

Thema der Woche: Essen für die Seele

Essen für die Seele

Der englische Begriff „Soul food“ trifft die Wirkung von mancher Mahlzeit sehr gut: solches Essen wärmt, tut gut und lindert Schmerz, ob emotional oder körperlich. Dazu fallen einem meist reichhaltige, schwere Mahlzeiten ein, die nicht unbedingt durch hohen Vitamingehalt und Ballaststoffe auffallen. Die Psyche nicht nur im Moment einer Krise, sondern längerfristig stützen und stabilisieren könnten aber wohl vor allem Speisen, die entzündungshemmend wirken, finden Wissenschaftler inzwischen vermehrt. Andersherum ist eine regelmäßig entzündungsfördernde Ernährung eine psychisch riskantere Energiequelle. Essen für die Seele mag also ausnahmsweise auch ein traditionelles, schweres Gericht sein, meistens aber sollten bunte, frische Lebensmittel dominieren.

Hier die Beiträge der letzten Woche:

- [Besteht ein Risiko für die Psyche durch entzündungsfördernde Nahrung?](#)
- [Antientzündlich essen gegen Depression: Gut essen hält wohl tatsächlich Leib und Seele zusammen](#)