

Blickpunkt

Von Karin Koslík

GREIFSWALD Blaubeeren und Schokolade vertreiben Depressionen. Nüsse und Hülsenfrüchte halten das Gehirn auf Trab. Ein Frühstücksei – zwar nicht täglich, aber doch an zwei oder drei Tagen der Woche – hilft, einer Demenz vorzubeugen. Und mit Bananen oder Blattgemüse lässt sich Spannungskopfschmerz in Schach halten.

Schon der griechische Arzt Hippokrates war davon überzeugt, dass viele Krankheiten durch eine geeignete Diät behandelbar sind. Heute weiß man, dass die tägliche Ernährung maßgeblichen Einfluss auf die körperliche und geistige Gesundheit hat – „und das bis ins hohe Alter hinein“, so der Greifswalder Neurologe Prof. Christof Kessler. Dennoch seien die meisten Deutschen zu dick: Mehr als die Hälfte gilt nach den Kriterien der Weltgesundheitsorganisation als übergewichtig und nahezu jeder Fünfte sogar als fettleibig. Kessler zufolge gibt es dafür drei Hauptursachen: Fast Food, Alkohol und Zucker.

„Eine Ernährung mit Junk- und Fastfood macht nicht nur dick, sondern auch depressiv und kann sogar zu Demenz führen“, betont Kessler. Wissenschaftliche Untersuchungen hätten bewiesen, dass Menschen umso depressiver sind, je höher der glykämische Index und der Kaloriengehalt ihrer Nahrung sind.

Auch andere neurologische Erkrankungen – Spannungskopfschmerz, Migräne, Demenz, Schlaganfall usw. – lassen sich durch die tägliche Ernährung beeinflussen. Wie, das beschreibt Kessler zusammen mit seiner Co-Autorin, der Oecotrophologin Regina Rautenberg, im Ratgeber „Essen für den Kopf“.

Der Greifswalder kann dabei aus den Erfahrungen eines langen Berufslebens schöpfen. 25 Jahre war er Direktor der neurologischen Universitätsklinik in der Hansestadt. Auch jetzt, zwei Jahre nach seinem Ausscheiden dort, praktiziert und forscht der 1950 geborene Mediziner noch weiter.

Dass er auch im Schreiben populärwissenschaftlicher Bücher erfahren ist – von ihm stammen unter anderem die Bücher „Wahn“, „Glücksgefühle“ und „Männer, die in Schränken sitzen“ – merkt man an der Art, wie er

im Gespräch komplizierte Prozesse im menschlichen Gehirn auch für Laien verständlich erklären kann. „Um zu arbeiten, braucht das Gehirn viel Energie. Während nur zwei Prozent unseres Körpergewichts auf das Gehirn entfallen, verbraucht es mehr als ein Viertel unserer gesamten Energiezufuhr“, sagt er zum Beispiel. Auch Elektrolyte seien erforderlich, damit das Gehirn reibungslos funktioniert – und Botenstoffe.

Zu ihnen gehört beispielsweise das Glückshormon Dopamin. „Dopamin wird vom Gehirn vor Mitternacht gebildet. Deshalb: früh schlafen gehen“, lautet Kesslers Rat. Ein Dopaminmangel könne zu Antriebslosigkeit und Melancholie führen – und ist für die Ausbildung der Parkinson-Erkrankung verantwortlich.

Kesslers Ernährungstipp lautet: „Die Aminosäuren Tyrosin und Phenylalanin werden im Gehirn zu Dopamin verarbeitet. Sie sind in Fleisch, Fisch, Getreide, Soja und Milchprodukten und generell proteinhaltigen Nahrungsmitteln enthalten.“ Auch Nahrungsmittel, die viele Omega-3-Fettsäuren enthalten – bestimmte Fischarten, Walnüsse, Distel- und Sonnenblumenöl, Schweineschmalz und -leber sowie Eigelb – lassen den Dopaminspiegel steigen.

Der spielt übrigens auch eine große Rolle beim Nikotin- und Alkoholzug, erläutert Kessler. Generell mache es die richtige Ernährung leichter, Entzugserscheinungen zu lindern: Dazu gehört, nur wenig Kaffee zu trinken, weil der bei regelmäßigem Konsum den Dopaminspiegel sinken lässt. Zwei

bis drei Stückchen dunkle Schokolade mit einem Kakaogehalt von mindestens 70 Prozent sind dagegen vollkommen in Ordnung, wenn man sich für einen Tag ohne Zigarette belohnen möchte. Enorm wichtig, vor allem in der Entgiftungsphase, aber auch generell in einer hirngesunden Ernährung, sind auch frisches Obst und Gemüse, denn sie liefern mit den Vitaminen C, D und E wichtige Radikalfänger.

Stimmungsaufhellend wirkt auch das Serotonin, ein weiterer wichtiger Botenstoff im Gehirn. Es ist beteiligt an der Regulation des Schlafs, beeinflusst das Sexual- und Essverhalten, dämpft Aggressionen, Angst und Panik. „Ein Serotoninmangel bewirkt Traurigkeit und Depression“, so Kessler. Der Griff zu serotoninhaltigen Nahrungsmitteln schafft hier allerdings keine Abhilfe, weiß der Mediziner, „weil die Blut-Hirn-Schranke eine Passage verhindert“. Serotonin

kann aber vom Gehirn aus Tryptophan selbst produziert werden, das in Nüssen, Fisch, Rindfleisch, Quark, grünem Tee und Schokolade enthalten ist.

Wissenschaftlich erwiesen, so Kessler, sei übrigens, dass es in Ländern, in denen viel Fisch gegessen wird, weniger depressive Menschen gibt. Dafür ausschlaggebend sind Omega-3-Fettsäuren, die dem Gehirn und der Stimmung gut tun, weil sie die Serotoninproduktion anregen.

Auch für gestresste oder vor dem Burn-out stehende Zeitgenossen gibt Kessler zusammen mit seiner Co-Autorin spezielle Ernährungsempfehlungen: Warme Suppen mit Gemüse, Kohl, Karotten oder roten Linsen tun ihnen ebenso gut wie Smoothies und die Omega-3-Fettsäuren in Fisch, Oliven- und Rapsöl. Außerdem sollten sie möglichst oft selbst kochen – denn Kochen entspannt.

Menschen mit einer beginnenden Alzheimer Demenz rät der Hirnspezialist, regelmäßig Eier, Sojabohnen, Rinder- und Hühnerleber, Schweinefleisch, Weizenkeime in ihren Speiseplan einzubauen. Denn die Erkrankung geht einher mit dem Untergang von Acetylcholin produzierenden Zellen im Gehirn, durch die es zu schweren Gedächtnis- und Orientierungsstörungen kommen kann. Die vorstehend genannten Nahrungsmittel enthalten Cholin, eine Vorstufe des Acetylcholin. In geringeren Mengen ist es auch in Nüssen, Milch und Blumenkohl enthalten.

Eine Cholin-haltige Ernährung hat übrigens auch auf Gesunde durchaus positiven Einfluss. Kessler verweist auf eine Studie mit kalifornischen Studenten: Bei denjenigen, die zusätzliche Cholin aufnahmen, verbesserte sich binnen 90 Minuten das Lernvermögen.

Essen für den Kopf

Der Greifswalder Neurologe Prof. Christof Kessler erläutert in einem Buch, wie die richtige Ernährung unser Gehirn positiv beeinflusst



Prof. Christof Kessler

FOTO: KARIN KOSLIK



Prof. Dr. Christof Kessler & Regina Rautenberg
Essen für den Kopf, Kochrezepte gegen Demenz, Depression, Migräne und mehr
Südwest Verlag 2019, Paperback, Klappenbroschur, 160 Seiten, 24 Fotos
ISBN: 978-3-517-09845-6, 20,00 Euro

REZEPTE BEI SCHLECHTEM GEDÄCHTNIS, DEMENZ UND SCHLAGANFALL

Exotischer Obstsalat mit Quark

Zutaten für 2 Personen

1 Papaya, 1 Banane, 1 reife Mango,
1 Kiwi, 20 g Gojibeeren,
200 g Magerquark, 4 EL Orangensaft,
1 TL gehackte Zitronenmelisse,
30 g Kokosraspel oder -chips, 20 g Chiasamen



Die Papaya halbieren, entkernen, schälen und in Würfel schneiden. Die Banane pellen und in Scheiben schneiden. Die Mango aufrecht stellen und das Fruchtfleisch an beiden Seiten vom Kern abschneiden. Schälen und ebenfalls in Würfel schneiden. Die Kiwi schälen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Alle Früchte und Gojibeeren mischen. Quark, Orangensaft und Zitronenmelisse verrühren und über das Obst geben. Mit Kokosraspel und Chiasamen bestreuen.

Tipp: Als Topping passt zu dem Obstsalat auch Zwieback. Einfach einen Zwieback grob zerbröseln und zum Schluss darüberstreuen.

Matjessalat mit Rote Bete

Zutaten für 2 Personen

2 Matjesfilets (200g), 1 Gewürzgurke,
200 g Rote Bete (gewart und vakuumverpackt),
1 Lauchzwiebel, 1 Apfel, 150 g Skyr oder Vollmilchjoghurt,
50 g saure Sahne, Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer,
1 EL Schnittlauchröllchen, 2 Scheiben Vollkornbrot



Die Matjesfilets in Stücke schneiden. Die Rote Bete abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden. Die Lauchzwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Äpfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Alle vorbereiteten Zutaten mischen. Joghurt, saure Sahne, wenig Salz, Pfeffer und Schnittlauch verrühren. Abschmecken. Über den Salat geben und etwa 30 Minuten durchziehen lassen. Das Brot dazu essen.

Tipp: Dieser Salat schmeckt auch sehr gut mit Pellkartoffeln.

FOTOS: MEIKE BERGMANN/SÜDWEST VERLAG

Kokos-Hähnchen mit Gemüse

Zutaten für 2 Personen

500 g Spitzkohl, 200 g Möhren, 1 Zwiebel,
2 EL Olivenöl, Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer,
Kümmel, 5-6 EL Brühe, 1 Ei,
2 Hähnchenbrustfilets à 200 g, 40 g Kokosraspel,
1 EL gehackte Petersilie, 1 TL Limettensaft



Den Spitzkohl in Streifen und die Möhren in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen, fein würfeln und in 1 Esslöffel heißem Öl anbraten. Den Spitzkohl dazugeben und kurz anbraten. Die Möhren dazugeben, anbraten, mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen. Die Brühe hinzufügen und das Gemüse 8 - 10 Minuten dünsten. Die Hähnchenbrustfilets mit Salz und Pfeffer würzen. Das Ei in einem tiefen Teller verquirlen. Die Kokosraspel ebenfalls in einen tiefen Teller geben. Das restliche Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Das Hähnchenfleisch erst durch das Ei ziehen, dann in Kokosraspel wenden und im Öl etwa 10 Minuten braten. Die Petersilie unter das Gemüse mischen und mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hähnchenbrust darauf anrichten.