

Das Ernährungs- Fachmagazin

FOODFORUM

# FOOD FORUM

3 | 2022

ERNÄHRUNG  
GESUNDHEIT

**DER DARM-  
RATGEBER**

› Garantiert abnehmen  
mit Veggie-Ballaststoffen  
› Darm-Check „Leaky Gut“  
› Wie Frauen verdauen

**+25 REZEPTE  
FÜR DAS MIKROBIOM**

## Satt & schlank: Fasten-Food

›› Gesund Intervallfasten voller Genuss – jetzt ganz leicht  
mit den richtigen Esspausen und Lebensmitteln

WENIG  
KCAL

VEGAN

VEGGIE

BALLAST  
STOFFE

GUTE  
FETTE

LOW  
GLUCOSE

HIGH  
PROTEIN

GLUTEN  
FREI

LACTOSE  
FREI

ZUCKER  
FREI

4 198838 002507 03 5,90€

**HILFT GEGEN HERPES:  
ANTI-STRESS-FOOD**

**GLÜCKSHORMONE  
EINFACH ESSEN**

**GROSSER SNACK-CHECK:  
DICK- ODER FITMACHER**



# Essen zum Abgewöhnen

Foto: iStockphoto.com / Jörn Westphal

TEXT: PROF. DR. CHRISTOF KESSLER

Nur noch ein winziges Gläschen, eine allerletzte Zigarette? Gegen die unsägliche Gier helfen Nahrungsmittel, die unsere Glückshormone auf Trab bringen und Alltagsdrogen darum überflüssig machen. So wie Blaubeeren zum Beispiel. Aber Hirnforscher Professor Christof Kessler hat noch viel mehr Tipps auf Lager

**H**ubert S. hatte schon während der langen Besprechung mit seinem Chef Sehnsucht, endlich eine Zigarette zu rauchen. Jetzt war es soweit, zwischen zwei Terminen hat er den Mantel angezogen und stand unter einem kleinen Plastikdach vor dem Bürogebäude. Der erste Zug aus der Zigarette war göttlich. „Es ist eine Sucht“, dachte er, „doch anders als bei Alkohol und wahrscheinlich anderen Drogen kann man durch Nikotin nicht ‚high‘ werden.“ Ihm fiel ein, dass der französische Autor Michel Houellebecq (\*1956), Kettenraucher, in seinem Buch „Serotonin“ geschrieben hatte, dass es beim Rauchen um die Befriedigung einer unspektakulären Sucht ginge. Er schrieb: „Nikotin ist eine simple und harte Droge, die keinerlei Freude auslöst, die ganz vom Mangel und Abstellen des Mangels bestimmt ist.“ Es muss im Gehirn also etwas vor sich gehen, welches die Sucht auslöst, wie bei seiner Frau, die sich in Stresssituationen immer nach einem Stück Kuchen sehnt. „Die Lust auf eine Zigarette, und der Heiß auf Süßes, müssen im Gehirn in gleicher Weise ablaufen“, dachte er, drückte seine Zigarette aus und ging in die nächste Sitzung. Gleichzeitig nahm er sich vor, mit dem Rauchen ganz aufzuhören. So ergeht es vielen Rauchern. Auch Menschen, die gern und oft zu tief ins Glas schauen, sind voller guter Vorsätze: „Ab morgen trinke ich weniger“, nehmen sie sich vor. Doch woher kommt eigentlich diese unsägliche Schmach nach der nächsten Zigarette, dem nächsten Glas Wein?

## WIR WERDEN SÜCHTIG NACH BELOHNUNG

Im Gehirn ist tatsächlich ein Suchtzentrum lokalisiert, das auch als Belohnungs- oder

Glückszentrum bezeichnet wird. Es ist die „Area tegmentalis ventralis“, kurz VTA, des Hirnstamms. Wenn dieses Areal stimuliert wird, kommt es zur Ausschüttung des Neurotransmitters Dopamin, der ein wohliges Glücksgefühl auslöst. Wenn wir etwas Besonderes erreicht haben, nach einer sportlichen Anstrengung auf dem Steigtrepptreppen stehen oder endlich ein Diplom in den Händen halten, wird das Belohnungszentrum aktiviert und wir fühlen uns glücklich und stolz. Dies führt dazu, dass wir uns bei der nächsten Gelegenheit doppelt anstrengen, um dieses Glücksgefühl erneut zu spüren. Dieser Vorgang ist ein wesentlicher Aspekt unserer zivilisatorischen Entwicklung, von Kreativität und Innovation. Leider wird das Glückszentrum auch durch diverse Suchtmittel stimuliert, so dass man ein vergleichbares Glücksgefühl auch ohne viel Anstrengung erreichen kann. So ist das auch beim Tabakrauchen: Das Nikotin kann schnell und leicht die Blut-Hirnschranke passieren, das Glücks- und Belohnungszentrum im Gehirn erreichen und dort seine Wirkung entfalten. Denn dort verbindet es sich mit speziellen Rezeptoren und löst auf diese Weise eine Dopamin-Ausschüttung aus. Die Folge? Es tritt Entspannung ein, die Aufmerksamkeit wird schärfer und das Hungergefühl verschwindet. Allerdings sorgt der Körper auch dafür, dass dieses Gefühl nur von kurzer Dauer ist und die Dopaminproduktion rasch wieder heruntergefahren wird. Wahrscheinlich war es dem Überleben des urzeitlichen Menschen abträglich, zu lange glücklich und sorglos zu sein und die Achtsamkeit für mögliche Bedrohungen zu verlieren. Beim modernen Raucher führt die Drosselung der Dopaminproduktion nach dem Nikotin-Kick allerdings dazu, dass er sich sofort die nächste



### DER AUTOR UND EXPERTE

Prof. Dr. Christof Kessler ist niedergelassener Neurologe in Greifswald. Er war Professor für Neurologie und Direktor der Klinik für Neurologie am dortigen Universitätsklinikum und forschte u. a. über Hirnplastizität – die Fähigkeit des Gehirns, sich veränderten Umweltbedingungen anzupassen. Der mehrfache Buchautor veröffentlichte zuletzt die Sachbücher „Essen für den Kopf“ und „Essen für ein langes Leben“.



„Essen für ein langes Leben“ von Prof. Dr. Christof Kessler, Verlag Südwest 2021, 20 Euro

## GOOD-BYE, ALKOHOL UND ZIGARETTEN! DIESE ERNÄHRUNGSTIPPS HELFEN

### LEBENSMITTEL BEVORZUGEN, DIE DEN DOPAMINSPIEGEL ERHÖHEN!

Dazu gehört **SCHWARZE SCHOKOLADE** mit einem Kakaogehalt von mindestens 70 Prozent. Sie enthält Phenethylamin, das eine zusätzliche Ausschüttung des Dopamins im Gehirn verursacht. Es kommt in geringeren Mengen auch in Käse, Fleisch und verschiedenen Gemüsesorten wie Rotkohl, Rhabarber, Grünkohl, Möhrrüben oder Spinat vor, ebenso in Bananen. Daneben enthalten schwarze Schokolade und auch Kakao den Anti-Stress-Mineralstoff Magnesium, der unser seelisches Gleichgewicht fördert. Beide enthalten außerdem Anandamid (Ananda, Sanskrit für „das reine Glück“), welches die Wirkung des Wohlfühlhormons Serotonin steigert. Es ist durchaus empfehlenswert, täglich zwei bis drei Stückchen schwarze Schokolade zu essen.



**BLAUBEEREN** und andere dunkle Beeren haben eine protektive Wirkung auf die Regionen im Gehirn, in denen Dopamin hergestellt wird. Verantwortlich hierfür sind die in den Früchtchen enthaltenen Antioxidantien, allen voran das Flavonoid Anthocyanin, das ihnen die blaue Farbe verleiht.



**NÜSSE**, vor allem Walnüsse und Paranüsse, enthalten eine Menge Selen, welches für die Dopaminsynthese im Gehirn benötigt wird. Sie sind außerdem reich an B-Vitaminen und Folat, die in der Entwöhnungsphase wichtig sind. Vitamin B1 ist ein Grundbaustein der Dopaminsynthese, die ebenfalls Folsäure (Vitamin B9) benötigt. Geröstete Sonnenblumen- und Kürbiskörner gehören in jeden Salat, weil sie jede Menge B-Vitamine enthalten und außerdem reich an Magnesium sind.



**FERMENTIERTE MILCHEREIPRODUKTE** von Kuh, Schaf oder Ziege (möglichst bio) wie Joghurt, Kefir, Buttermilch, Käse und Quark haben einen hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren, Cholin und Linolsäuren. Alle drei stimulieren die Dopaminproduktion. Denn an der Fermentierung von Milchprodukten oder auch von Weißkohl, der auf diese Weise zu schmackhaftem Sauerkraut wird, sind Mikroorganismen beteiligt, die das Mikrobiom im Darm, die Gesamtpopulation unserer mehr als 100 Billionen Darmbakterien, positiv beeinflussen. So erhöht sich die Vielfalt der von den Darmbakterien hergestellten Eiweiße. Vor allem die Aminosäuren Alanin, Tyrosin und Phenylalanin werden vermehrt hergestellt und in Richtung Gehirn geschleust. Dort steigern

sie die Dopamin-Produktion und somit unser Wohlbefinden. Omega-3-Fettsäuren sind für die Dopaminproduktion besonders wichtig. Sie sind in fettem Fisch, ferner in Olivenöl, Distelöl, Sonnenblumenöl, Sesamöl, Chia-Samen, in geringerem Maße auch in Fleisch und in Eiern enthalten. Wir sollten stets darauf achten, dass das Fleisch aus biologischer Tierhaltung stammt und der Fisch aus Wildbeständen.

### WENIGER KAFFEE TRINKEN!

Kaffee erhöht nur für kurze Zeit die Dopamin-Ausschüttung im Belohnungszentrum des Gehirns. Bei regelmäßigem Kaffeekonsum erniedrigt sich der Dopaminspiegel.

### TRYPTOPHANREICHE LEBENSMITTEL ESSEN!

Die Aminosäure Tryptophan ist die Vorstufe des harmonisierenden Neurotransmitters Serotonin, der für Glücksgefühle sorgt. Reichlich enthalten ist dieser Proteinbaustein in Käse (etwa Parmesan und Emmentaler), Fleisch, Fisch und Hülsenfrüchten. Eine tryptophanreiche Ernährung hat einen antidepressiven Effekt, hebt die Stimmung und mindert Aggressionen. Und das wiederum mindert das Verlangen nach künstlichen Glückmachern wie Alkohol und Zigaretten.

### OBST UND GEMÜSE GENIEßEN!

Das ist enorm wichtig in der Entgiftungsphase, wenn wir uns von einer Droge entwöhnen. Denn jetzt entstehen jede Menge Abfallprodukte des Hirnstoffwechsels, die entsorgt werden müssen. Wer mit dem Rauchen aufhört, braucht daher viel Vitamin C, D und E als Radikalfänger. Sie finden sich vor allem in Weißkohl, Rosenkohl, Brokkoli sowie Blumenkohl, Zwiebeln und Knoblauch. Außerdem sollte regelmäßig möglichst zuckerarmes Obst gegessen werden, vor allem schwarze Beeren, und zwar mindestens zwei bis drei Mal täglich. Statt eines Leberwurstbrötchens morgens am besten eine Schale Müsli mit kleingeschnittenem Obst, Haferflocken und Nüssen essen.

### BROT UND PASTA AUS VOLLKORN BEVORZUGEN!

Sie enthalten komplexe Kohlenhydrate, die den Blutzuckerspiegel stabil halten. Das verhindert eine Unterzuckerung des Organismus und aufkommende Heißhungerattacken. So beugen wir aufkommenden Gelüsten nach Süßem, Alkohol und der „Ersatzdroge“ Nikotin vor.



Zigarette ansteckt, um den Dopaminlevel wieder hochzufahren. Im schlimmsten Fall führt dies zum Kettenrauchen.

### DOPAMIN VERMITTELT GLÜCKSGEFÜHLE

Ähnlich verhält es sich auch bei Alkohol. Er verändert in unserem Gehirn das Gleichgewicht zwischen den hemmenden und erregenden Botenstoffen und stimuliert ebenfalls die Produktion des Glückshormons Dopamin, so dass wir uns nach einem Glas Wein besser fühlen, ruhig und entspannt. Wie Nikotin, Opium und Heroin stimuliert auch Alkohol unser Belohnungszentrum im Gehirn und macht abhängig. Man wird süchtig nach dem Glücksgefühl und der Entspannung, die sich beim Trinken von Alkohol einstellen. Allerdings geschieht dies auf andere Weise als beim Nikotin, denn Alkohol hemmt jene Zellen, welche die Dopaminproduktion drosseln. Der Effekt ist derselbe: Der Dopaminlevel im Gehirn ist nach ein oder zwei Gläsern Wein ebenfalls höher als normal.

Doch zurück zum Nikotin: Der Körper schützt sich vor einer Überdosis Dopamin, indem die Nikotinrezeptoren bei konstanter Nikotinzufuhr mit der Zeit unempfindlicher werden. Das hat zur Folge, dass immer mehr geraucht werden muss, um die gleiche Wirkung zu erzielen. Also wird der Zigarettenkonsum aufgrund der steigenden Toleranzschwelle immer weiter gesteigert. Wer mit dem Rauchen aufhören will, muss daher mit Entzugserscheinungen rechnen: Schlechte Laune, Schlaflosigkeit, Unruhe, Angstzustände sowie gesteigerter Appetit inklusive Gewichtszunahme. Hat man den Entzug geschafft, bleibt man aber noch jahrelang rückfallgefährdet. Denn die Rezeptoren für Nikotin existieren auch nach der Entwöhnung weiterhin und sind auch nach Jahren noch gierig nach Nikotin. Immer wieder kommt es zu Attacken von so genanntem „Rezeptorhunger“ oder Craving, also dem

intensiven Verlangen nach einer Droge. Er tritt bei allen Drogen auf, die in die biochemischen Prozesse im Gehirn eingreifen.

### DIE ERNÄHRUNG HILFT BEIM DROGENENTZUG

Ehemalige Raucher wissen es: Alles ist anders, wenn man mit dem Rauchen aufhört. Es fehlt das „Ding“ in den Händen, das Gefühl des Saugens und Inhalierens. Wer auf Alkohol verzichtet, erlebt das ähnlich und kann sich nicht mehr am Glas festhalten. Dazu hat man plötzlich auch noch viel mehr Hunger als früher und nimmt zu. Die Gewichtszunahme ist bei entwöhnten Rauchern tatsächlich ein häufiger Grund für Rückfälle – niemand will dick werden. Mahlzeiten bekommen also plötzlich einen viel höheren Stellenwert. Und genau das ist eine Chance! Denn durch die richtige Auswahl an Nahrungsmitteln können wir nicht nur dafür sorgen, dass wir nicht dick werden. Wir können auch erreichen, dass der Dopamin-Spiegel in unserem Gehirn so weit ansteigt, dass wir die Unterstützung durch Nikotin oder Alkohol nicht mehr benötigen. Dann gelingt es uns, den Suchtkreislauf zu durchbrechen. Ein paar Ernährungsregeln helfen dabei. Wichtig: Auch in der Zeit nach dem Entzug empfiehlt es sich, sie einzuhalten (siehe Abschnitt S. 90). Hubert S., den wir zu Beginn dieses Beitrags kennengelernt haben, und seine Frau haben sich fest vorgenommen, ihre Ernährung umzustellen, um ihren Dopaminspiegel zu erhöhen. Denn sie wollen der Gesundheit zuliebe bei Alkohol und Zigaretten kürzer treten. Körperliche Bewegung und regelmäßiger Sport sowie Stressabbau werden ihnen zusätzlich dabei helfen.

## FAZIT

Chips, Schokoriegel, Gummibärchen und Co verdienen die Bezeichnung Nervennahrung nicht. Denn eine gute Anti-Stress-Ernährung muss dem Körper nicht nur ausreichend Energie, sondern vor allem wichtige Nährstoffe, Vitamine und Mineralstoffe liefern, die das Gehirn fit und stressresistent machen. Darum besser – und in Maßen – zu Snacks wie Nüssen, dunkler Schokolade oder Obst greifen und mit Hilfe von Verhaltenstechniken den Stress reduzieren.

### IMPRESSUM

**www.foodforum-magazin.de**  
Eine Publikation von DoldeMedien Verlag GmbH

**Chefredakteurin:**  
Christine Felsing

**Textschefin:** Dr. Karin Henke-Wendt (FR)

**Redaktion:**  
Merle Schronvogel, Nina Susann Schmidt, Inga Pfannebecker (FR), Simonetta Ziager (FR)  
Kontakt: redaktion@foodforum-magazin.de

**Unter Mitarbeit von:** Dr. Petra Bracht, Prof. Dr. Michaela Doll, Vanessa Franke, Dr. Stefan Graf, Jonathan Kemper, Dr. Marius Kellert, Marco Lebbing, Dr. Franziska Rubin, Dorothea Schaller, Dr. Daria Schumann, Prof. Dr. Christof Kassler

**Gestaltung, Layout und Produktion:**  
Dolde Werbemanufaktur, 70327 Stuttgart,  
Dagmar Schwarzkopf, Georg Fehlich,  
Isabel Lipke (FR), Susanne Tempes

**Verlag:**  
DoldeMedien Verlag GmbH,  
Nastöt 198, 70376 Stuttgart, info@doldemedien.de

**Geschäftsführung:**  
Dr. Oliver Gröbly

**Verlagsleiterin und Leitung Produkte:**  
Christine Felsing

**Leitende VertriebsSales:**  
Sandra Bayer

**Mediaberatung:**  
Flora Bultz, Tel. 0711/55349-12  
flora.bultz@doldemedien.de  
Anzeigen-Fax: 0711/55349-300

Es gelten die Mediadaten 2022.  
Erfüllungsort und Gerichtsstand ist Stuttgart.

**Druckunterlagen:** Vanessa Pfeiffer,  
druckunterlagen@doldemedien.de

**Druck:**  
Vogel Druck und Medienervice GmbH,  
Leibnizstr. 5, 97204 Hochberg

**Vertrieb:** PARTNER MedienService GmbH, Stuttgart

**Bankverbindung:**  
IBAN: DE330003030900018919006  
BIC: GENODE33107

**Abo-Service:** ZENT  
Pressevertrieb GmbH  
Postfach 810640, 70523 Stuttgart  
Tel. 0711/7252-361, Fax 0711/7252-333  
foodforum@zent-presse.de

**Preis des Einzelhefts:** 5,90 €  
**Jahresabonnement:** 29,90 €, Ausland 33,90 €

**Einzelheftbestellung:**  
Pressevertrieb Nord KG  
shop.doldemedien.de  
Tel. +49 1806 01 29 06 (DZU/Anruf aus dem Festnetz, Mobilfunk max. 60CL/Anruf)  
ISSN: 2199-8396

Nachdruck nur mit schriftlicher Genehmigung der DoldeMedien Verlag GmbH. Für unvollständig eingelangte Manuskripte und Bildvorlagen keine Haftung. Zuschriften können auch ohne ausdrückliche Zustimmung im Wortlaut oder auszugsweise veröffentlicht werden. Alle technischen Angaben ohne Gewähr.