

FÜR FRAUEN, DIE IHREN WEG GEHEN

01/02 - 2021

emotion

**BYE-BYE
2020!**
Das wünschen
wir uns für
2021

Schauspielerin
Pheline Roggan
**„Veränderung
beginnt immer bei
dir selbst!“**

RETRO- DATING

Tinder ade!
Verlieben geht
jetzt wieder
oldschool:
schööön langsam

**Deine Karriere,
meine Karriere**
So kommen Paare
gemeinsam voran

**DAS GLÜCKS-
MENÜ**
Welches Essen
auch unserer Seele
schmeckt

BAS KAST
im Interview:
„Mach jetzt deine
Träume wahr!“

**DIE BESTEN
BÜCHER**
für die freien Tage

Wir feiern das Zuhause-Sein

In meinem Körper, in meiner Wohnung, in der Welt.
Wie wir uns jetzt gut fühlen, wo wir sind.
Plus: neue Ideen, die unsere Zukunft besser machen

DEUTSCHLAND 4,90 €
ÖSTERREICH 5,90 €
SCHWEIZ 9,50 SFR

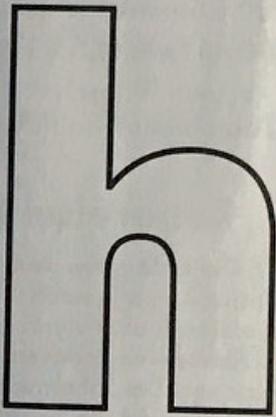


**Du bist,
was**



**du
isst**

Essen und unsere Laune hängen zusammen. Ja, klar. Aber wie tief es unsere Psyche beeinflusst, wird erst langsam entschlüsselt. Das Beste: Wir können uns glücklich essen



Herr Professor Kessler, „Du bist, was du isst“ – wie viel Wahrheit steckt darin?

Sehr viel! Die Ernährung beeinflusst unsere Hirntätigkeit direkt. Falsches Essen verändert die Persönlichkeit. In meiner Arbeit als Neurologe sehe ich jeden Tag, dass Krankheiten wie Depressionen, Migräne oder Demenz durch Ernährung beeinflusst werden können.

Wie muss ich mir das vorstellen?

Das Gehirn besteht aus einer großen Menge von Nervenzellen, die miteinander vernetzt sind. Sie kommunizieren über Botenstoffe, den sogenannten Neurotransmittern. Das sind Aminosäuren und Peptide, die wir über die Nahrung zu uns nehmen. So haben wir durch unser Essen tatsächlich direkt einen Einfluss auf die Funktion unseres Gehirns – ganz ohne Tabletten oder Drogen.

Das Essen beeinflusst also unmittelbar unsere Laune?

Für eine ausgeglichene Stimmung ist der Neurotransmitter Serotonin zuständig. Menschen mit einer schweren Depression bekommen zum Beispiel Antidepressiva, die dafür sorgen, dass die Konzentration des Serotonins im Gehirn gesteigert wird. Serotonin kommt in großen Mengen in der Nahrung vor, etwa in Bananen. Doch es wird nicht so einfach ins Gehirn gelassen, sondern bleibt an der Bluthirnschranke hängen.

Lässt es sich durchschmuggeln?

Eine Vorstufe des Serotonins ist das Tryptophan, eine essenzielle Aminosäure, die über die Nahrung aufgenommen wird, die Bluthirnschranke passiert und im Gehirn zu Serotonin umgewandelt wird. Menschen, die sich tryptophanreich ernähren, haben viel Serotonin im Bereich ihrer Nervenzellen, dadurch wird die Stimmung verbessert und Stress und Angst werden eingegrenzt.

Worin ist Tryptophan enthalten?

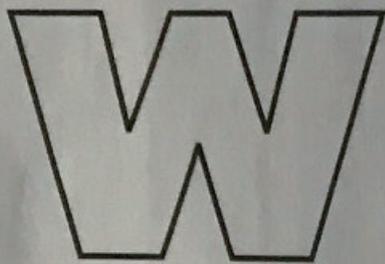
Es verbirgt sich überall dort, wo auch Eiweiß ist. Etwa in Fleisch, Geflügel und Fisch. Besonders tryptophanreich sind Nüsse und Eier. Es gibt eine Studie, bei der sich Studenten entweder eiweißarm oder eiweißreich ernährt haben. Bei Letzteren war ein höherer Serotoninspiegel in ihrem Nervenwasser nachweisbar, sie waren ausgeglichener und weniger aggressiv.

Schokolade hat den Ruf, glücklich zu machen. Stimmt das?

Kakaobohnen stecken tatsächlich voller Tryptophan. Wichtig ist, dass es dunkle Schokolade mit hohem Kakaoanteil ist. Darin stecken noch weitere Stoffe, die für eine gute Stimmung sorgen, etwa Phenethylamin, das die Dopamin-Produktion anregt. Dopamin ist der Neurotransmitter, der euphorische Glücksgefühle auslöst, etwa, wenn Sie etwas ganz besonders gut geschafft haben.

Mich macht mein Lieblingsessen aus der Kindheit glücklich: Königsberger Klopse. Allein schon der Geruch gibt mir ein Gefühl der Geborgenheit.

Dahinter steckt eher ein psychologisches Phänomen, der sogenannte Proust-Effekt. Der Schriftsteller Marcel Proust beschreibt in seinem Roman „Auf der Suche nach der verlorenen Zeit“, wie ihn ein unerhörtes Glücksgefühl durchströmt und plötzlich Erinnerungen an die eigene Kindheit wachgerufen werden, als er Madeleines (Anm. d. Red: ein französisches Feingebäck) in Lindenblütentee tunkt. Der Reflex ist tief im Gehirn verankert. Unser Geruchssinn, das olfaktorische System, steht in enger Verbindung mit den Hirnteilen, die für Gefühle und Emotionen zuständig sind.



Wie wichtig ist Zucker fürs Hirn?

Für Süße besitzt unsere Zunge Geschmacksknospen, die direkt mit dem Wohlfühlzentrum im Hirn verbunden sind. Unser Gehirn benötigt einen kontinuierlichen Nachschub an Glukose zur Energieversorgung, da die Hirnzellen nicht in der Lage sind, Energie zu speichern. Meist genügt jedoch der Zucker in Früchten und Milchprodukten, um unseren Bedarf an Kohlenhydraten zu decken. Dennoch wird heute sogar Lebensmitteln wie Wurst und Käse oft Zucker zugesetzt.

Kein Wunder, Zucker macht süchtig.

Die Dosis macht das Gift! Der positive Effekt des Zuckers bei einem Stück Schokolade nimmt relativ zur konsumierten Menge ab. Essen Sie zu viel Zucker, hebt der Körper die Insulinproduktion plötzlich an. Insulin baut den Zucker im Blut wieder ab, weshalb es später, wenn Sie keinen Zucker mehr

essen, zu einer Unterzuckerung kommen kann. Besonders betroffen ist das Gehirn. Studien zeigen ganz klar, dass es einen Zusammenhang zwischen übermäßigem Zuckerkonsum und Depressionen gibt. Man sollte daher ballaststoffreiche Nahrungsmittel zu sich nehmen. Dann wird die Glukose über einen langen Zeitraum in einer gleichmäßigen Konzentration zu den Hirnzellen gebracht.

Gibt es auch Essen, das dumm macht?

Junkfood! Also frittierte Speisen wie Pommes oder Fried Chicken werden meist in gehärtetem Palmöl zubereitet. Die sogenannten Transfette verbergen sich auch in industriell gefertigten Croissants oder Weihnachtsplätzchen. Sie führen nicht nur zu einer Verkalkung der Gefäße, sondern stehen auch in Verdacht, Entzündungen im Gehirn zu verursachen und auch zur Demenz zu führen. Die Stadt New York zum Beispiel hat die Transfette in der Gastronomie verboten.

Kann Ernährung das Risiko verringern, an Demenz zu erkranken?

Die Mind-Diät, die von der US-amerikanischen Alzheimer-Gesellschaft empfohlen wird, gilt als sehr effektiv. Täglich Spinat, Salat oder Kohl, dazu viel Gemüse. Mehrmals täglich Früchte, Beeren, so oft es geht, denn alles, was auf Sträuchern wächst, ist reich an Antioxidantien, die schädliche freie Radikale einfangen können. Die Beeren können dabei auch ruhig tiefgefroren sein. Täglich Vollkornprodukte und Nüsse, besonders Cashewkerne, sind gut für das Gehirn. Häufig Hülsenfrüchte wie Bohnen und Linsen und einmal in der Woche Fisch wie Lachs, Makrele oder Thunfisch, die reich an Omega-3-Fettsäuren sind. Weißes Fleisch ist in Ordnung, aber rotes Fleisch, Butter und Margarine sollten gemieden werden. Studien zeigen, dass Menschen, die sich so ernähren im Durchschnitt sieben Jahre länger geistig fit bleiben.

Spielt Flüssigkeit eine Rolle?

Unser Gehirn wiegt ungefähr 1,5 Kilo und ist eine eher glitschige und fette Angelegenheit. Die Flüssigkeit im Hirn stammt aus dem zirkulierenden Blut, ▶

Das Müsli für dein Gehirn



Beerenmüsli mit Kernen

Zutaten für 2 Personen

- 150 g Erdbeeren
- 200 g Himbeeren
- 150 g Johannisbeeren
- 2 EL Orangensaft
- 40 g Haferkleie
- 10 g geschroteter Leinsamen
- 40 g Sonnenblumenkerne
- 500 ml Kefir (1,5 % Fett i. Tr.)
- nach Wunsch einige Zitronenmelisseblättchen

Zubereitung

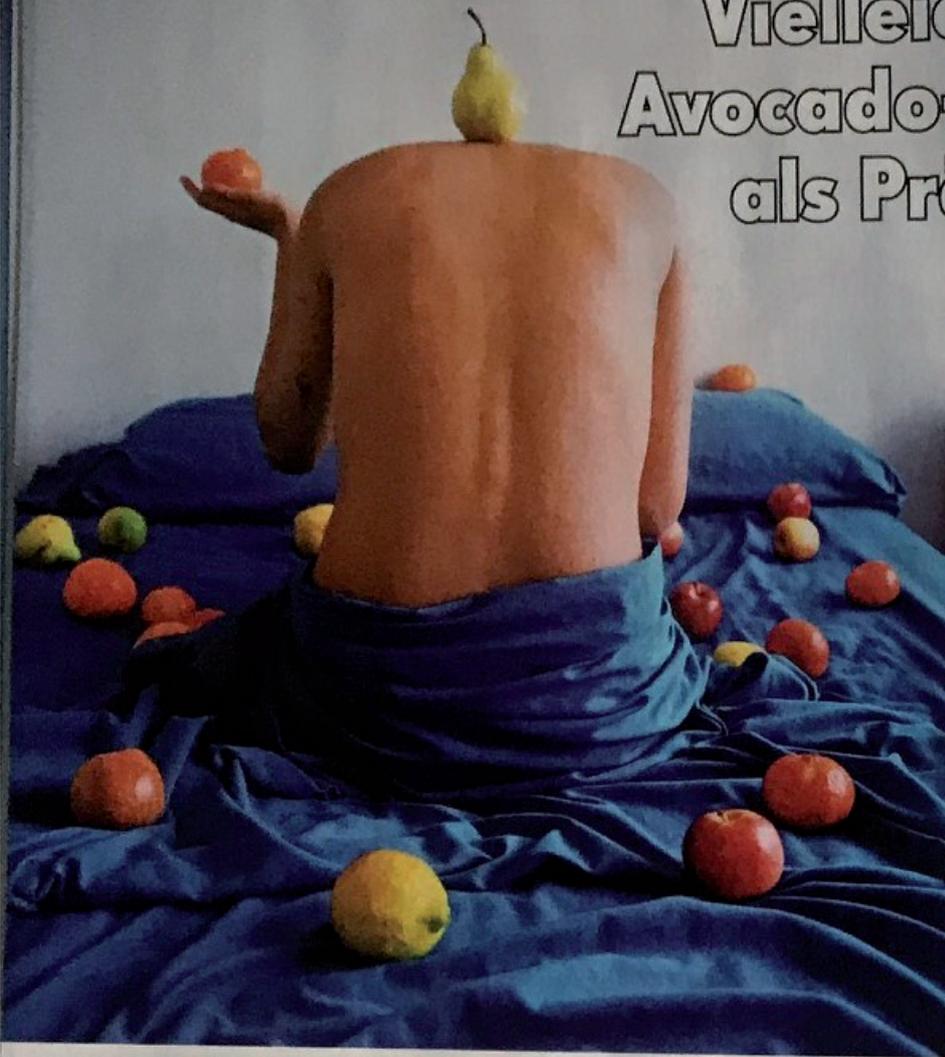
1. Die Erdbeeren waschen, putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Die Himbeeren verlesen und waschen. Die Johannisbeeren waschen und die Beeren von den Rispen abstreifen. Die Beeren mischen und den Orangensaft dazugeben.
2. Haferkleie, Leinsamen und Sonnenblumenkerne mischen und zu den Beeren geben. Den Kefir darüber verteilen und nach Wunsch mit Zitronenmelisse anrichten.

Pro Person: 460 kcal, 21 g Eiweiß, 19 g Fett, 39 g Kohlenhydrate, 15 g Ballaststoffe



Essen für den Kopf, Christof Kessler, Südwest, 20 €

Du leidest an Migräne? Vielleicht tut dir ein Avocado-Lachs-Omelett als Prävention gut



das das Gehirn permanent mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Wer zu wenig trinkt, bekommt einen niedrigen Blutdruck, das Gehirn wird weniger mit Blut versorgt. So hängen etwa die Anzahl und die Häufigkeit von Migräneanfällen und Spannungskopfschmerzen mit der Trinkmenge zusammen.

Wie viel sollte man denn trinken?

Wir benötigen mindestens zwei Liter Flüssigkeit pro Tag. Menschen, die unter Kopfschmerzen leiden, sollten noch mehr trinken.

Lassen sich über die Ernährung Migräneanfälle verhindern?

Es gibt eine lange Liste an Dingen, die Migränekranke nicht essen sollten: Süßstoffe, auch in Light- und Diätprodukten, Glutamat oder bestimmte Käse und Rotwein, weil darin Histamin steckt. Das wissen die meisten Migränepatienten.

S

Spielt sonst noch etwas hinein?

Ja, es gibt Ernährungsbestandteile, die für Migräniker besonders wichtig sind, zum Beispiel Vitamin D. Eigentlich wird Vitamin D durch Sonneneinstrahlung im Körper gebildet. Doch es gibt Menschen, bei denen diese Prozesse nicht so gut funktionieren. Sie müssen sich das Vitamin zusätzlich aus der Nahrung holen. Eine US-amerikanische Studie zeigt, dass man die Häufigkeit

von Migräneanfällen allein durch die Gabe von Vitamin D reduzieren kann.

Was sollte man dafür häufiger essen?

Viel Fisch, Eier, Milch und Avocados. Und Sie müssen auf eine ausreichende Versorgung mit Magnesium achten, etwa, indem Sie regelmäßig Müsli essen.

Inwiefern hängt unser Gehirn auch mit der Verdauung zusammen?

Die Produktion von Hormonen und Vitaminen werden von unserem Mikrobiom im Darm mitgesteuert. Das ist die Gesamtheit aller Mikroorganismen. Der Mensch kann zum Beispiel das Vitamin B12 und B6 nicht selbst produzieren. Das übernehmen zum Teil die Darmbakterien. Wir haben mehr Bakterien im Darm, als der Körper Zellen hat, ungefähr 1,5 Kilogramm – und schon in einem Gramm stecken mehr Bakterien, als Menschen auf der Erde leben.

Man spricht sogar vom Bauchhirn.

Zu Recht! Denn es gibt im Bereich des Darmes ungefähr so viele Nervenzellen wie auch im Hirn. Sie verantworten das Zusammenspiel der Organe mit dem Nervensystem.

Vor Weihnachten essen wir gern mehr Kekse. Darf ich mal sündigen?

Auf jeden Fall. Genießen Sie es! Es gibt in Sardinien ein Dorf, wo es keine Seltenheit ist, dass dort Menschen ihren 100. Geburtstag feiern. Obwohl dort kaum Fisch und öfter Fleisch vom Wildschwein gegessen wird. Diese Menschen bauen abends eine lange Tafel im Dorf auf und essen gemeinsam. Sie reden und lachen viel miteinander – und das ist gut für Psyche und Körper.

Christof Kessler hat bis zu seiner Emeritierung als Neurologie-Professor an der Universität Greifswald u. a. die Plastizität des Hirns erforscht. ☒