



PRESSEINFORMATION

Stimmungsmacher auf dem Teller: Wie uns Essen wirklich glücklich macht

Heilbronn, im November 2014 | Essen erfüllt schon lange nicht mehr nur die Funktion, unseren Hunger zu stillen – es dient auch der Stressbewältigung und macht uns manchmal sogar fröhlich. In den USA hat man für diese Nahrungsmittel, die besonders im Zusammenhang mit unserem Gemütszustand stehen, bereits einen Namen gefunden: Mood Food – das sogenannte Stimmungessen. Warum Nahrungsmittel aber nicht per se für gute Laune sorgen und jeder Mensch eigentlich seine ganz persönliche „Glücksnahrung“ hat, erklärt PD Dr. Thomas Ellrott, Leiter des Instituts für Ernährungspsychologie an der Universität Göttingen.

Der Trendbegriff Mood Food, dessen integriertes Wortspiel sicherlich zu seiner hohen Popularität beigetragen hat, weist bereits darauf hin, dass Lebensmittel unsere Stimmung beeinflussen können. Diese Wirkung ist wissenschaftlich belegt: Denn die Aufnahme von Kalorien ist an das Belohnungssystem im Gehirn gekoppelt. „Es honoriert alle Verhaltensweisen, die für das Überleben von uns Menschen wichtig sind – wie ein Sieg oder eben die Aufnahme von Kalorien. Letzteres wird daher ebenso mit einer guten Stimmung quittiert wie der Triumph der Lieblings-Fußballmannschaft“, erklärt Ernährungspsychologe Thomas Ellrott.

Auf Lebensmittel mit einem hohen Kaloriengehalt spricht das Belohnungssystem besonders an, da Energie evolutionsbiologisch immer knapp war. „Darum schmeckt uns Pizza auch viel besser als Gemüse. Es stecken einfach viel mehr Kalorien drin, die das Überleben in knappen



Zeiten weitaus länger garantiert hätten“, stellt Ellrott fest.

Essen weckt Erinnerungen

Für eine gute Stimmung ist jedoch nicht nur der Kaloriengehalt der Speisen verantwortlich. Im Lauf des Lebens verbindet man den Geschmack des Essens mit parallelen Erlebnissen. Diese Erinnerungen werden im Gehirn mit dem Geschmack verknüpft. So mögen Kinder Fast Food auch, weil sie es meist in sehr positiven Lebenssituationen kennengelernt haben – auf der Fahrt in den Urlaub oder beim Kinobesuch. „Gute Stimmung ist da gewissermaßen vorprogrammiert“, erklärt der Ernährungspsychologe. Doch Seelentröster müssen nicht immer ungesund und kalorienreich sein. Ellrott selbst liebt beispielsweise eine vergleichsweise kalorienarme helle Suppe mit weißen Bohnen, die er als Kind immer bei seinen Großeltern bekam. „Die Bohnensuppe ist für mich Mood Food par excellence. Denn die Zuwendung und Fürsorge meiner Großeltern und die Erinnerungen an meine glücklichen Kindertage habe ich auch an die Bohnensuppe gekoppelt“, berichtet er.

Nahrung für die Seele

Die stimmungsaufhellende Wirkung ist häufig also nicht nur von den Lebensmitteln selbst, sondern von den zurückliegenden Erfahrungen sowie der jeweiligen Umgebung und Situation abhängig, in der wir das Mood Food essen. Dies bestätigt sich auch in der wissenschaftlichen Praxis: In einigen Kliniken arbeitet man bei der Behandlung von Depressionen bereits heute gezielt mit Lebensmitteln aus der Kindheit der Betroffenen, die an positive Erinnerungen geknüpft sind.

Lebensmittel mit einem stimmungsaufhellenden Zusatznutzen liegen derzeit im Trend, sind jedoch kein Allheilmittel, bestätigt Ellrott: „Heutzutage sehnen sich Menschen vor allem nach Gemeinschaft und Geborgenheit. Mit Essen möchten sie sich diese sozialen Bedürfnisse



erfüllen.“ Die perfekte Lösung dafür wäre nach Ellrott aber das Essen mit der Familie und Freunden: „Es ist in hohem Maße gemeinschaftsfördernd und erfüllend – und so betrachtet auch das Mood Food schlechthin.“

Die Macht der Gewürze

Ob feurig, mild oder frisch – auch bei Kräutern und Gewürzen spielen Lernerfahrungen und die daraus abgeleiteten Assoziationen eine entscheidende Rolle, je nachdem in welchem Gefühlskontext man den Geschmack typischerweise erlebt hat. Gewürze werden bei Speisen aller Art eingesetzt und bilden damit die Grundlage vieler Gute-Laune-Gerichte. Wer sein Essen verfeinern möchte, kann beispielsweise auf hochwertige Gewürzsalmischungen wie etwa die GewürzSalzmühlen von Bad Reichenhaller setzen. Die harmonischen Kompositionen aus grobem MarkenJodSalz und bis zu 50 Prozent erlesenen Kräutern und Gewürzen gibt es in sechs aromatischen Sorten: Bunter Pfeffer, Kräuter der Provence, Chili, Italienische Kräuter, Steak-Pfeffer und Fischwürze. Mehr zu den Produkten sowie Rezeptideen mit großem Mood Food-Potenzial finden Sie unter: www.bad-reichenhaller.de.

Bildmaterial



BRH_Rezept_Dampfnudel.jpg

Essen, das die Seele wärmt: Gerade mit so einfachen Mahlzeiten wie Dampfnudeln verbinden viele Menschen Erinnerungen an glückliche Kindheitstage.



BRH_GewuerzSalzMuehlen.jpg

Hochwertige Gewürzsalzmischungen, wie die „GewürzSalzMühlen“ von Bad Reichenhaller, bilden die Grundlage vieler Gute-Laune-Gerichte.



BRH_Ellrott.jpg

Ernährungspsychologe PD Dr. Thomas Ellrott von der Universität Göttingen erklärt, wie Mood Food funktioniert.

(Foto: © B. Ellrott)



BRH_Gewuerze2.jpg

Gewürze verleihen Speisen einen unverwechselbaren Geschmack, der im Gehirn mit positiven Erinnerungen verknüpft werden kann.

(Foto: © PantherMedia/Jiri Hera – Bad Reichenhaller)

Das Bild darf nur im Zusammenhang mit dieser Pressemitteilung verwendet werden.



Über Bad Reichenhaller

Bad Reichenhaller ist eine Marke der Südsalz GmbH, die für hochwertiges MarkenSalz aus den Tiefen der Alpen steht. Gewonnen aus der natürlichen Alpensole des Bad Reichenhaller Beckens garantiert es höchste Qualität beim Würzen, Kochen und Backen. Als „weißes Gold“ hat das salzhaltige Quellwasser schon vor hunderten von Jahren seinen Ursprungsort berühmt gemacht. Heute ist Bad Reichenhaller die bekannteste Marke im deutschen Speisesalzsegment. Das Produktportfolio von Bad Reichenhaller umfasst MarkenSalze ohne und mit Zusatz von Vitaminen und Spurenelementen für eine ausgewogene Ernährung sowie eine große Auswahl an GewürzSalzen und GewürzSalzmühlen. Mehr Informationen: www.bad-reichenhaller.de

Hochauflösendes Bildmaterial finden Sie im Anhang, der Abdruck ist honorarfrei bei Angabe der Bildquelle „Bad Reichenhaller“ bzw. wie oben angegeben.

Wir freuen uns über ein Belegexemplar.

Bitte nehmen Sie, z. B. bei Rückfragen und Interviewwünschen oder wenn Sie anderes Bildmaterial benötigen, Kontakt mit uns auf!

Kontakt:

Südsalz GmbH
Lena Backfisch
Tel.: 07131/6494-1866
E-Mail: lena.backfisch@suedsalz.de
www.bad-reichenhaller.de

Pressekontakt:

Ansel & Möllers GmbH
Yvonne K. Dick | Tanja Rupp
Tel.: 0711/92545-12
E-Mail: y.dick@anselmoellers.de
www.anselmoellers.de