



Macht uns buntes Essen glücklich?

Nichts ist so spannend und bewegt den Menschen so sehr wie sein eigenes Verhalten und das seiner Mitmenschen. IMAGE greift gemeinsam mit Experten wie Dr. med. Willi Martmöller, Facharzt für Allgemeinmedizin, Psychotherapie (Tiefenpsychologie) in unserer Serie „Wie tickt der Mensch“ spannende Fragen auf und stellt verblüffende Antworten aus der Psychologie vor.



mit Dr. med.
Willi Martmöller

„Eat the rainbow“, Regenbogen- oder buntes Essen: das meint eine Ernährung, die nicht nur den Körper satt machen soll, sondern auch die Ressourcen der Seele auffüllt. „Was wir essen, beeinflusst nicht nur den Körper, sondern auch die Psyche. Bauch und Kopf stehen in ständiger Verbindung zueinander. Über 100 Millionen Nervenzellen befinden sich in der Darmwand. Mit seinem Nervengeflecht kann der Darm seinen Hauptjob, Nahrung verwerten und Reste abtransportieren, erledigen. Über das autonome Nervensystem steht er aber auch in ständigem Austausch zum Gehirn. Wir kennen das: schlechte Nachrichten schlagen auf den Magen, sie bereiten Bauchschmerzen und wollen verdaut werden. Durch Hunger bekommt man schlechte Laune. Satt und zufrieden werden im Volksmund jedoch oft in einem Atemzug genannt“, erklärt Dr. med. Willi Martmöller.

Essverhalten und Psyche

Das Essverhalten wird nicht nur von Hunger bestimmt. Es wird auch von sozialen und psychischen Faktoren gesteuert und ist Teil des Sozialverhaltens. Essen und Psyche sind eng miteinander verbunden.

Gemeinsam essen stellt Nähe her, schafft ein Wir-Gefühl und befriedigt das Bedürfnis nach sozialen Kontakten. Menschen essen, um zu feiern, um sich zu belohnen, um sich zu entspannen oder um sich zu trösten.

Ein Problem entsteht, wenn Menschen in Bezug auf einzelne dieser Funktionen nicht mehr über Handlungsalternativen zum Essen verfügen. Beispielsweise kommt es zu einer übersteigerten Nahrungsaufnahme, um sich zu trösten. Eine Ursache für Übergewicht. Oder es entstehen Essstörungen wie Magersucht und Bulimie. Stress kann ebenfalls die kognitive Kontrolle des Essverhaltens hemmen.

Essen oder Nicht-Essen werden zu einem zum Scheitern verurteilten Versuch, mit emotionaler Überforderung oder innerer Leere umzugehen.

„Was wir heute auch wissen: buntes Essen tut uns gut. Hinter den Farben von Obst und Gemüse stecken sekundäre Pflanzenstoffe. Rund zehntausend von ihnen kommen in unserer Nahrung vor. Eine Farbe kommt aber nicht immer vom gleichen sekundären Pflanzenstoff. Deshalb lassen sich bestimmte Wirkungen auch nicht immer einer bestimmten Farbe zuschreiben. Erste Studien konnten aber belegen: Curcumin (Gelbfärbung) kann entzündungshemmend wirken. Chlorophyll (Grünfärbung) stärkt das Immunsystem. Anthocyane, die zum Beispiel in Erdbeeren vorkommen, gehören zu den Antioxidantien. Sie können den Körper vor Zellschäden bewahren. Wer regelmäßig buntes Gemüse und bunte Früchte isst, senkt sein Risiko für chronische Erkrankungen wie Herzkrankheiten, Schlaganfall, Typ-2-Diabetes und bestimmte Krebsarten“, so Martmöller. Darüber hinaus hat eine abwechslungsreiche und bunte Ernährung aber auch einen psychologischen Effekt. „Nährstoffe aus buntem Essen stimulieren die Produktion von Botenstoffen wie Serotonin (das „Glückshormon“) und Dopamin (das „Belohnungshormon“) im Gehirn. Studien haben gezeigt, dass Menschen, die viele Früchte und Gemüse essen, zufriedener und weniger gestresst sind. Dagegen haben Übergewichtige ein deutlich höheres Risiko für Depressionen. Was gesund für den Körper ist, scheint also auch für Geist und Seele gut zu sein. Und weil wir mit bestimmtem Essen oft eine glückliche Lebens- und Genusssituation verbinden, haben wir die Chance, Kinder mit buntem Essen eine gesunde Grundlage für Körper und Seele zu bieten.“

von Dr. Anja Pielorz

Einen Serienteil verpasst? Lesen Sie online: www.image-witten.de

