

Jetzt live auf Blick TV: Das macht heute Schlagzeilen

Leben **Gesundheit** Ernährung **Schlank-Food** So beeinflusst Ernährung unsere mentale Gesundheit



Gute Laune durch Essen

So wichtig ist die Ernährung für unsere mentale Gesundheit

26.02.2020, 11:38 Uhr

Essen ist ein grosser Bestandteil unseres Alltags. Wie stark es dabei unser Wohlbefinden beeinflusst, verrät eine ernährungspsychologische Beraterin.

Vanessa Büchel

Kommentare



Noch mehr Gründe, um Hertz auszuwählen.

JETZT BUCHEN


Hertz



GETTY IMAGES

Meistgelesen

- 01** Rückkehrer von Fashion Week **28-jähriger Genfer positiv auf Coronavirus getestet**
- 02** Pleite in der Ostschweiz **Fensterbauer stellt 170 Mitarbeiter auf die Strasse**
- 03** Schutz gegen Coronavirus **Alle waschen die Hände falsch**

Jetzt live auf Blick TV: Das macht heute Schlagzeilen 

 1/5 Kohlenhydrate, egal in welcher Form, sind zuständig für die gute Laune.

Man ist, was man isst – so heisst es. Tatsächlich beeinflusst unsere Ernährung nicht nur unsere körperliche, sondern auch mentale Gesundheit. «Kohlenhydrate, egal in welcher Form, sind zuständig für gute Laune», sagt Gigia Mettler-Saladin (59) zu BLICK. Die Züricherin ist diplomierte ernährungspsychologische Beraterin und weiss, wie wichtig ein gesundes Verhältnis zu Essen ist.

So kann es laut Mettler-Saladin bei Personen, die eine Diät machen, die die Zufuhr von nur wenig oder gar keinen Kohlenhydraten erlaubt, zu Dünnhäutigkeit bis hin zu leicht depressiven Verstimmungen kommen. «Solche Menschen sind oft schlecht gelaunt. Beginnen sie aber wieder normal zu essen, ändert sich das ganz schnell wieder.» Dabei müsse aber immer von ganz normalen Personen ausgegangen werden. Spitzensportler hätten beispielsweise während der Wettkampfphase, einen anderen Bedarf an Kohlenhydraten.

Die Auswahl macht's

Laut der Expertin kommt es beim Essen vor allem auf zwei Dinge an: einerseits auf eine ausgewogene Kombination der wichtigen Nährstoffe und andererseits auf unsere Einstellung gegenüber dem Essen. «Wenn wir Essen als etwas Positives und Entspanntes sehen, als Teil von unserem Leben, dem wir gerne Raum geben, dann macht uns das glücklich», so Mettler-Saladin.

Dass eine gute Auswahl an allen Nährstoffen auf dem Teller landet, ist ebenfalls von grosser Bedeutung. Denn Kohlenhydrate sind nur einer der Hauptinhaltsstoffe, die einen positiven Effekt auf das Wohlbefinden haben. «Je breiter die Auswahl und Ausgewogenheit der Nahrungsmittel, die dem Körper angeboten wird, desto fitter und gesünder fühlt er sich an und desto besser geht es auch der Psyche», so die Expertin.

Was in der heutigen Zeit dabei viel zu oft vergessen gehe, sei die Beziehung zum eigenen Körper. Mettler-Saladin sagt: «Die Leute sollten wieder mehr hinhören, sich selbst Zeit geben, um den Körper nachzuspüren. Habe ich Hunger oder ist es Lust? Bin ich satt? Diesem



GIMS VIP DAY

PROMO

Was dürfen wir vom GIMS VIP Day erwarten?



SWISS Miles & More

PROMO

SWISS Miles & More Kreditkarten



Jetzt live auf Blick TV: Das macht heute Schlagzeilen

Gefühl dann auch Glauben zu schenken, obwohl alle drei Nachbarn etwas anderes sagen.»

«Unser Körper ist nicht unser Feind»

In der heutigen Gesellschaft wird stark in einem Schwarz-Weiss-Muster gedacht: Das darf man nicht essen, das macht dick, ist ungesund oder davon sollte man mehr essen. «Dieses Denken verwirrt und verunsichert», erklärt die ernährungspsychologische Beraterin.

Die Ernährung ist etwas sehr Individuelles. Jeder hat seinen Bedarf. «Wichtig ist eine breite Auswahl.» Wird auf vieles verzichtet, können Mankos entstehen. Nur weil irgendjemand eine Menge von etwas empfiehlt, heisst das nicht, dass es für jeden passend ist, führt Mettler-Saladin aus. Sogar wenn man zwischendurch mal Fast Food esse, ein gesunder Körper sei genug stark, um auch das zu verstoffwechseln. «Unser Körper ist clever. Er ist nicht unser Feind!»

Das Organ, das am meisten Kohlenhydrate benötige, sei unser Gehirn. Wenn es dort zu einem grossen Manko käme, dann könne das Organ anfangen, zu «hypern». Dann macht sich starke Lust auf Süsses breit und das kann in richtigen Attacken ausarten. «Das Hirn ist wie eine Maschine und Kohlenhydrate sind wie das Benzin. Gibt man der Maschine zu wenig Benzin, fackelt sie nicht lange.»

Mediterrane Küche gilt als die gesündeste

Dass manche Völker grundlegend glücklicher sind, weil gewisse Lebensmittel täglich auf ihrem Speiseplan stehen, daran glaubt Mettler-Saladin nicht. «Sie fühlen sich vielleicht gut, weil sie Zugang zu genügend lokale und saisonale Lebensmittel haben.» Ihre Esskultur entspricht ihren lokalen Möglichkeiten.

Die mediterrane Küche gilt immer noch als die gesündeste. Aber dort macht es vor allem die Zusammensetzung: «In Italien gibt es zuerst den Primo, der beispielsweise aus einer kleinen Portion Pasta besteht. Dann folgt der Secondo, die Hauptspeise, die beispielsweise aus einem Stück Fleisch, Gemüse und Salat besteht.» Dass man in unserem Nachbarland jeden Abend riesen Pizzas schlemmt, wird hierzulande fälschlicherweise oft geglaubt. «Im Endeffekt ist es das Zusammenspiel. Jedes im Essen enthaltene Nährstoff hat seine eigene Funktion.» Daher ist es so wichtig, dass man auf eine ausgewogene Ernährung achtet.

Jetzt live auf Blick TV: Das macht heute Schlagzeilen



Rituale rund ums Essen

Rituale rund ums Essen sind für uns Menschen von grosser Bedeutung. «Wir brauchen Rituale, schon als Babys brauchen wir sie. Sie geben uns ein Gefühl der Sicherheit», sagt die ernährungspsychologische Beraterin. In Sachen Essen sei unter anderem der Rhythmus wichtig, in welchen Abständen man esse. «Das bringt Ruhe in den Alltag.»

Ebenso wichtig seien auch das Esstempo, die Zeit, die man sich zum Essen nimmt, der Ort, an dem gegessen wird oder wie man sich überhaupt fühlt. Ein kranker Mensch isst laut der Expertin anders, als ein gesunder Mensch. «Lassen wir immer wieder eine Mahlzeit aus oder nehmen wir uns nur kurz Zeit, um zwischen zwei Zügen im Gehen was reinzuhauen, kann sich das auf Dauer negativ auf das Glücksgefühl auswirken.»

Diese 10 Lebensmittel sorgen für gute Laune

Ärger in der Familie? Stress im Beruf? Essen Sie sich einfach wieder glücklich – mit «Mood-Food». Hinter dieser neuen Zauberformel steckt die Erkenntnis, dass Essen nicht nur satt macht, sondern auch als Seelentröster dienen kann.

[Zum Artikel](#)