

**DR. ANDREA FLEMMER**

# Mood-Food – Glücksnahrung

Wie man durch Essen glücklich wird

2. Auflage

schlütersche

## 4 VORWORT

## 6 GELEITWORT VON ALFONS SCHUHBECK

## 9 NAHRUNG UND PSYCHE – SO WIRKEN SIE AUF UNSERE STIMMUNG

### 10 **Der Zusammenhang zwischen Essen und Psyche**

15 Essen mit allen Sinnen

18 Die richtige Ernährung bei Depressionen

21 Gute Laune mit Mood-Food

### 22 **Wie ernährt man sich glücklich? Die Nährstoffe des Gehirns**

25 Serotonin

41 Weitere Nervenbotenstoffe und ihre Vorstufen

47 Zucker und Stärke – die Kohlenhydrate

50 Fette

63 Vitamine

86 Mineralstoffe

98 Flüssigkeit

## 101 MOOD-FOOD – KANN MAN GUTE LAUNE EINFACH ESSEN?

### 102 **Die Gerüchteküche – was stimmt und was stimmt nicht?**

102 Sauer macht lustig

102 Scharf macht glücklich – der Pepper-High-Effekt

104 Serotonin in Schokolade und Bananen macht glücklich

### 105 **Wie wirkt Mood-Food?**

105 Die Zufuhr von Nahrung ganz allgemein

106 Mood-Food, das die Stimmung verbessert

126 Heilkräuter und Co. für die gute Laune

- 141 **Gute Laune mit einfachen Mitteln**
- 141 Keine Chance für Winterblues und Co.
- 144 Natürliche Mittel, die die Laune verbessern
- 149 **MOOD-FOOD FÜR LUST UND LIEBE**
- 150 **Lebensmittel zum Verführen**
- 150 Das Umfeld ist wichtig
- 152 Aphrodisierende Lebensmittel
- 157 Gut versorgt mit Vitaminen und Mineralstoffen
- 157 Die Scharfmacher unter den Lebensmitteln und Kräutern
- 164 Mit Vorsicht zu genießen!
- 166 **ANHANG**
- 166 **Lexikon**
- 170 **Adressen**
- 171 **Quellen**
- 174 **Register**

*„Eine gute Küche ist das Fundament  
allen Glücks.“*

Auguste Escoffier,  
französischer Meisterkoch



# VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

kennen Sie das? Der lange Winter mit seinem miesen Wetter ist schon wieder da, Ärger bei der Arbeit und mit dem Partner gibt es auch, ebenso haufenweise unerledigte Hausaufgaben. Sie haben Liebeskummer, die Freunde sind nicht erreichbar, der Computer streikt, oder Sie haben einfach nur schlechte Laune, weil heute wieder mal ein rabenschwarzer Tag ist. Am besten man bleibt im Bett, zieht die Decke über den Kopf und steht erst gar nicht auf.

Was liegt da näher, als den Trost in einer Tafel Schokolade oder einer großen Tüte Kartoffelchips zu suchen, in einem saftigen Braten, in knusprigen Bratkartoffeln, in knackigem Gemüse – leckeres Essen kann durchaus glücklich machen. Jedoch landet so mancher Frustkiller ohne Zwischenstopp auf den Hüften ohne wirklich die Stimmung zu heben.

Aber: Es gibt auch andere kulinarische Gute-Laune-Therapien, die wirklich funktionieren. Die richtigen Lebensmittel können das Glücksempfinden tatsächlich steigern – das ist sogar wissenschaftlich bewiesen! Man nennt diese Nahrungsmittel „Mood-Food“, wörtlich übersetzt „Laune-Nahrung“. Der Begriff wird aber auch gebraucht im Sinne von „Stimmungessen“, „Nahrung für die Seele“, „Lebensmittel, die der Seele etwas Gutes tun“, „Nahrung, die gute Laune macht“ oder „Futter für die Seele“, eben „Glücksessen“ – und diese Ernährung ist voll im Trend. Dabei handelt es sich um Nahrungsmittel, die die Gefühlslage positiv beeinflussen sollen.

Doch welche Lebensmittel gehören zum Mood-Food und wie wirken sie in unserem Körper? Macht sauer wirklich lustig oder sorgen scharfe Gewürze für diesen Effekt? Was versteht man un-

ter dem sogenannten Pepper-High-Effekt? Kann man mithilfe bestimmter Nahrungsmittel sogar Depressionen lindern oder heilen? Helfen bestimmte Lebensmittel in der Liebe? Wie funktionieren diese Mechanismen in unserem Körper? Gibt es Nahrungsmittel, die die Lust steigern und der Liebe auf die Sprünge helfen? Diese und ähnliche Fragen klärt dieses Buch.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen, dass Sie mithilfe dieses Buches für immer glücklich sind. Nicht, weil Sie wie Voltaire sagen „Da es sehr förderlich für die Gesundheit ist, habe ich beschlossen, glücklich zu sein“, sondern weil Sie wissen, was man essen muss, um glücklich zu sein!

*Ihre  
Dr. Andrea Flemmer*



„Es gibt Gute-Laune-Therapien, die wirklich funktionieren. Die richtigen Lebensmittel können das Glücksempfinden tatsächlich steigern.“



Dr. Andrea Flemmer

# GELEITWORT

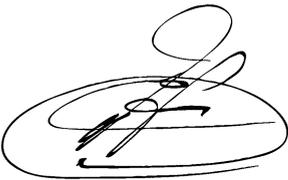
*von Alfons Schuhbeck*

Liebe Leserin, lieber Leser,

Essen macht Freude, das weiß man. Wenn das passende Gericht auf dem Tisch steht, steigt unsere Laune spätestens beim ersten Bissen. Doch wie funktioniert das, was löst die Nahrungsaufnahme in unserem Organismus, unserem Nervensystem aus? Die Antworten auf diese Fragen machen das vorliegende Buch zu einer spannenden Lektüre und zu einer interessanten Informationsquelle.

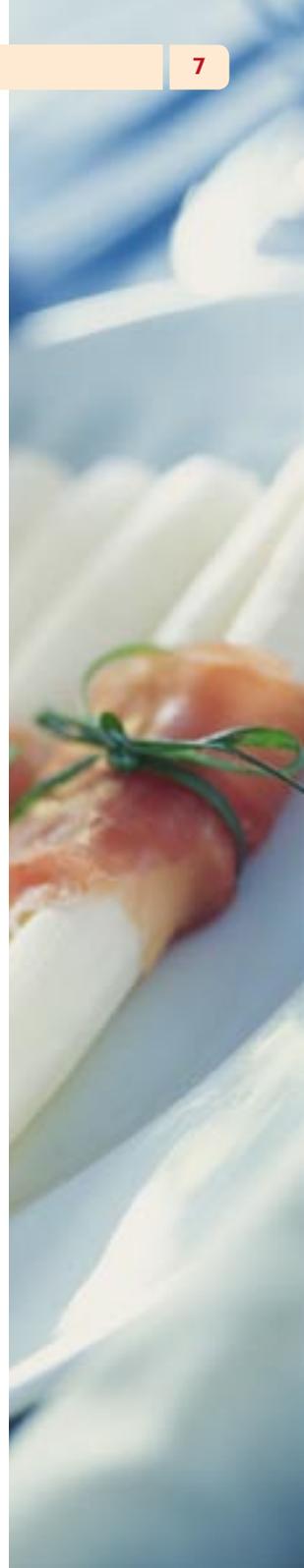
Stimmt es wirklich, dass sauer lustig macht, Schokolade glücklich – und was ist dran an der angeblich aphrodisierenden Wirkung von Austern und Spargel? Was ist Mythos und was ist wissenschaftlich untermauert? Das sind Fragen, die mich als professionellen Koch immer wieder bewegen, aber ich bin überzeugt, dass es Hobbyköchen und bewussten Genießern nicht anders ergeht. Denn wir wissen zwar schon einiges über die Wirkung von Lebensmitteln, Gewürzen und Zubereitungsarten auf unseren Organismus, aber die Verbindung zu unserer Psyche ist bislang noch eher geheimnisvoll.

Andrea Flemmer beleuchtet das ausgesprochen vielschichtige Thema systematisch und gründlich, dabei sehr gut verständlich, sodass jeder, der sich Gedanken über seine Ernährung macht, von diesem Buch profitieren kann – egal ob er selbst am Herd steht, zuhause bekocht wird oder als Gast ins Restaurant geht. Die vermittelten Erkenntnisse sind ein Schlüssel, der sowohl die Kochkunst, als auch die Alltagsküche zuhause einen großen Schritt nach vorne zu bringen vermag: in Richtung Basis für ein Rundum-Wohlbefinden.



Alfons Schuhbeck  
Sternekoch

*„Andrea Flemmer beleuchtet  
das ausgesprochen vielschichtige Thema  
systematisch und gründlich,  
dabei sehr gut verständlich.“*





# NAHRUNG UND PSYCHE – SO WIRKEN SIE AUF UNSERE STIMMUNG

Wie wir essen, wirkt sich auf unsere Stimmung aus. Essen ist mehr als bloßes Hungerstillen, vielmehr dient uns Nahrung als Trost, Belohnung oder Zeitvertreib. Die Umgebung, in der wir essen, wirkt sich ebenfalls auf unsere Stimmung aus: Ein Essen mit Freunden oder im Kreise unserer Familie kann uns glücklich machen. Aber auch das, was wir essen, kann unsere Stimmung maßgeblich beeinflussen.

## Der Zusammenhang zwischen Essen und Psyche

„Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen.“ Diese Volksweisheit beschreibt bereits die psychologische Funktion der Ernährung: Wir essen nicht nur, weil wir hungrig sind. Wir essen auch, weil wir traurig, gelangweilt, fröhlich und gestresst sind, gerne abschalten oder uns belohnen wollen. Wir essen, weil es uns gut schmeckt! Mit anderen Worten, wir versuchen, unangenehme oder angenehme Gefühle damit zu regulieren, um ein seelisches Gleichgewicht zu erlangen.

Bei einer angenehmen Stimmung oder Laune wirkt Essen stabilisierend, hält den positiven Gefühlszustand aufrecht oder verstärkt ihn sogar. Es lenkt auch von unangenehmen Dingen ab und hilft, belastende Erlebnisse schneller zu bewältigen. Essen kann Enttäuschungen lindern, aber auch überstandene Schwierigkeiten belohnen. Bei schlechter Stimmung oder Laune soll es die Gefühlslage verbessern.

Der Einfluss der Nahrung auf die Psyche ist ein komplexes Zusammenspiel. Zwar hat die Wissenschaft inzwischen teilweise herausgefunden, wie einzelne Nahrungsbestandteile unser Gefühlsleben beeinflussen, aber die Wechselwirkungen zwischen Ernährung und Psyche sind insgesamt viel komplizierter, als es zunächst scheint, und sind noch längst nicht ausreichend erforscht.

Man darf nicht vergessen, dass der Mensch in seiner Entwicklung in die Natur eingebunden ist. So hatten zwei Millionen Jahre lang diejenigen einen Überlebensvorteil, die schnell und ständig an energiereiche Nahrung herankamen. Dies war auch nötig, da das stets wachsende Gehirn sehr viel Energie benötigt, nämlich 20 bis 30 Prozent unseres Energiebedarfs. Damit liegt es an der Spitze des Verbrauchs aller unserer Organe, das Herz eingeschlossen. Daraus entwickelte sich unsere Vorliebe für fette Spei-



Die Wechselwirkungen zwischen Ernährung und Psyche sind sehr komplex und noch längst nicht ausreichend erforscht.



Unsere Vorliebe für energiereiche Nahrung hat sich im Laufe der menschlichen Evolution herausgebildet.

sen wie Pommes frites und Schweinebraten. Letzterer bietet auch noch eine ideale Eiweißzusammensetzung. Außerdem benötigten wir schnell Energie – und diese liefern einfache Kohlenhydrate wie Zucker. Ein Grund dafür, dass wir ihn so sehr lieben, denn er kann im Stoffwechsel sofort zur Energiegewinnung genutzt werden.

Nicht nur zu unserem Vorteil hat sich allerdings unser Lebenswandel von einem überwiegend bewegungsreichen zu einem nahezu bewegungslosen Leben gewandelt – nur die Nahrungspräferenzen blieben gleich, und die entsprechenden Nahrungsmittel wirken sich entsprechend auf unsere Stimmung aus.

Ein weiterer Grund für „die süße Lust“ am Zucker ist, dass bereits Babys durch die leicht süße Muttermilch an diesen Geschmack gewöhnt werden. Dies zusammen mit der beim Trinken empfundenen Geborgenheit kann so etwas wie ein „Grundstein“ sein, mit der Folge, dass noch im Erwachsenenalter oft Trost in Süßem bzw. Süßigkeiten gesucht wird. Verstärkt wird dies dadurch, dass industriell hergestellte Babynahrung häufig recht hohe Zuckermengen enthält, von denen selbst Gemüsebreie nicht verschont bleiben. Der Grund dafür ist weniger der Bedarf der Kleinen an Süßem als der Appell an den Geschmack der Mutter. Die Kinder erhalten meist nur, was auch den Müttern schmeckt.

Später sind spezielle Kinderlebensmittel gegenüber „erwachsenen“ Lebensmitteln häufig deutlicher gesüßt. Selbst wenn kein Zucker enthalten ist, kann auch die Verwendung von Süßstoffen die Geschmacksschwelle für „süß“ immer weiter hinaufschrauben.

Kinder übernehmen ihr Essverhalten von den „Großen“. Sie imitieren das Essverhalten der Eltern, das heißt, wenn schon der Vater bestimmte Gemüsesorten nicht isst, wird auch der Sohn diese wahrscheinlich verweigern. Außerdem gibt es den Effekt, dass, je häufiger einem Kind bestimmte Lebensmittel gereicht werden, die Chance umso größer ist, dass diese Lebensmittel



Bereits als Babys werden wir durch die süße Muttermilch an diesen Geschmack gewöhnt.

auch gegessen werden. Die Kinder kennen diese Nahrungsmittel durch häufigen Verzehr gut und mögen sie gern oder auch nicht. Dies fand Niederschlag in dem Sprichwort: „Was der Bauer nicht kennt, isst er nicht.“

Schon 1948 beschrieb die Psychoanalytikerin Charlotte Babcock vier verschiedene Essenserfahrungen eines Kindes. Sie beeinflussen seine Einstellung zur Nahrung und seine Verhaltensreaktionen auf gefühlsmäßige Belastungen ein Leben lang. Essen kann von Angstgefühlen befreien, da man mit bestimmten Lebensmitteln und Speisen eine geregelte Alltagsordnung und seelisches Wohlbefinden verbindet. Die Nahrungsaufnahme kann aber auch benutzt werden, um soziale Sicherheit und gesellschaftliche Anerkennung zu erlangen. Dies wird durch Lebens-



Essenserfahrungen in der Kindheit beeinflussen uns ein Leben lang.

Zuckerhaltige Baby-nahrung in Verbindung mit der beim Trinken empfundenen Geborgenheit kann die „süße Lust“ verstärken.



mittel vermittelt, die sozialen Status oder auch Klassenzugehörigkeit (wie bei Kaviar oder Hummer) demonstrieren. Zusätzlich wird Essen zur Beeinflussung anderer eingesetzt, insbesondere wenn man Kindern das Essen verbietet oder sie dazu zwingt.

Für die psychischen Funktionen des Essens ist auch die persönliche Erfahrung jedes Einzelnen wichtig. Erhielt man beispielsweise als Kind von der geliebten Großmutter ein Stück Schokolade vor dem Zubettgehen, so wird man dieses Verhalten möglichst ein Leben lang beibehalten. Jeder lernt sein eigenes System und wählt in einer bestimmten Gefühlslage bestimmte Lebensmittel oder Speisen zur psychischen Regulierung. Denn wir haben dies bei einer ähnlichen Konstellation als Trostspender oder Lustverstärker erlebt. Alle diese Gefühlserfahrungen gehören zu einem normalen Essverhalten. Problematisch kann es werden, wenn man nur noch isst, um zum Beispiel zu entspannen oder sich selbst zu belohnen. Hieraus kann sich unter Umständen Übergewicht oder auch ein gestörtes Essverhalten entwickeln.

Dass der Geschmack am Essen bzw. die Lust darauf erlernt werden muss, erkannte man an Babys, die aufgrund gesundheitlicher Probleme mit Sonden ernährt wurden. Prof. Dr. Gisela Gniech, die durch Beiträge zur Psychologie der Farben und des Essens bekannt geworden ist, meint dazu: „Das ist äußerst schwierig. Es gibt einen kompletten Bereich von therapeutischen Maßnahmen, um diese Kinder zu einem lustvollen Essen zu bringen. Sie haben nämlich lebenslanglich die Assoziation, dass Essen eben nicht schön ist, weder weich, noch kuschelig, wärmend oder mit süßem Geschmack verbunden.“ Wir lernen also erst, dass es angenehm ist, zu essen. Auf der einen Seite werden wir satt. Auf der anderen Seite werden wir an die angenehme Atmosphäre des frühkindlichen Essens und Trinkens erinnert.

Insbesondere eine warme Speise löst das Gefühl von psychologischer Wärme (Vertrauen) und Geborgenheit aus. Dies geht auf unsere Erfahrungen als Baby und Kleinkind zurück, die



Für die psychischen Funktionen des Essens ist die persönliche Erfahrung jedes Einzelnen wichtig.

Anwesenheit einer fürsorglichen Person, die Nähe und Wärme vermittelt. Dieser Mensch ist ein entscheidender Indikator für Sicherheit und damit für eine erhöhte Überlebenswahrscheinlichkeit. Dadurch wird das Sicherheits- und Vertrauensempfinden geprägt. Entsprechend bleibt im Erwachsenenalter unbewusst physische Wärme mit Vertrauenswürdigkeit und Hilfsbereitschaft verbunden. Dies zeigt sich beispielsweise bei der „Bewertung von Erstkontakten – wenn möglichst schnell entschieden werden muss, ob die unbekannte Person eher als Freund oder als Feind einzustufen ist“, so die Dipl.-Biologin Dr. Sabine Paul.

Unter diesem Aspekt betrachtet ist es wohl kein Zufall, dass Gästen oft als Erstes ein heißer Kaffee oder Tee angeboten wird. Das gilt auch für Geschäftsessen, bei denen wichtige Verhandlungen geführt werden. Sie finden interessanterweise häufig bei einem warmen Mittag- oder Abendessen statt – so gut wie nie wird zu einem Frühstücksbüfett mit Brötchen und Saft oder Müsli mit kalter Milch eingeladen. Dass bei der Bewirtung von Gästen und beim Ablauf von Geschäftsessen weitere Faktoren eine wichtige Rolle spielen, versteht sich von selbst. Jedoch lässt sich mit dem Wissen über die Bedeutung der Wärmeempfindung bei sozialen Kontakten die Gestaltung eines wichtigen Treffens erfolgreicher umsetzen.

### Essen mit allen Sinnen

Neben der Zusammenstellung des persönlichen Speiseplans zählt auch die Art, wie wir die Mahlzeiten zu uns nehmen: Ob Nahrungsaufnahme als gesellschaftliches Ereignis erlebt und zelebriert wird – oder man sich beim Fast-Food-Stand um die Ecke eine Currywurst holt. Ob man mit der Familie am Tisch sitzt oder im Vorbeigehen einen Joghurt aus dem Kühlschrank löffelt. Ob man auf dem Wochenmarkt frisches Gemüse, Brot, Fleisch und ungespritzte Kräuter vom Biobauern einkauft oder in der Pizzeria eine große Quattro Stagioni bestellt.



Insbesondere warme Speisen lösen das Gefühl von Geborgenheit aus.



Auch die Umgebung, in der wir essen, trägt zu unserer Stimmung bei.

Essen hat – genau wie Lachen – etwas Kommunikatives. Gemeinsam mit anderen macht es einfach mehr Spaß. Mit Freunden essen, sie zum Essen einladen oder sich mit anderen zum Essen verabreden, bringt Freude und Glücksmomente. Das Kommunikative kann bereits beim gemeinsamen Kochen beginnen. Manche können sich nach einem harten Arbeitstag in der Küche so richtig gut entspannen.

Essen hat etwas Kommunikatives. Gemeinsam mit anderen essen macht einfach mehr Spaß.

Essen spricht viele Sinne an. Ein liebevoll gedeckter Tisch und gute Ideen dafür steigern den Genuss. Bereits die Vorfreude auf ein gutes Essen hebt deutlich die Stimmung. Allein der Geruch einer Speise, die man gerne isst, weckt freudige Erwartung. Das



Auge isst nicht nur mit, es tritt schon auf den Plan, ehe Speisen als knusprig, weich oder knackig empfunden werden. Außerdem ist das Essen Nostalgie, denn oft werden Erinnerungen an vergangene Zeiten wach.

Menschen wachsen in einer Gemeinschaft auf, die ihnen Werte und Normen für ihr Alltagsverhalten vermittelt. Die Essgewohnheiten von Menschen sind eng verknüpft mit der Gesellschaft, in der wir leben. Beispielsweise ist das deutsche Frühstück mit dem englischen kaum zu vergleichen. In Deutschland gehört Rindfleisch zu den häufig gegessenen Fleischsorten, in Indien jedoch ist es undenkbar, eine Kuh zu schlachten und zu verspeisen, da sie als heilig gilt.



Unsere Essgewohnheiten sind eng verknüpft mit der Gesellschaft, in der wir leben.

**Essen ist ein zentraler Bereich, der in vier Abschnitte gegliedert werden kann:**

1. Sicherheit: Lebensmittel und Speisen werden bei Stress zur Erreichung des gefühlsmäßigen Gleichgewichts verzehrt; sie dienen der Abwehr von Angstzuständen (z. B. die Schokolade).
2. Lust: Lebensmittel werden aus Freude am Geschmack, Geruch oder ihrem Aussehen verzehrt (z. B. das Lieblingsgericht).
3. Geltung: Lebensmittel werden als Ergänzung der eigenen Persönlichkeit aufgefasst und sollen eine gesellschaftliche Position unterstreichen (z. B. Hummer oder Kaviar).
4. Zugehörigkeit: Lebensmittel dienen der sozialen Eingliederung, das heißt der Gruppenzugehörigkeit bzw. Interessensolidarität (z. B. der Döner oder die Fastenzeit mancher Religionen).

Vieles bei der Ernährung läuft unbewusst und impulsiv ab. Dies erklärt zumindest teilweise, warum Ernährungsinformationen oft nicht die erwünschte Wirkung erzielen.

Seit Langem schon weiß man, dass Inhaltsstoffe der Nahrung auf Gehirnfunktionen Einfluss haben. Vermittelt wird dies durch



Seit Langem schon weiß man, dass Inhaltsstoffe der Nahrung auf Gehirnfunktionen Einfluss haben.

Nervenzellen des Gehirns und deren zahlreiche Botenstoffe (Neurotransmitter). Die Fähigkeit spezialisierter Gehirnzellen, bestimmte Botenstoffe (z. B. Epinephrine, Norepinephrine, Serotonin) zu produzieren, hängt auch von der Verfügbarkeit ihrer Vorstufen ab. Hier spielen Eiweißbausteine (Aminosäuren) eine große Rolle. Aus ihnen werden die Botenstoffe oft hergestellt. Stimmungen werden im Gehirn vor allem über den Neurotransmitter Serotonin gesteuert. Auch Drogen wie „Ecstasy“ oder LSD und sonstige „Glückspillen“ aktivieren diesen Botenstoff. „Schuld“ an unserer guten Laune infolge der Nahrungsaufnahme ist ein wahrer Cocktail an Botenstoffen und Körpersubstanzen.

Aber wie kommt man nun in gute Laune? Kann die richtige Ernährung sogar eine Depression heilen oder ist das zu viel verlangt?

### Die richtige Ernährung bei Depressionen

„Bei mir fängt ‚es‘ mit einem Gefühl an, dass plötzlich alles anders ist. Es zieht mir den Boden unter den Füßen weg. Ich bin kein ängstlicher Mensch, weiß was ich will, schlafe in der Regel gut, esse gern und habe viel Freude an der Natur. Das ist in der Depression alles anders. Angst kriecht den Rücken hoch, ich kann mich nicht mehr für irgendetwas entscheiden, kann mich schwer konzentrieren, habe Schlafstörungen, bin appetitlos, nichts macht mir mehr Freude, ja, ich bin unfähig, Kleinigkeiten zu erledigen und kann mich schließlich nicht mehr selbst versorgen. Dazu kommen körperliche Symptome“, so schildert Elfriede J. ihre Beschwerden bei einer beginnenden Depression. Sie können dies und zahlreiche weitere Informationen im Kompetenznetz Depression und Suizidalität einsehen.

Das Wort „Depression“ kommt aus dem Lateinischen von „deprimere“, was soviel bedeutet wie „herunterdrücken, unterdrücken“. Dazu gehört eine allgemeine seelisch-körperliche Traurigkeit, man fühlt sich niedergeschlagen, lustlos, bedrückt, resig-



Depression zeigt sich durch eine gefühlsmäßige Verstimmung und den gleichzeitigen Verlust von Freude.

niert bzw. ist in tiefrauriger Stimmung. Das Hauptcharakteristikum ist eine gefühlsmäßige Verstimmung und der gleichzeitige Verlust von Freude und Interesse. Es tritt eine Verallgemeinerung der Gedanken auf, die unangenehme Ereignisse schnell als das „Ende der Welt“ wahrnehmen lassen. Es handelt sich um eine Gemütskrankung, bei der die Stimmung aus dem Gleichgewicht („mood disorders“) geraten ist.

Tatsächlich ist die Depression eine Volkskrankheit, das heißt, relativ viele Personen sind davon betroffen. Dabei muss man ganze Zeiträume betrachten. Geht man von vier Wochen aus, so leiden in Deutschland 6,3 Prozent der erwachsenen Bevölkerung an einer akuten Depression. Erweitert man diesen Zeitraum auf ein Jahr, so liegt die Erkrankungsrate schon bei 15 Prozent der Frauen und 8,1 Prozent der Männer. Leider denken viele der Betroffenen sogar an Selbstmord. Deswegen muss eine Depression auch von einem Arzt oder Therapeuten behandelt werden.

Als Auslöser kommen beispielsweise der Verlust des Arbeitsplatzes, die Trauer um eine wichtige Bezugsperson, chronische Überlastung, aber auch scheinbar Erfreuliches, wie eine bestandene Prüfung oder Beförderung, infrage. Auch Krankheiten können eine Depression auslösen. Als Beispiel seien viele Schilddrüsenkranke genannt, die durch ihre Hormonstörungen zusätzlich unter depressiven Stimmungen leiden. Auch ein Östrogenabfall kann zu depressiven Verstimmungen oder Depressionen führen. Die Möglichkeiten sind nahezu unbegrenzt, und bei vielen Patienten ist auch kein Auslöser identifizierbar. Familie oder Freunde können die Betroffenen auch nicht aufheitern, ebenso kann ein Urlaub nicht helfen.

Man kann eine Depression auch als Trauer „ohne Grund“ ansehen: Normalerweise sind Phasen der Trauer nach einigen Tagen, Wochen oder Monaten überwunden. Eine unbehandelte Depression hingegen zieht sich häufig über längere Zeiträume



Depressionen können ganz unterschiedliche Auslöser zugrunde liegen.

hin. Dies kann so lange dauern, dass man sie schließlich nicht mehr auf ein belastendes Ereignis zurückführen kann.

Im Unterschied zu einem vorübergehenden Stimmungstief, das uns alle irgendwann einmal befällt (Wer hat schon immer Erfolg im Leben oder nur angenehme Menschen um sich?), ist eine Depression eine ernsthafte seelische Erkrankung mit psychischen und körperlichen Symptomen. Wer sich über einen Zeitraum von mehr als zwei Wochen ständig niedergeschlagen und innerlich leer fühlt, keine Freude am Leben hat und schlecht schläft, benötigt die professionelle Hilfe eines Arztes bzw. Psychotherapeuten.

! Eine Depression darf nicht mit einem Stimmungstief verwechselt werden.

Als eine der Ursachen sieht man heute, dass bei einer Depression das Gleichgewicht von Nervenbotenstoffen (Neurotransmittern) im Gehirn gestört ist. Man glaubt, dass in der Depression Botenstoffe wie Serotonin oder Noradrenalin, die für die Übertragung von Impulsen zwischen den Nervenzellen verantwortlich sind, nicht in der richtigen Menge vorhanden sind, aus der Balance geraten bzw. die Übertragung nicht richtig funktioniert. Dies schlägt sich in den Gefühlen und Gedanken nieder und führt zu fehlendem Antrieb, zu Appetit- und Schlaflosigkeit usw. Viele antidepressive Medikamente setzen an dieser Stelle an und versuchen den Hirnstoffwechsel wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Ein anderer Ansatzpunkt ist zum Beispiel eine fehlerhafte Stressreaktion. Auch Veranlagung spielt eine Rolle.

Es gibt zahlreiche Medikamente dagegen, sogar Johanniskraut (siehe Kapitel „Heilkräuter und Co. für die gute Laune“) hilft. Die Präparate wirken auf den Stoffwechsel im zentralen Nervensystem (ZNS). Sie können die Menge der Botenstoffe normalisieren und ermöglichen so die Genesung des Erkrankten bzw. schaffen die Voraussetzung für eine Psychotherapie. Antidepressiva sind keine Stimmungsaufheller oder Aufputzmittel, wie man oft meint. Mit ihnen kann man vorhandene Probleme nicht überdecken, und bei gesunden Menschen wirken sie nicht. Sie normali-

sieren lediglich den aus dem Gleichgewicht geratenen Stoffwechsel im Gehirn ohne abhängig zu machen.

Die Therapie zielt dann darauf ab, die depressive Episode zu durchbrechen, akute Angst, Unruhe, Schlafstörungen und Suizidgefährdung zu lindern. Außerdem will man Rückfälle verhindern und eine Teilnahme am familiären, sozialen und beruflichen Leben sichern.

### **Gute Laune mit Mood-Food**

Wir alle kennen Phasen der inneren Erschöpfung oder Verzagtheit. Dies kann durch viele Ereignisse ausgelöst werden, sei es Ärger mit dem Partner, berufliche Erfolglosigkeit oder eine andere Enttäuschung. Das entsprechende Stimmungstief kann – sofern es nicht krankheitsbedingt ist – mit Mood-Food schneller wieder beseitigt werden, die Laune hellt sich wieder auf. Es kann sogar bei einer depressiven Verstimmung helfen und eine Psychotherapie unterstützen. Medikamente kann es nicht ersetzen, da die Wirkung der Nährstoffe nicht stark genug und die Konzentrationen in der Regel nicht hoch genug sind. Jedoch ist das entsprechende „Glücksessen“ sogar bei der Saisonal abhängigen Depression (SAD) (siehe Kapitel „Gute Laune mit einfachen Mitteln“) sowie bei Wechseljahresbeschwerden bis hin zum prämenstruellen Syndrom (PMS) der Frauen hilfreich.

Sich etwas Gutes tun mit den geeigneten Nahrungsmitteln – wie dies am besten geschieht, das erfahren Sie in den folgenden Kapiteln.



Eines sollte nicht vergessen werden: Eine Depression ist eine Krankheit und gehört in die Hände eines Arztes!