



10 Lebensmittel, die glücklich machen: Glückshormone aus dem Essen!

Das Serotonin ist eines der Glückshormone, die der Körper nur in unzureichender Menge von sich aus produzieren kann und demnach etwas Anschubhilfe benötigt. Um Serotonin produzieren zu können, bedarf es allerdings tryptophanhaltiger Lebensmittel, denn diese Aminosäure dient als Ursprungssubstanz zur Herstellung des Glückshormons.

1 Bananen

Bananen machen glücklich und fit! In dem gelben Obst sind Magnesium und Kalium enthalten; wichtige Bausteine der Fitness. Ebenso wie Kohlenhydrate (wenngleich diese mitunter auch ansetzen). Und Bananen führen zur Produktion des angesprochenen Stoffes Serotonin.

2 Frisches Gemüse, frisches Obst

Durch Äpfel, Birnen, Radieschen und Salat werden nicht nur Vitamine eingenommen, sondern gleichsam sorgen diese auch für gute Laune und stärken das Immunsystem.

3 Fischöl

Hier enthalten sind Omega-3-Fettsäuren. Auch sie haben einen positiven Einfluss auf Depressionen – zumindest ist das die mehrheitlich vertretene Wissenschaftsmeinung.

4 Käse

Eiweiß kann der Körper selber nicht aufbauen und Eiweiß kann auch nicht durch einen anderen Stoff ersetzt werden. Käse enthält eine Menge davon. Außerdem versteckt sich im Käse noch ein weiteres Glückshormon: Katecholamine.

5 Süßigkeiten... Schokolade

Grundsätzlich hilft Zucker beim Glückseligkeit. In der Schokolade ist es aber nicht nur Zucker, sondern auch Phenyl-Ethyl-Amin. Ein Stoff, der uns einfach gut tut.

6 Nüsse

Nüsse enthalten nicht nur Tryptophan, sondern liefern dem Körper enorm viel Energie, auch enthalten sie Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren. Nüsse sind aber, wie die Süßigkeiten, wahre Kalorienbomben.

7 Fleisch

Sollte man - wie so viele Lebensmittel - nicht täglich essen. Auch Fleisch enthält Tryptophan und trägt somit ebenfalls zur Herstellung der Glückshormone bei. Zudem gibt es kein Produkt, welches mehr Eisen liefert.

8 Soja-Bohnen

Acetyl-Cholin schärft die Konzentration. Um das Hormon herzustellen, bedarf es Lecithin und das ist in der Soja-Bohne enthalten.

9 Getreide

Besonders in Dinkel und Hirse sind Endorphine versteckt – das wohl bekannteste Glückshormon. Es stillt den Schmerz, macht uns euphorisch oder beruhigt uns.

10 Fisch

Fisch macht glücklich! Durch die Fettsäuren ebenso, wie durch das im Fisch vorhandene Tryptophan. Fisch hat kaum Kalorien. Als eiweißhaltiges Produkt ist es ideal für den Muskelaufbau geeignet.