

Gute Laune durch Soulfood

Interview. Michael Miskarik, Leiter der HDI Lebensversicherung AG in Österreich, spricht mit den Ernährungsexpertinnen Carmen und Jasmin Klammer darüber, wie uns Essen glücklich machen kann.

Besonders in der belastenden Situation, in der wir uns alle befinden, kann die Ernährung unsere Stimmung positiv beeinflussen. In diesem Zusammenhang wird der Begriff Soulfood häufig verwendet. Was bedeutet Soulfood für Sie?

Jasmin Klammer: Seelenahrung oder auch Soulfood genannt, kann ein Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit in Gang setzen. Manche Mahlzeiten verbinden wir mit nostalgischen Momenten und sorgen somit für eine gute Stimmung. Der Begriff Soulfood entstand Mitte der 1960er-Jahre und ist Ausdruck der traditionellen afro-amerikanischen Küche in den US-Südstaaten. Aus den wenigen Lebensmitteln, die zur Verfügung standen, wurden sättigende, nahrhafte und köstliche Gerichte zubereitet. Man spricht in diesem Zusammenhang auch öfters von Comfort Food, also Essen, welches glücklich macht. Vereinfacht gesagt: Essen für Herz und Seele.

Sich glücklich zu essen – funktioniert das wirklich?

Carmen Klammer: Durch die Ernährung kann die Ausschüttung des Glückshormons Serotonin bewirkt werden. Mangelt es an Serotonin, wirkt sich dies auf die Stimmung, den Appetit, den Schlaf, die Gedächtnisleistung und die Temperaturregulierung aus. Daher kann Serotonin auch die Gedächtnisleistung stimulieren und den Schlaf fördern. Für eine glückliche Stimmung kommt es nicht nur darauf an, welche Nahrung aufgenommen wird, sondern welche Bestandteile diese beinhaltet. Serotonin wird primär im Verdauungstrakt produziert, allerdings kann es die Blut-Hirn-Schranke nicht überwinden. Es benötigt dafür die essentielle Aminosäure Tryptophan als Transportmolekül. Bei der Aufnahme von Kohlenhydraten wird Insulin vom Körper



Jasmin (li.) und Carmen Klammer sind Ernährungsexpertinnen mit Sinn für gesunden Genuss



LEBENSWERTER Tipp: Die besten Rezepte von Carmen und Jasmin Klammer finden Sie in ihrem Kochbuch „Klammers Kochgeflüster“

ausgeschüttet und dies bewirkt neben der Regulierung des Blutzuckerspiegels auch eine gesteigerte Aufnahme von Aminosäuren in die Muskelzellen – ausgenommen Tryptophan. Das bedeutet für Tryptophan: Freie Bahn zum Gehirn, da die anderen Aminosäuren zu den Muskeln wandern. Insofern ist ein günstiges Verhältnis von Kohlenhydraten und Proteinen entscheidend für die Serotoninbildung.

Welche Lebensmittel tun unserer Seele besonders wohl?

Jasmin Klammer: Tryptophan kommt in einer eiweißreichen Kost reichlich vor und steckt in Lebensmitteln wie Fisch, Meeresfrüchten, Eiern, Käse, Fleisch, Samen (v. a. Sonnenblumenkerne), Nüssen (v. a. Cashew), Soja, Hafer, Kichererbsen und besonders Bananen sind wahre Stimmungsmacher, die den Serotoninspiegel heben. Diese Lebensmittel sollten wir in unseren Speiseplan einbauen. Vitamine wie Niacin (B3), B6 und Folsäure sind sogenannte Cofaktoren bei der Entstehung von Serotonin. Das bedeutet: Sie

fördern die Umwandlung von Tryptophan in Serotonin. Reich an derlei Vitaminen sind Fisch, mageres Fleisch, Getreideprodukte, Nüsse, Kartoffeln, Milch und Milchprodukte sowie Hülsenfrüchte. Folsäure befindet sich zudem auch in grünem Gemüse – vor allem in Blattgemüse.

Welches Soulfood wird im Hause Klammer gerne verzehrt?

Jasmin Klammer: Da sind wir zwei Schwestern ganz unterschiedlich. Carmen liebt süße Speisen wie



Michael Miskarik, Direktor von HDI LEBEN Österreich

Kaiserschmarrn, Scheiterhaufen oder Mohnnudeln. Dazu gibt es auch Rezepte in unserem Kochbuch „Klammers Kochgeflüster“ wie zum Beispiel Vollkorn-Kaiserschmarrn oder Topfen-Mohnnudeln. Ich hingegen bevorzuge pikante Speisen wie Spaghetti mit Käsesauce, Lasagne oder Pizza mit Meeresfrüchten.

Was benötigen wir Ihrer Meinung nach noch für ein glückliches Leben?

Carmen Klammer: Wir beschreiben diesbezüglich einen holistischen Ansatz und sprechen dabei von den drei Säulen für ein glückliches Leben: Ernährung, Psyche und Bewegung! Die Stimmung kann durchaus mit der Ernährung gehoben werden, jedoch ist es ebenso wichtig, sich regelmäßig und ausreichend zu bewegen. An der frischen Luft bringt man Körper und Geist in Schwung. Für die Psyche ist es fundamental, Dinge zu tun, die uns glücklich machen und positive Gefühlserlebnisse hervorrufen. Das bedeutet, sich Zeit für sich selbst zu nehmen. Entspannungsübungen oder Meditationen können dabei unterstützen.

Orientierung finden Interessierte unter www.klammers.at sowie www.hdi-leben.at

Im nächsten KURIER-Schwerpunktthema am 30. April geht es um die psychischen Auswirkungen der Corona-Krise.

HDI LEBEN
macht das Leben lebenswert

42 PS LEBENSWERT

Versichern Sie, was sich im Leben lohnt.

www.hdi-leben.at | www.lebenswert.at | [facebook.com/HDI.Lebenswert](https://www.facebook.com/HDI.Lebenswert) | [linkedin.com/company/hdileben](https://www.linkedin.com/company/hdileben)