

Newsletter 01 | 2009

*Sehr geehrte Yakult-Genießerin,
lieber Yakult-Fan,*

Essen bedeutet Genuss und macht Freude. Neben dem leckeren Geschmack und der meist schönen Atmosphäre beim Essen gibt es dafür noch eine weitere, wissenschaftliche Erklärung. Mehr dazu lesen Sie in dieser Ausgabe des Newsletters.

Gute Stimmung dank Serotonin

Schokolade macht glücklich. Aber auch Käsebrötchen oder Früchtequark locken gute Stimmung herbei. Wie kann das sein? Verantwortlich dafür ist das Wohlfühl-Hormon Serotonin. Wird im Gehirn viel von diesem Glücksbotenstoff gebildet, sorgt das für ein zufriedenes und ausgeglichenes Gemüt. Zugleich regelt Serotonin den Appetit, den Schlaf-Wach-Rhythmus, die Konzentrationsfähigkeit und das Empfinden von Schmerzen.

Das Wohlfühl-Hormon selbst kann jedoch nicht ins Gehirn gelangen. Nur die Vorstufe von Serotonin, der Eiweißbaustein Tryptophan, ist in der Lage, die so genannte Blut-Hirn-Schranke zu überwinden. Tryptophan muss mit der Nahrung aufgenommen



(1)

Info

Lebensmittel mit viel Tryptophan

Lebensmittel	Tryptophangehalt (mg/100g)
Hartkäse	490
Weichkäse (Camembert, Brie)	250-370
Linsen, Bohnen, Erbsen	230-350
Hühnerei	230
Fleisch	210-350
Friskäse, Quark	150-170
Fisch/-erzeugnisse	130-320
Wurstwaren	110-175
Getreide (Weizen-/Roggenmehl)	70-150

werden und kommt vor allem in eiweißreichen Lebensmitteln vor (s. Tabelle). Für den Gute-Laune-Kick reicht es jedoch nicht, tryptophanreiche Lebensmittel zu essen. Um die Aminosäure ins Gehirn zu schleusen, hilft ein kleiner Trick:

Leicht verfügbare Zuckerbausteine fördern die Aufnahme von Tryptophan in das Gehirn. Deshalb wirkt die Kombination tryptophanhaltiger Lebensmittel mit Zucker oder anderen kohlenhydratreichen Lebensmitteln wie Obst, Kartoffeln oder Brot besonders positiv auf die Laune. Auch fettreiche Speisen unterstützen die Tryptophanaufnahme.

Ein hoher Serotoninspiegel im Gehirn hat übrigens noch einen Vorteil. Er dämpft den Süßhunger und macht satt und zufrieden.

In den dunklen Jahreszeiten baut der Körper Serotonin verstärkt ab. Dies trägt dazu bei, dass sich viele Menschen in Herbst und Winter müde und lustlos fühlen und einen gesteigerten Appetit haben – vor allem auf süße Leckereien.

Bote aus dem Bauch: Serotonin gibt die Kommandos

Als Glücksbote im Gehirn macht Serotonin Schlagzeilen. Was die Wenigsten wissen: Höchstens 5% des Serotonins werden im Gehirn gebildet, der Löwenanteil von 95% jedoch im Darm. Dem Darm-Serotonin ist der Zugang zum Gehirn verwehrt. Dafür übt es im Körper andere wichtige Funktionen aus.

Mit Hilfe von Serotonin regiert der Bauch über den Körper. Das „Bauchhirn“, ein umfangreiches Nervensystem im Darm, nutzt Serotonin als wichtigen Botenstoff. Die Nervenzellen im Darm reagieren auf Dehnungen oder chemische Substanzen und schütten Serotonin aus. Dieses wirkt dann an verschiedenen Orten im Körper.

Der Bote aus dem Bauch erweitert beispielsweise die Blutgefäße in den Muskeln. In Lunge und Niere verengt er dagegen die Gefäße. Auch das Zusammenziehen des Herzmuskels wird durch Serotonin beeinflusst. Im Magen-Darm-Trakt selbst fördert Serotonin die Darmbewegung und reguliert die Ausschüttung von Magensäure und anderen Verdauungssäften. Damit ist es entscheidend an der Regulation der Darmfunktionen, zum Beispiel der Verdauungsleistung, beteiligt.

Übrigens:

Noch bis zum 31. März 2009 können Sie Wellness gewinnen! Yakult verlost eine Wohlfühl-Woche für Zwei im Wert von 2500 €. Beantworten Sie einfach die folgenden Fragen:

- Was macht die Wirkung von Yakult aus?
- Wie viele Elemente kennzeichnen die Darmgesundheit?

Alle Informationen dazu und das Teilnahmeformular finden Sie auf jeder Yakult Packung und im Internet auf www.yakult.de.



(2)

Der Yakult Tipp:

Das Yakult Gesundheitsprogramm

Unterstützen Sie Ihre Gesundheit doppelt: Vom 2. bis 21. März gibt es in vielen Lebensmittelgeschäften wieder den Yakult Doppelpack. Dieser enthält zwei Packungen Yakult und zusätzlich einen gratis Fahrradcomputer mit vielen nützlichen Funktionen, zum Beispiel Geschwindigkeitsmessung und Kalorienverbrauchsanzeige. Da macht der Fahrradausflug in den Frühling gleich noch mehr Spaß!

Mit der Umstellung auf die Sommerzeit Ende März werden die Tage wieder länger. Auch die Natur erwacht allmählich aus dem Winterschlaf. Einen guten Start in den Frühling wünscht Ihnen

Ihr Yakult-Team

Haben Sie Fragen zu Yakult oder möchten Sie den Newsletter weiterempfehlen, abbestellen oder per E-Mail erhalten? Dann rufen Sie uns einfach an!

Impressum

Herausgeber: Yakult Deutschland GmbH
Forumstraße 2 · 41468 Neuss
Redaktion: Karoline Köchling (verantwortlich)
Telefon: 0800 1122-103 (gebührenfrei)
E-Mail: info@yakult.de
Fotos: (1) Gerda Bruske/PIXELIO (2) Yakult