

Newsletter 07/19 aus der Welt der Nährstoffe mit innovativen Produktideen



Der Kirschenknaller

SAUER MACHT NICHT NUR LUSTIG

Die Kirsche wird von den Meisten unterschätzt, doch tatsächlich birgt dieser klassische Steinobstvertreter eine Vielzahl an positiven Wirkstoffen und Möglichkeiten in sich.

Schon im Altertum war man sich bewusst, dass die Kirsche nützlich bei Darmfunktionsstörungen sein kann. Sauerkirschen beispielsweise enthalten die **Vitamine A, B1, B2, C und E** sowie **Kalium**.

Die Anthozyane der Sauerkirsche können dazu beitragen Enzyme wie die **Cyclooxygenase** in unserem Körper zu hemmen. Diese werden mit Entzündungs- und Schmerzprozessen in Verbindung gebracht. Dies ist besonders bei Gefäßerkrankungen ein interessanter Aspekt. Die Sauerkirsche kann darüber hinaus den Stoffwechsel anregen und die Ausscheidung von Harnsäure begünstigen. Für Gichtpatienten kann dies bedeutend sein.

Auch als **Melatonin**-Quelle eignet sich die Sauerkirsche als eine der wenigen natürlichen Aufnahmemöglichkeiten für diesen Botenstoff.

Aufmerksame BHI-Newsletter Leser wissen wie wichtig dieses Hormon für unseren Schlaf-Wach-Rhythmus ist. Lesen Sie dazu mehr in der letzten Ausgabe.

Besonders die Sauerkirschsorte Montmorency ist reich an Melatonin.

Auch für Sportler ist diese heimische Frucht interessant. Sauerkirschsaft kann bei regelmäßigem Verzehr den Muskelkater nach sportlichen Belastungen reduzieren. Gerade als Saft, Saftkonzentrat oder Extrakt können Lebensmittel aufgewertet werden.

WUSSTEN SIE SCHON?

Zu mittelalterlichen Zeiten, als Arthur sich noch mit Steinen und Schwertern befleißigte, waren Kirschen noch selten und daher teuer zu erstehen. Nur wohlhabende Bevölkerungsteile konnten dieser luxuriösen Frucht frönen.

Es begab sich von Zeit zu Zeit, dass sich die oberen Schichten zum **gemeinschaftlichen Kirschenessen** trafen.

Dabei kam es vor, dass sich Angehörige des „Pöbels“ anschickten sich unter die geladenen Gäste zu mischen, um auch in den Genuss der roten Köstlichkeit zu kommen. Wurde deren schändliche Scharade gelüftet, bespuckte man sie mit Kirschkernen und -stielen und vertrieb sie vom hiesigen Gelände.

Mit ihnen war schlichtweg „nicht gut Kirschen essen“.





Serotonin und Tryptophan

WENN DER KLEINE SPEZIFISCHE HUNGER KOMMT

Serotonin ist ein körpereigener Neurotransmitter, welcher vielen von Ihnen sicherlich bereits als das „**Glückshormon**“ schlechthin angepriesen wurde. Doch der Stoff hat noch mehr als nur die allseits bekannte stimmungsaufhellende Wirkung zu bieten. Nicht nur Schokolade, die uns in schweren Zeiten ein allzu angenehmer Wegbegleiter ist, sondern auch Tomaten und Bananen enthalten natürlicherweise einen nicht zu vernachlässigenden Gehalt an Serotonin.

Dass wir uns jedoch im Stimmungstief ein Stück Schokolade gönnen und nicht zur Tomate greifen ist nicht unbedingt eine bewusste Entscheidung...

Fast jeder zweite Deutsche findet sich zu dick, annähernd genauso viele haben bereits eine oder mehrere Diäten hinter sich. Voll im Trend liegen im Moment ketogene Ernährungsformen, Low Carb und Dinner-canceling, die alle auf einer **Kohlenhydratreduzierung** basieren. Dass dies oft zu Lasten der Stimmung geht, bekommt häufig auch das Umfeld zu spüren. Doch dass eine gescheiterte Diät nicht unbedingt an mangelnder Selbstbeherrschung liegt, zeigt uns ein Blick in die Funktionsweise des Körpers:

DIE THEORIE DES „SPEZIFISCHEN HUNGERS“

Dieser bezeichnet die bevorzugte Aufnahme bestimmter Nährstoffe des Körpers, welche sich in einer Art **Heißhunger** auf Kohlenhydrate oder Proteine äußert. Der Körper ist stets bestrebt alle lebenswichtigen Nährstoffe in einem Maß zuzuführen, welche für die Erhaltung und gegebenenfalls den Aufbau genutzt werden können. Reduziert man die Zufuhr eines dieser Nährstoffe – im Fall der oben genannten Diäten Kohlenhydrate – so verstärkt sich das Verlangen des Körpers danach, genau diese zuzuführen.

Dieses Verlangen lässt sich erklären, wenn man weiß, wie Serotonin im Körper gebildet wird und wirkt. Es entsteht aus der essentiellen Aminosäure L-Tryptophan. Diese ist vor allem in eiweißreicher Nahrung zu finden, kann jedoch auch mittels Nahrungsergänzungsmitteln supplementiert werden.

Daraus könnten man nun schließen:

mehr Eiweiß ➔ mehr Tryptophan ➔ mehr Serotonin ➔ desto glücklicher ➔ ?

Klingt logisch? Ja, aber in der Praxis arbeitet der Körper leider anders.

Alle Substanzen werden im Körper mithilfe von **Carriern** und **Transportsystemen** von einem Ort zum anderen transportiert. Es gibt jedoch nicht für jeden Stoff genau einen Carrier, sondern viele Stoffe teilen sich einen Carrier. Dabei werden manche Stoffe auch noch bevorzugt „behandelt“. Tryptophan teilt sich den Carrier noch mit anderen Aminosäuren und gehört hier zu der weniger bevorzugten Gruppe – denn Glückseligkeit ist für die Lebenserhaltung leider zweitrangig. Was heißt das jetzt genau?

Je eiweißreicher die Ernährung, desto weniger Tryptophan wird vom Carrier ins Gehirn transportiert und desto weniger Serotonin wird gebildet. Dieser Serotoninmangel löst im Hirn dann in Form einer „**feed back**“-**Reaktion** ein Verlangen nach Kohlenhydraten aus um die Wahrscheinlichkeit für Tryptophan zu erhöhen, vom Carrier aufgenommen zu werden, da es mit weniger anderen Aminosäuren „konkurrieren muss“. Im Zuge einer kohlenhydratreduzierten Ernährung wird dieses Verlangen aber nicht gestillt – die Folge sind Heißhungerattacken und schlechte Laune.

Dem kann jedoch vorgebeugt werden durch den Einschub einer kohlenhydratreichen Mahlzeit in Verbindung mit der Zufuhr von zusätzlichem Tryptophan. Dies lässt sich bevorzugt abends durchführen, da sich dann gleichzeitig auch die schlaffördernden Eigenschaften von Tryptophan nutzen lassen.

Außerdem wird im Schlaf das Hormon Leptin gebildet welches uns quasi im Schlaf abnehmen lässt ... *mehr dazu in der nächsten Ausgabe.*

Sollten Sie weitere Informationen zu unseren genannten Themen benötigen oder Anregungen haben, so nehmen Sie gerne Kontakt mit uns auf!