

Essen für die Seele

Wenn er gut gegessen habe, sagte Molière, sei seine Seele stark und unerschütterlich; daran könne auch der schwerste Schicksalsschlag nichts ändern. Hippokrates wiederum meinte: «Lass die Nahrung deine Medizin sein.» Heute zeigt die Forschung, wie wir mit richtiger Ernährung nicht nur unseren Körper gesundhalten, sondern auch unsere Psyche stärken.



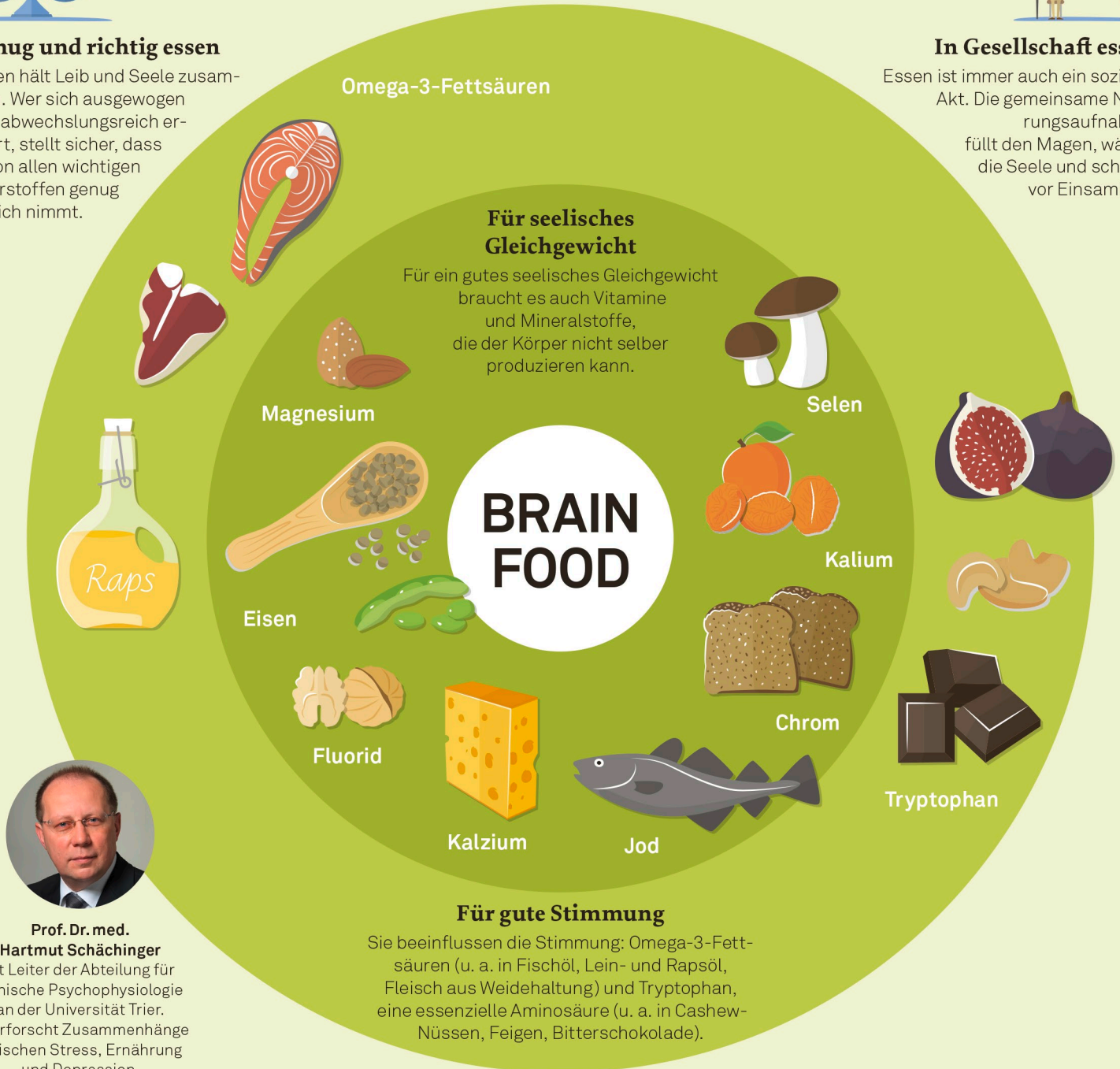
Genug und richtig essen

Essen hält Leib und Seele zusammen. Wer sich ausgewogen und abwechslungsreich ernährt, stellt sicher, dass er von allen wichtigen Nährstoffen genug zu sich nimmt.



In Gesellschaft essen

Essen ist immer auch ein sozialer Akt. Die gemeinsame Nahrungsaufnahme füllt den Magen, wärmt die Seele und schützt vor Einsamkeit.



Prof. Dr. med.

Hartmut Schächinger

ist Leiter der Abteilung für Klinische Psychophysiologie an der Universität Trier.

Er erforscht Zusammenhänge zwischen Stress, Ernährung und Depression.

Für gute Stimmung

Sie beeinflussen die Stimmung: Omega-3-Fettsäuren (u. a. in Fischöl, Lein- und Rapsöl, Fleisch aus Weidehaltung) und Tryptophan, eine essenzielle Aminosäure (u. a. in Cashewnüssen, Feigen, Bitterschokolade).