

# **Food for good mood :)**

Und es besteht doch  
ein nicht zu unterschätzender  
Zusammenhang

## **Food for good mood - Handout**

Mit den richtigen Nahrungsmitteln zu einer guten Laune! Der Einfluss der Ernährung auf unser psychophysisches System ist in asiatischen Heilsystemen schon lange bekannt und wird entsprechend angewendet. In diesen Systemen wird beschrieben, dass unser Körper und unser Bewusstsein sehr eng miteinander verbunden sind und sich gegenseitig stark beeinflussen. Diesen Zusammenhang wird zur „Heilung“ genutzt, findet aber auch im Alltag seine Anwendung; wie zum Beispiel in der Ernährung.

In unserem Kulturbereich sehen leider nur wenige Menschen einen Zusammenhang zwischen unserer Ernährung und deren Wirkung auf unser Erleben.

Gemäss der WHO ist die Depression weltweit die Nummer eins der meist vorkommenden Krankheiten mit ungefähr 322 Millionen betroffenen Menschen! Es macht also Sinn, neue Wege in der Behandlung anzuschauen.

Neue Studien in der westlich orientieren Welt, allen voran die australische Studie SMILES (Supporting the Modification of Lifestyle Interventions in Lowered Emotional Stress) zeigen nun auch bei uns den Zusammenhang zwischen Ernährung und Gesundheit, vor allem psychische Gesundheit. In der SMILES Studie wird unter anderem festgehalten, dass eine Ernährungsumstellung auf *mediterrane Kost* bei depressiven Menschen zu einem deutlichen Rückgang der Symptome und einer Besserung ihres Allgemeinzustandes führt. Die Studie zeigt vor allem, dass die Qualität der Lebensmittel entscheidend ist. Was fast noch wichtiger ist, als die „richtigen“ Nahrungsmittel zu essen: Die „falschen“ und belastenden Nahrungsmittel sein lassen!

Die Aufzählung der Nahrungsmittel wie auch der Nahrungsergänzungen ist nicht abschliessend gemeint. Das hier Geschriebene soll den Behandlungspfad erweitern und einen Anstoss geben.

### **Was für Nahrungsmittel sollte man besser weglassen und mit den nachfolgend stehenden Lebensmittel ersetzen?**

Weisser Zucker, raffinierte Getreide, stark verarbeitete Lebensmittel (klassische Fertigprodukte), Fast-Food, Süssigkeiten, Süssgetränke, fritierte Lebensmittel, Wurstprodukte, fettes Fleisch.

### **Was für Nahrungsmittel haben eine positive Wirkung auf unsere Psyche?**

Allgemein soll auf Obst (vor allem die antioxidantreichen Früchte), Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkorngetreide, Nüsse und Samen umgestellt werden. Ebenso sollten genügend Omega-3 reiche Nahrungsmittel verzerrt werden. Wer noch zusätzlich eine sinnvoll nützliche Ergänzung sucht, ist bei den Superfoods am richtigen Ort. Es ist klar, dass die Nahrungsmittel, welche einen sehr positiven Effekt auf unsere Gesundheit haben, so naturbelassen wie möglich sein müssen.

### **Als Ernährungsmenge wird zu Folgendem geraten:**

Vollkorn (5-8 Portionen/Tag), Gemüse (6 Portionen/Tag), Obst (3 Portionen/Tag), Hülsenfrüchte (3-4 Portionen/Woche), fettarme und ungesüsste Milchprodukte (2-3/Tag), ungesalzene Nüsse (1/Tag), Fisch (2 Portionen/Woche), mageres, rotes Fleisch (3-4 Portionen/Woche), Hühnchen (2-3 Portionen/Woche), Eier (<6 pro Woche), Olivenöl (< 3 EL/Tag)

Wer sich vegetarisch ernährt, sollte vermehrt Hülsenfrüchte essen und DHA Algen (Omega-3) als Ergänzung verwenden.

### **Konkrete Lebensmittel:**

Reines Wasser, Spinat, Vanille, Ingwer, Kurkuma, Zimt, Kakaobohnen, entsprechend Schokolade mit hohem Kakaoanteil, Hafer, Banane, Datteln, Hülsenfrüchte (Linsen aller Art, Bohnen aller Art), Amaranth, Quinoa, Nüsse aller Art, ungeschälter Reis, Leinsamen, gute wertvolle kalt gepresste Öle (Kokos, Olivenöl, Leinsamenöl, Rapsöl etc), Weizenkleie

### **Nahrungsgewohnheiten:**

Die besten Nahrungsmittel nützen nur, wenn die Verdauungsorgane gesund sind und somit die Nahrungsmittel in perfekter Weise vom Körper aufgenommen werden können. Es gibt nun diverse Methoden, die den Magen und Darm in seinen Funktionen unterstützen. An diesem Punkt der Hinweis, dass

aus ganzheitlicher Sicht alles verdaut werden sollte, was wir über unsere Sinne aufnehmen. Die Aufzählung hier ist auch nur als Hinweis zu sehen und ist nicht vollständig:

#### *Intermittierendes Fasten*

Wöchentlich ein bis zweimal für 16 Stunden nichts essen und nur Wasser trinken. Dies geht gut, wenn man einmal abends nichts isst und erst am nächsten Tag was zu sich nimmt. Fasten hat eine heilende und belebende Wirkung auf unser ganzes System. Es liegt auf der Hand, dass wenn wir weniger Essen, die Nahrungsqualität hoch sein muss.

#### *Mediterrane Ernährung*

#### *Base-Säure Ernährung*

#### *Probiotische Ernährung*

Hier werden Lebensmittel und Nahrungsergänzungen verwendet, die gesundheitsfördernde Bakterien enthalten, welche im Darm angesiedelt werden.

*Glutenarme oder sogar Glutenfreie Ernährung* (Zur Zeit ist die Glutenfreie Ernährung in aller Munde und könnte durchaus nur eine Modeerscheinung sein).

*Periodische ketogene Diät* (siehe obenstehende Punkt)

#### **Nahrungsergänzung:**

*Griffonia* (afrikanische Schwarzbohne) kombiniert mit Vit. B-Komplex

*DHA Algen Omega 3*: Pflanzenöle wie Lein-, Hanf- und Rapsöl liefern zwar Omega-3, aber nicht die essentiellen Omega-3-Fettsäuren DHA und EPA. Die besten Quellen dafür waren bisher Fisch und Fischöl. Die Nachteile dieser Produkte liegen mit der Überfischung der Meere auf der Hand, einer zunehmenden Schwermetallbelastung und einer möglichen Abneigung oder Unverträglichkeit gegenüber Fischöl. DHA und EPA können jedoch auch aus gezüchteten Algen gewonnen werden, einem schadstofffreien, nachwachsenden Rohstoff.

#### **Serotoninmangel:**

Serotonin wird als „Glückshormon“ bezeichnet und die Produktion wird neben Tageslicht durch die Nahrung angekurbelt. 80 Prozent der Menschen in den USA leiden an einem Serotoninmangel! Serotonin wird hauptsächlich durch die essentielle Aminosäure L-Tryptophan hergestellt. Eine spannende Beobachtung ist, dass seit ca. 100 Jahren der Anteil von Tryptophan in der Nahrung deutlich abgenommen hat und im gleichen Zeitraum die Depressionsrate gestiegen ist. Perfekte Tryptophan Lieferanten sind unter anderem Datteln und Bananen. Ein wichtiger Baustein zur Bildung von Serotonin sind langkettige Omega-3-Fettsäuren wie DHA Algenöl, fettem Seefisch (wovon aber wegen der Umweltbelastung abzuraten ist) oder als Vorstufe in Lein-, Hanf- und Chiasamen und den entsprechenden Ölen zu finden ist.

Auch das wichtige Vitamin D ist unerlässlich für eine gute Laune. Hier braucht es das Tageslicht dazu: Hände und Unterarme ca. 15 Min pro Tag der Sonne aussetzen.

Serotoninräuber sind: Süsstoff Aspartam, Lebensmittelzusätze in Fertig- und Light-Produkten und auch unser Kaffee.

#### **Tryptophanreiche Nahrungsmittel:**

Eier, Spirulina Algen, Bananen, Datteln, fetter Fisch, Sojabohnen, Parmesankäse, Sesamsamen usw. Im Internet gibt es entsprechende Listen

#### **Superfood sind Nahrungsmittel mit einem sehr hohen Anteil von Vitalstoffen.**

Als Beispiele dienen: Kakaobohnen, Goji Beeren, Acai Beeren, Aronia Beeren, Chia-Samen, Hanfsamen, Spirulina Algen, Chlorella Algen, Baobab, Maca, Moringa und andere; siehe Übersichten im Internet; hohe Qualität ist wichtig!

## Heisshunger – Was braucht dein Körper wirklich?

Wir alle kennen es, wenn wir unbedingt was Fettiges oder was Süsses essen «müssen». Wenn wir dieses Gefühl eher wenig kennen, dann ist wohl unsere Ernährung bereits sehr gut. Doch kennen wir es sehr oft, dass wir sofort Heisshunger auf etwas sehr Ungesundes haben, dann ist es gut zu wissen, was der Körper wirklich braucht. Wenn wir dem Körper genau das auf andere Art zuführen, dann hören die ungesunden Gelüste von selber auf.

Du hast grosse Lust auf?	Was braucht dein Körper?	Gesunde Alternative
Schokolade	Magnesium, Tryptophan, Glucose (Zucker)	Nüsse, Samen, Hülsenfrüchte, Vollkorn, Bananen, Datteln, Rosinen
Zucker, Süssigkeiten	Chrom	Gemüse, zB Brokkoli, Obst
	Kohlenstoff	Frisches Obst
	Schwefel	Cranberries, Meerrettich, Blumenkohl, Zwiebeln, Kohl, Lauch
	Tryptophan	Rosinen, Datteln, Banane, Süsskartoffeln, Spinat
Kuchen	Glucose	Obst, Nüsse, Vollkorn
Brot, Nudeln, Kohlenhydrate	Nitrogen	Proteinreiches Essen, Nüsse, Kürbiskerne, Bohnen, Vollkornprodukte
	Energie	Quinoa, Nudeln aus Kichererbsen oder Linsen, Vollkornbrot mit Humus und Karotten
Fettiges Essen	Calcium, Energie, essentielle Fettsäuren	Grünes Blattgemüse, Brokkoli, Hülsenfrüchte, hochwertige Öle, Avocado, Vollkornbrot mit Humus, Nussmix
Salziges zb Chips	Salz, Chlorid, Silicium	Antipasti (zB Oliven), gut gewürzte Grillgemüse, Nüsse, Samen, extra Prise Salz
Ungezügelter ständiger Appetit	Tryptophan, Tyrosin	Gemüse, Spinat, Rosinen, Datteln, Erbsen, Sojabohnen, Süsskartoffeln, Nüsse, Vollkornprodukte
Fleisch	Eisen	Hülsenfrüchte, Kürbiskerne, dunkles Blattgemüse
Fast Food	Energie, Salz	Vollwertkost zB Reisnudeln mit Tofu und Gemüse, grosser Salat mit Ofenkartoffeln und Quinoa mit einer guten Prise Salz
Käse	Energie, Salz, Kalzium, Omega 3	Brokkoli, Nudeln aus Linsen oder Kichererbsen, Vollkorn mit Hummus und Karotten

**Rezeptbeispiele:**

Ingwer-Zitrone-Tee – aufhellende und immunstärkende Wirkung

Gewürz Smoothie – Stimmungsaufheller mit Banane, Datteln, Hanfsamen, Ingwer, Zimt, Kardamon, Nelken

Schokolade mit hohem Kakaoanteil gewürzt mit Chilli und Vanille.

**Andere positive Einflüsse auf unser mood:**

Tageslicht – Spaziergang täglich von 30 – 60 Minuten / „Tageslichtlampen“ mit 10 000 Lux

Wald/Natur Spaziergang mehrmals in der Woche

**Quellen:**

natur & heilen, Dezember 2017 / Artikel von Dr. Mercola, Irving Kirsch, SMILES Trial

**Literatur:**

Was die Seele essen will – Die Mood Cure – Julia Ross

Mood-Food – Glücksnahrung - Dr. Andrea Flemmer

Natürliche Antidepressiva. Sanfte Wege aus dem Stimmungstief – Dr. med. Eberhard J. Wormer

Sugar Blues – William Dufty

The Omega-3 Connection – Dr. Andrew Stoll

The emperor's new drugs – Irving Kirsch

[www.mercola.com](http://www.mercola.com) diverse Artikel