



CLEVER ESSEN
Mit unserer Nahrung können wir viel für die Hirn-Fitness tun – am effektivsten in unterhaltsamer Gesellschaft, wie Studien zeigen

Die Liebe zum Kopf geht durch den Magen

Mit gesunder Ernährung können wir gezielt unser Gehirn schützen, etwa vor Demenz und Schlaganfall. Bei Kopfweg wirkt eine neue Vitalstoff-Kombi sogar besser als Tabletten

Text: Peter Karstens



PROF. CHRISTOF KESSLER
Neurologe

Er war am Uni-Klinikum Greifswald Inhaber des Lehrstuhls für Neurologie und Direktor der Klinik für Neurologie. Jetzt hat er eine eigene Praxis in Greifswald

Der beste Weg, traurig zu werden, sind Fast Food, Alkohol und Zucker“, sagt Prof. Christof Kessler. Denn was uns dick macht und unser Herz gefährdet, das ist auch schlecht fürs Gehirn.

Der Wissenschaftler macht die dramatische Umstellung der Ernährung von traditionellen, selbst zubereiteten Mahlzeiten hin zu industrieller Massenware in den westlichen Industrieländern dafür verantwortlich: „Insbesondere zu viel Zucker und zu viele schlechte Fette sind nicht gut für den Kopf.“

Kann man dann umgekehrt mit der Nahrung auch (wieder) viel Gutes für das Gehirn tun? Etwa Kopfschmerzen verbannen, die Risiken für Schlaganfall, Migräne, Depression und Demenz deutlich senken? „Ja“, sagt der Nervenspezialist. „Unsere Ernährung hat auch in dieser Richtung einen ganz maßgeblichen Einfluss auf unsere körperliche und geistige Gesundheit, und zwar bis ins hohe Alter.“

Ein Luxus, den viele gar nicht mehr kennen

Denn gute Lebensmittel sind eine wunderbare Komposition von Stoffen, die durch Licht, Sonne und Nährsubstanzen des Bodens entstehen. Und so empfiehlt Prof. Kessler: „Gönnen Sie Ihrem Körper den Luxus, aus reichhaltigen Lebensmitteln die wertvollen Bestandteile herauszuziehen und dort wirken zu lassen, wo er sie braucht. Sie werden merken, dass es auch Ihrem Gehirn guttut.“ ■

Kopfschmerz und Migräne stoppen: Diese Vitalstoff-Kombi hilft

Zur Vorbeugung und Behandlung heißt es: Bitte viel trinken. Männer sollten täglich 3 Liter Flüssigkeit aufnehmen, Frauen 2,2 Liter!

Das ist gut gegen Spannungskopfweg

- Vitamin D aus Fisch, Eiern, Milch, Avocado, Pilzen (vor allem angereicherte Vitamin-D-Pilze).
- Magnesium aus Sonnenblumenkernen, hochwertigem Kakao, Leinsamen, Weizenkeimen, Naturreis, Haferflocken, Bananen und Blattgemüse.
- Eiweiß (Proteine) aus Eiern, Fisch und magerem Fleisch.
- Ballaststoffe aus Gemüse, Früchten, Nüssen und Vollkorn-Produkten.
- Ungesättigte Fettsäuren aus Olivenöl, Avocado, Nüssen und Fisch.

Das ist schlecht Zucker, Wurst, Butter, fettes Fleisch und Alkohol.

Das ist gut gegen Migräne-Attacken

- Betroffene sollten viele leichte Mahlzeiten über den Tag verteilen.
- Reichlich Vitamin C aus Obst und Gemüse sowie Sanddorn-Produkten.
 - Viel Vitamin B₂ und B₁₂ aus Eiern, Milchprodukten und Fisch.
 - Vollkorn in allen Varianten, Magnesium (siehe Kopfschmerzen).

Das ist schlecht Alkohol, insbesondere Rotwein, denn er enthält zusätzlich den hormonähnlichen Stoff Histamin,

der Migräne-Attacken auslösen kann.

- Käse, Schokolade, Fast Food, Fertiggerichte, Konserven, vor allem der Inhaltsstoff Glutamat (auf vielen Etiketten auch als E 621 benannt).
- Süßstoff Aspartam, z. B. in Light-Produkten, Softdrinks und Kaugummi.



SANDDORN Der Saft ist ein hervorragender Vitamin-C-Lieferant

Das Gehirn jung halten? Essen wir öfter Beeren!

„Die Gehirnzellen müssen geschützt werden“, so der Experte. Das geschieht am besten durch die Aufnahme von Antioxidantien (in Form von Gemüse und Früchten) sowie von gesunden, ungesättigten Fetten. Er rät zur Mittelmeer-Kost. Außerdem: „Menschen, die bereits an einer Demenzform erkrankt sind, empfehle ich die ‚MIND-Diät‘.“ Die Buchstaben stehen für einen langen medizinischen Begriff, wichtig ist nur: Sie hemmt Entzündungen im Gehirn, ist auch ideal für Gesunde und beinhaltet folgende Regeln:

Das ist gut gegen Demenz und Alzheimer

- Täglich Blattgemüse, z. B. Salat, Spinat oder Kohl. Öfter Brokkoli, Möhren, Paprika, Zucchini und Avocado.
 - Mehrmals täglich Früchte. Beeren so oft es geht – mindestens aber an zwei Tagen pro Woche (auch TK-Ware): Erdbeeren, Blaubeeren, Himbeeren. Laut Prof. Kessler hat alles Genießbare, was auf Sträuchern wächst, große zellschützende Kraft.
 - Täglich Nüsse – dabei möglichst die Sorten wechseln. Sehr wertvoll sind Cashewkerne. Auch empfehlenswert: Vollkorn-Produkte.
 - Olivenöl für Salate; das Öl auch zum Kochen verwenden. Aber beim Braten nicht zu stark erhitzen.
 - Einmal pro Woche fetten Seefisch, z. B. Lachs, Sardine oder Makrele.
 - Viermal pro Woche Hülsenfrüchte, z. B. Bohnen, Linsen oder Erbsen.
- Das ist schlecht** Butter, Margarine.
- Käse (am besten nur einmal pro Woche, möglichst fettreduziert).
 - Rotes Fleisch, Frittiertes, Süßes.

Das ist gut gegen Störungen der Hirndurchblutung

- Salz vermeiden. Und: runter mit dem Blutdruck und dem Cholesterin.
 - Deshalb: reichlich Gemüse in allen Farben, Bohnen, Erbsen, Obst, Vollkorn-Produkte, Couscous, Polenta, Gerste, Fisch, Eier, Nüsse, Milch und Magerjoghurt.
 - Dazu reichlich Flüssigkeit: Wasser und ungesüßter Kräutertee.
- Das ist schlecht** Zucker, Wurst, Butter, fettes Fleisch und Alkohol.



BUCHTIPP Prof. Christof Kessler, Regina Rautenberg: „Essen für den Kopf“, Verlag Südwest, 160 S., 20 €. In dem Rezeptteil hat die Ökotrophologin Regina Rautenberg viele Gerichte für Frühstück, Mittag und

Abendessen zusammengestellt, unterschieden nach den jeweiligen Anwendungsgebieten

Depression: Locken wir die Glückshormone

Etwa ein Fünftel der Menschen in Deutschland erleidet mindestens einmal im Leben eine Depression. Eine professionelle Therapie ist wichtig. Spezielle Ernährung kann unterstützend wirken.

Das ist gut Aus dem Eiweißbaustein Tryptophan wird im zentralen Nervensystem das Glückshormon Serotonin gebildet. Besonders viel Tryptophan steckt in:

- Rind, magerem Schweinefleisch, Geflügel ohne Haut, Fisch, Nüssen, Eiern, Vollkornbrot, Weizen, Dinkel, Erbsen, Linsen, hochwertigem Kakao und dunkler Schokolade.
- Kohlenhydrate erleichtern die Aufnahme von Tryptophan ins Gehirn: Geeignet sind vor allem Kartoffeln, Hartweizennudeln, Getreideprodukte, Obst und Gemüse.

Das ist schlecht Vor allem zu viel industriell verarbeiteter Zucker, wie er z. B. reichlich in Softdrinks oder Süßigkeiten enthalten ist.

- Tierische gesättigte Fette. Diese stecken vornehmlich in Junkfood, Fertiggerichten und Wurstwaren.
- Auch Alkohol sollte man meiden.



Rezept: Macht müde Gehirnzellen munter

VOLLKORN-BROT MIT SPIEGELEI UND PAPRIKA

FRÜHSTÜCK FÜR 2 PERSONEN

2 Paprikaschoten, 1 EL Olivenöl, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, 4 Bio-Eier, Salz, 1 Bund Radieschen, 100 g Nordseekrabbenfleisch, 1 EL Dill, 2 Scheiben Vollkornbrot mit Sonnenblumenkernen

1 Paprika putzen, waschen, in kleine Würfel schneiden. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Paprika 3-4 Min. braten. Mit Pfeffer würzen. Eier hineinschlagen. Mit etwas Salz würzen.

2 Radieschen putzen, waschen. Krabbenfleisch und Dill mischen. Spiegeleier aufs Brot legen, anschließend das Krabbenfleisch darauf verteilen. Die Radieschen isst man dazu.

Pro Portion: 510 kcal, 33 g Eiweiß, 19 g Fett, 45 g Kohlenhydrate, 11 g Ballaststoffe

Fotos: shutterstock, privat, Getty Images (2), © Meike Bergmann/Südwest-Verlag (2)

YEAH!

Mein Partner für Muskeln und Knochen!*

+ Vitamin D3
NEU: Jetzt auch mit
4.000 und 7.000 I.E.
+ Vitamin K2
+ Magnesium



▶ Video auf cefavit-d3-k2-mg.de

Nur in Ihrer Apotheke!

*Vitamin D und Magnesium unterstützen den Erhalt einer normalen Funktion der Muskeln und zusammen mit Vitamin K die Erhaltung normaler Knochen. Darüber hinaus trägt Vitamin K zu einer normalen Blutgerinnung bei. Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise verwendet werden. Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden. Bei Einnahme blutverdünnender Medikamente empfiehlt sich die Rücksprache mit dem Arzt. Nicht für Kinder < 4 J bestimmt. Magnesium kann in höheren Dosierungen bei empfindlichen Personen leicht abführend wirken. Hergestellt in Deutschland (Kempten/Allgäu).