu sich und schon bessere sich die Laune. Doch ist das Rezept zum Glück wirklich so einfach?

denen Nahrungsbestandteilen statt an isolierten Nährstoffen. „Es hilft nicht, einfach eine proteinreiche Mahlzeit zu sich zu nehmen“, sagt Bohn. Das Problem: Die Vorstoffe von Serotonin und Dopamin müssten in ausreichender Menge vom Magen-Darm-Trakt ins Gehirn wandern. „Sie müssen die sogenannte Blut-Hirn-Schranke überwinden. Nur bestimmte Stoffe können vom Blut ins zentrale Nervensystem übertreten“, erklärt er. Für diese Aufnahme besteht zwischen Aminosäuren eine hohe Konkurrenz, weil die Anzahl an Transportern begrenzt ist. Die bereits geringen Mengen in der Nahrung werden also vor dem Transport ins Gehirn auch noch teilweise ausgesiebt. „Was am ehesten zu funktionieren scheint: Schenkt man den wenigen Studien auf diesem Gebiet Glauben, erreicht man die besten Effekte durch reines Tryptophan, also als Nahrungsergänzungsmittel ohne weitere Bestandteile“, erklärt Torsten Bohn. Reines Serotonin, das ebenfalls als Nahrungsergänzungsmittel erhältlich ist, werde eher schlecht aufgenommen.

Doch wie kommt es dann, dass uns bestimmte Nahrungsmittel wie Schokolade Momente des Glücks empfinden lassen? „Bei Schokolade ist die

Wirkung wohl eher darauf zurückzuführen, dass sie eine Menge Kalorien enthält, also reich an Fetten und Kohlenhydraten ist. Letzten Endes wirkt jedes Nahrungsmittel, das einen gewissen Kalorien- und Sättigungswert hat, auf das Gehirn“, meint Bohn. Schließlich erhalte unsere Schaltzentrale über den Vagusnerv vom Magen-Darm-Trakt die Information, dass wir ausreichend Nahrung zu uns genommen haben, was zu einem Gefühl der Entspannung führt.

### Der Körper freut sich über Kalorien

Wer bei Hunger schlecht gelaunt ist, wird diese Erfahrung besonders gut kennen. Bei anderen Nahrungsmitteln gebe es ähnliche Effekte wie bei Schokolade, nur dass diese eben besonders kalorienreich ist, erklärt der Wissenschaftler. Außerdem bewirkten insbesondere die zugeführten Kohlenhydrate und Zucker über die Insulinausschüttung, dass sich das Tryptophan im Gehirn erhöht und damit auch die Serotoninbildung angekurbelt wird.

Darüber hinaus können auch gewisse Ernährungsgewohnheiten ihren Beitrag leisten. Wer sich etwa regelmäßig mit

Schokolade für eine bestimmte Aufgabe oder Leistung belohnt, wird diesen Moment positiv erleben. An diesem Effekt ist Dopamin beteiligt, das im Belohnungssystem im Gehirn eine wichtige Rolle spielt.

Auch die Bakterien im Darm könnten unter Umständen mitverantwortlich dafür sein, wie wir uns fühlen. So haben Wissenschaftler herausgefunden, dass in der Darmflora von Menschen mit Depression bestimmte Bakterien unterrepräsentiert sind. Nicht geklärt ist allerdings, ob die reduzierte Bakterienwelt einen Einfluss auf das Auftreten der Erkrankung hat oder ob sie eine Folge der Depression ist. Klar ist aber, dass das Forschungsfeld Darm eines ist, in dem noch viele zu lösende Rätsel schlummern, auch was die Verbindung zur Psyche angeht. „Die Wissenschaft steht hier noch relativ am Anfang. Wir sehen schon einige interessante Ansätze, aber es ist noch viel Forschungsarbeit zu leisten“, sagt Torsten Bohn. Auf welche Weise uns Essen glücklich macht und uns vor psychischen Erkrankungen wie einer Depression schützen kann, ist also eine Frage, deren Antwort wir heute noch nicht bis ins letzte Detail kennen.

Kerstin Smir