



Iss dich glücklich – geht das?

Die Wissenschaft beschäftigt sich intensiv mit den Auswirkungen unserer Ernährung nicht – nur auf den Körper, sondern auch auf unsere Psyche. Dabei scheint tatsächlich einen klaren Zusammenhang zwischen Ernährung und Psyche zu geben: Übergewichtige Menschen haben ein deutlich höheres Risiko für Depressionen.

Unsere Stimmung kann also tatsächlich auf unsere Ernährung reagieren. Vermutlich spielen dabei unterschiedliche Zusammenhänge in unserem Körper eine Rolle:

- Es gibt Nahrungsbestandteile, die sich direkt auf das Gehirn auswirken können.
- Unser Magen-Darm-Trakt besitzt ein Nervengeflecht, das Signale in die Gefühlszentren des Gehirns senden kann.
- Auch das Immunsystem kann sowohl die Stimmung trüben als auch direkt auf die Nahrung reagieren.
- Darmbakterien, die für die Verarbeitung unserer Nahrung verantwortlich sind, scheinen ebenfalls Einfluss auf unser Glücksempfinden zu haben.

Studienergebnisse.

Auf einen Zusammenhang von Ernährung und Depressionen deuten folgende Studien hin: In Australien verfolgten Wissenschaftler über zehn Jahre hinweg Ernährung und Stimmung von über tausend Frauen, eine spanische Forschungsgruppe analysierte Daten von über 10.000 Teilnehmern über mehr als vier Jahre, und ein britisch-französisches Team untersuchte über 3.000 Menschen. Das Ergebnis: Diejenigen, die vollwertige und frische Kost essen, haben ein geringeres Risiko an Depression zu erkranken. Wer allerdings häufig auf verarbeitete Lebensmittel, Frittiertes, Weißmehlprodukte und Süßes zurückgreift, steigert sein Risiko für die Erkrankung.

Fast Food drückt die Stimmung.

Der Neurowissenschaftler Fernando Gómez-Pinilla wertete 160 Studien über die Wirkung von Nahrung auf das Gehirn aus. Er kam zu dem Schluss, dass Lebensmittel sogar wie ein Medikament auf unsere grauen Zellen wirken könnten. Einzelne chemische Bestandteile des Essens könnten das Gehirn beeinflussen – positiv oder negativ. Omega-3-Fettsäuren zum Beispiel. Sie kommen in Seefischen wie Lachs oder Hering vor und sollen Gómez-Pinillas Ansicht nach nicht nur dem Gehirn, sondern auch der Stimmung guttun.

Wohlbefinden entsteht auch im Bauch.

Es gibt mittlerweile etliche Mediziner, die davon ausgehen, dass unser Darm großen Einfluss auf unsere Gemütslage hat. Eigentlich gar nicht verwunderlich, denn man weiß heute, dass Bauch und Kopf in ständiger Verbindung miteinander stehen und Signale austauschen.

Ausgestattet mit über 100 Millionen Nervenzellen, die denen im Gehirn stark im Aufbau gleichen. Ein großer Teil des Botenstoffs Serotonin, der im Gehirn an der Stimmungsregulation beteiligt ist, sorgt im Bauch für die Bewegung des Darms. Sogar eigene Rezeptoren für Aromen und Geschmäcker gibt es im Verdauungstrakt. Auch sie wirken auf die Muskeln des Darms.

Über das autonome Nervensystem tauscht sich der Darm mit dem Gehirn aus, vor allem über den Vagusnerv. 90 Prozent der Signale laufen dabei vom Bauch in den Kopf – viele davon direkt in die Bereiche, die für Gefühle zuständig sind.

Eigentlich auch naheliegend: Denn Nahrung ist für uns lebenswichtig. Kein Wunder also, dass der Darm das Gehirn über seinen Zustand informiert und mitteilt, wenn etwas nicht stimmt. Das erleben wir am eigenen Leib, wenn wir zum Beispiel Hunger haben. Nicht selten rutscht dann die Stimmung in den Keller. Ein „Aufruf“ des Körpers, dass wir nun handeln sollen. Die enge Verbindung zwischen Darm und Gehirn könnte auch erklären, warum für uns das Sättigungsgefühl mit Zufriedenheit oft zusammenhängt.

Darmflora und Wohlbefinden.

Auch unsere Bakterien im Darm können offenbar die Stimmung beeinflussen. Sie verständigen sich durch Signalstoffe nicht nur untereinander, sondern auch mit uns. Ist bei den Bakterien alles in Ordnung, fühlen wir uns wohl. Sind unsere Mitbewohner angeschlagen, spüren wir das.

Versuche mit Mäusen geben Hinweise, welche Folgen eine ungesunde Ernährung haben kann. Wenn Mäuse mit menschlicher Darmflora von einer fettarmen, pflanzenreichen Diät auf eine Kost mit viel Fett und Zucker umsteigen, verändert sich die Bakterienbesiedlung innerhalb eines Tages. Und die Darmbakterien produzieren mehr Zerfallsprodukte, die wie Botenstoffe wirken. Diese Zerfallsprodukte sorgen für Entzündungen und betrubte Stimmung.

Gute Ernährung fördert positive Stimmung.

Es gibt viele Umstände, die bei unserem Glücksempfinden eine Rolle spielen. Die Ernährung scheint tatsächlich eine davon zu sein. Vielleicht motiviert die Aussicht auf dauerhaft gute Laune noch ein bisschen mehr, sich gesünder zu ernähren. Denn was als gesund für den Körper gilt, scheint auch gesund für die Psyche zu sein: viel frisches Gemüse und Obst, Vollkornprodukte, Fisch sowie pflanzliche Öle – und das in angemessenen Portionen. Aber nicht vergessen: Auch Genuss macht glücklich. Und deshalb darf es auch mal ein Stückchen Schokolade sein.