

# Mood Food: Nahrungsmittel und Snacks, die unsere Stimmung verbessern

Schlechte Laune? Kein Problem! Es muss nicht immer die Schokolade sein. Es gibt viel mehr sogenanntes **“Mood Food“**, das Ihre Laune und Ihr aktuelles Befinden positiv beeinflussen kann. Wir haben für Sie einmal einfache, aber wirksame Lebensmittel zusammengestellt, zu denen Sie reuelos greifen können, wenn es denn einmal wieder nicht so rund läuft.

## **Chili**

Chilis enthalten je nach Schärfegrad eine hohe Menge an Capsaicin. Zwar entsteht durch die Schärfe vorerst ein “Schmerz”, es fördert jedoch die Ausschüttung von Endorphinen. Scharf macht also glücklich. Zumindest zeitweise. Wenn Sie einen empfindlichen Darmtrakt haben, könnte das zweite Brennen das Glück wieder zunichte machen. Also nicht übertreiben.

## **Fisch und Meeresfrüchte**

Es gibt Studien, denen zufolge das Risiko an Depressionen zu erkranken durch erhöhten Fischkonsum deutlich sinkt. Auch wenn Sie nicht daran glauben; die meisten Fischarten sind prima Eiweißlieferanten und bringen obendrein noch wertvolle mehrfach ungesättigte Fettsäuren mit...

Meeresfrüchte enthalten einen hohen Anteil an Selen. Dieser Stoff wirkt sich positiv auf die Serotonin-Produktion aus.

Ähnlich wirkt auch das Tryptophan aus Zartbitterschokolade. In der Gesamtzusammensetzung der Nährstoffe sollten jedoch die Meeresfrüchte siegen.

## **Magnesium**

Magnesium hat viele Wirkungen auf unseren Körper. Eine davon ist die dämpfende Wirkung auf das Nervensystem. Das hilft nicht nur beim Entspannen der Muskeln, sondern auch dabei, Stress zu reduzieren.

## **Kaffee...**

...kann schnell zum “False Friend” werden. Das Koffein blockiert die Adenosin Rezeptoren für bis zu 5 Stunden. Danach folgt aber bekanntermaßen das große Tief. Koffein regt jedoch ebenfalls die Produktion von Dopamin und Serotonin an. Geben sie jedoch hier acht, denn durch die Belohnung des Körpers durch die Glückshormone, kombiniert mit der wach machenden Wirkung, kann es schnell zu einer Abhängigkeit kommen. Wenn Sie sich ohne Kaffee unwohl fühlen oder auch gar nicht auf trab kommen, läuft sicher schon etwas falsch.