

Essen gegen das Vergessen

In seinem neuen Buch „Essen für den Kopf“ beschreibt der Greifswalder Neurologe Prof. Christof Kessler, welche Möglichkeiten es gibt, mithilfe der Nahrung Erkrankungen wie Demenz oder Depression zu behandeln.

Von Anne Ziebarth

Frühstückseier, Fisch, Nüsse und so manches Gemüse verbessern die Gedächtnisleistung. Warum das so ist, berichtet der Greifswalder Neurologe Christof Kessler in seinem neuen Buch „Essen für den Kopf“. Die OZ sprach mit ihm über Kopfschmerzen durch Fast Food und darüber, warum Croissants ganz üble Burschen sind.

Herr Professor Kessler, es gibt derzeit gefühlte tausend Ernährungsratgeber. Mal mit Eiweiß, mal ohne und dann auch noch glutenfrei. Warum jetzt ein neues Buch?

Auf die Idee ein Buch über den positiven Effekt von Ernährung auf neurologische Erkrankungen zu schreiben, bin ich gekommen, als ich mein letztes Buch über Glück geschrieben habe. Glücksgefühle entstehen im Kopf und eine ausgeglichene Gehirntätigkeit hat mit dem Lifestyle und auch sehr viel mit der Ernährung zu tun. Viele Ärzte geben im Rahmen des Patientengesprächs Ernährungstipps, weil es altes ärztliches Wissen ist, Nahrungsmittel als Heilmittel einzusetzen. Ich habe mir einige häufige neurologische Krankheiten herausgepickt und in der wissenschaftlichen Literatur nachgeschaut, wie man mit Hilfe von Ernährung zum Beispiel bei der Demenz oder bei Depressionen positiv beeinflussen kann. Ich hoffe, dass viele Menschen davon profitieren können.

Man kann Demenz durch richtiges Essen stoppen?

Durch eine richtige Ernährung kann der Verlauf einer dementiellen Entwicklung zwar nicht gestoppt, jedoch positiv beeinflusst werden. Es gibt eine Vorstufe der Alzheimer-Demenz, die „leichte kognitive Beeinträchtigung“, von der rund 15 Prozent der über 65-Jährigen betroffen sind. Das Namensgedächtnis wird schwächer, die Orientierung ist gestört und die Menschen verwenden häufiger Füllwörter wie „Dingsda“. In dieser Phase ist die Ernährung eine wesentliche Säule und entscheidend mit darüber, ob es zu einer Demenz kommt, oder nicht. Ein zweiter wichtiger Faktor ist übrigens regelmäßige sportliche Betätigung.

Was muss man essen?

Moment. Man sollte erstmal wissen,

OSTSEE-ZEITUNG Greifswalder Zeitung

Fragen zum Abo?
Tel.: 03 81/38 303 015

Ticketservice:
Tel.: 03 81/38 303 017
Fax: 03 81/38 303 018

Redaktions-Telefon:
03 834/793 692,
Fax: -684

E-Mail: greifswald@ostsee-zeitung.de
Sie erreichen unsere Redaktion:
Montag bis Freitag: 9.30 bis 19 Uhr,
Sonntag: 10 bis 17 Uhr

Leiterin der Lokalredaktion:
Anne Ziebarth, Redaktionsleitung
(Komm.) Tel.: 03 834/793 685
Redakteure: Petra Hase (-90),
Dr. Eckhard Oberdörfer (-88),
Dr. Martina Rathke (-94)

Verlagshaus Greifswald
Ostsee-Zeitung GmbH & Co. KG,
Johann-Sebastian-Bach-Straße 32,
17489 Greifswald,
Postfach 3361, 17463 Greifswald.

Regionaler Verlagsleiter:
Ralf Hornung,
Tel.: 03 834/793 671

Öffnungszeiten des Service-Centers
Montag bis Donnerstag: 10 bis 17 Uhr,
Freitag: 10 bis 15.30 Uhr
E-Mail:
verlagshaus.greifswald@ostsee-zeitung.de

Anzeigenannahme:
Tel.: 03 81/38 303 016

MV Media: Tel.: 03 81/365 250
Montag bis Freitag: 7 bis 20 Uhr,
Sonnabend: 7 bis 13 Uhr



Diese Lebensmittel empfiehlt Christof Kessler unter anderem: Blumenkohl (links oben), Nüsse (rechts oben), das Frühstücksei (rechts unten) und auch Makrelen (links unten). Sie enthalten teilweise Cholin, Nüsse auch Omega-3-Fettsäuren, die für die Gesundheit eine große Rolle spielen.

FOTOS: ANDREA WARNECKE (DPA), MARKUS SCHOLZ(DPA), SEBASTIAN KAHNERT (DPA), JENS BÜTTNER (DPA)

welchen Einfluss unsere Ernährung auf die Hirmtätigkeit ausübt. Im Gehirn läuft die notwendige Übertragung der Reize von Nervenzelle zu Nervenzelle an deren Enden, den Synapsen, ab. Für die Reizübertragung sind jeweils spezielle Botenstoffe (Neurotransmitter) nötig. Je mehr Botenstoffe da sind, desto besser ist die Übertragung. Im Falle der Demenz spielt das Überträgermolekül Acetylcholin eine wichtige Rolle, das für die Gedächtnis- und Denkfähigkeit verantwortlich ist. Demente Menschen haben einen Mangel an Acetylcholin. Acetylcholin ist zwar in großen Mengen in unserer Nahrung enthalten, aber es wird im Magen zersetzt, kommt also nicht im Gehirn an. Es gibt aber eine Vorstufe des Stoffes namens Cholin. Und der kommt an! Versuche haben gezeigt, dass Studenten nach einer cholinreichen Mahlzeit besser bei Prüfungen abschnitten, weil sie ihre Gedächtnisleistung verbesserten.

Wo gibts denn dieses Wundermittel?
Viel Cholin ist im Ei enthalten, also das Frühstücksei verbessert das Gedächtnis. Außerdem in Fisch, aber auch in Gemüsesorten wie Blumenkohl, Rosenkohl, Brokkoli, ferner in Nüssen. Die sind sowieso super, weil die gleichzeitig auch noch Omega-3-Fettsäuren enthalten, die für die Gesundheit eine große Rolle spielen. Allerdings kommt es auch immer darauf an, dass man das Richtige isst und Fast Food meidet. Das macht müde und depressiv und verschlechtert das Gedächtnis.

Was ist das denn das Schlimme an Fast Food?

Der hohe Anteil an ungesunden Fetten, der hohe Zuckergehalt, schädliche Zusatzstoffe wie Glutamat, ein hoher Salzanteil und natürlich auch das Weißmehl. Viel Fast Food ist frittiert, die dabei verwendeten gesättigten Fettsäuren und industriell hergestellte Transfette erhöhen den Cholesterinspiegel und verursachen Arteriosklerose, stören also die Durchblutung, auch im Gehirn. Vor allem die Transfette können im Ge-

Geschrieben mit Co-Autorin Regina Rautenberg

Der 1950 im polnischen Kattowitz geborene Christof Kessler war 22 Jahre lang Direktor der Klinik für Neurologie der Unimedizin in Greifswald und Vorreiter beim Aufbau einer Schlaganfallstation (Stroke Unit). Greifswald erhielt die erste zertifizierte Schlaganfallstation in den neuen Bundesländern.

Nach seiner Pensionierung im Jahr 2016 ist er freiberuflich in seiner Praxis tätig und hat in den vergangenen Jahren zahlreiche Bücher veröffentlicht – unter anderem „Glücksgefühle – wie Glück im Gehirn entsteht“ (2017, Bertelsmann) oder „Männer, die in Schränken sitzen. Panik, Zwang und andere Störungen“ (2015, erschienen bei Eichborn).

Sein neues Buch „Essen für den Kopf – Kochrezepte gegen Demenz, Depression, Migräne und mehr“ hat er mit der Okotrophologin Regina Rautenberg geschrieben. Es erschien im Südwest-Verlag und kostet als Paperback 20 Euro.



erscheint mir eine durchaus gewagte These...

Warum? Es ist wissenschaftlich belegt, dass eine richtige Ernährung gut gegen Depression ist. Ein bestimmter Botenstoff im Gehirn, das Serotonin, ist dafür verantwortlich, dass man ausgeglichener ist, gut drauf, ohne euphorisch zu sein, Menschen, die Glück und Zufriedenheit ausstrahlen, haben in der Regel einen höheren Serotoninspiegel als Menschen, die depressiv und traurig sind. Serotonin macht uns nicht nur ausgeglichener und sorgt dafür, dass wir uns wohl fühlen, sondern hemmt aggressives Verhalten, macht friedfertig. Serotonin kommt in vielen Nahrungsmitteln, in Kiwis, Bananen, Schokolade und Nüssen in großen Mengen vor. Es kann jedoch aus dem Blut nicht auf direktem Weg in das Gehirn gelangen, weil eine Blut-Hirn-Schranke das Gehirn schützt. Aber auch hier gibt es den Trick mit der Vorstufe, die zu Serotonin verarbeitet werden kann. Die Aminosäure Tryptophan kommt reichlich in Hülsenfrüchten, in weißem Fleisch, Soja und Fisch vor. Eigentlich überall da, wo Eiweiß ist. Wenn wir tryptophanreiche Nahrungsmittel zu uns nehmen, wird es aufgenommen, passiert die Blut-Hirn-Schranke und kann im Gehirn in Serotonin umgewandelt werden.

hirn einen Entzündungsvorgang durch die vermehrte Bildung von sogenannten Interleukinen unterhalten, was zur Störung der Funktion von Botenstoffen führt. Dies ist eine Ursache von Depressionen, Kopfschmerzen und Gedächtnisstörungen. Nicht zu empfehlen sind auch Weißmehlprodukte mit einem geringen Ballaststoff-Anteil. Diese Kohlenhydrate werden im Darm sehr schnell absorbiert und lassen den Blutzuckerspiegel rapide ansteigen und anschließend noch tiefer fallen, was zu Heißhunger-Attacken führt. Auch wenn es zwischen durch mal gut schmeckt – auch Croissants sind ganz üble Burschen. Voller gesättigter Fettsäuren und Weißmehl.

Was sollte ich gegen Kopfschmerz essen?

Das kommt drauf an. Es gibt sehr viele Kopfschmerz-Ursachen. Bei jedem plötzlich auftretenden starken, in der Ausprägung noch nie dagewesenen Kopfschmerz sollte man schleunigst den Arzt aufsuchen, denn es kann sich um das Symptom einer Hirnblutung oder der Hirnhautentzündung handeln. Die beiden häufigsten Kopfschmerzformen sind der Spannungskopfschmerz und die Migräne. Während beim Spannungskopfschmerz Stress mit Muskelverspannungen die vordergründige Ursache ist, handelt es sich bei der Migräne um eine vererbte Erkrankung, bei der Entzündungsvorgänge im Bereich der

Gesichtsnerven eine wichtige Rolle spielen. Man sollte auf jeden Fall genügend Vitamine zu sich nehmen. Sie wirken antioxidativ, fangen aggressive Moleküle ab und schützen die Nervenzellen. Es gibt zum Beispiel einen bewiesenen Zusammenhang zwischen Vitamin D-Mangel und Kopfschmerz. Dieses Vitamin wird zu großen Teilen vom Körper unter Einwirkung von Sonnenlicht gebildet. Trotzdem kann es nötig sein, den Anteil in der Nahrung zu erhöhen. Vitamin D steckt beispielsweise in Avocados, Makrelen oder Thunfisch und Butter.

Ein Migränepatient wird sich nicht über Bewegung und eine Makrele freuen...

Es gibt generell zwei Fragen. Wie behandle ich den akuten Anfall und wie verhindere ich den nächsten? Bei der Ernährung geht es eher um die Vorbeugung. Menschen, die unter Migräne leiden, sollten vor allem auf Regelmäßigkeit setzen – regelmäßig essen, trinken und schlafen, das ist ganz wichtig für den Patienten. Es gilt alle hohen Ausschläge im Stoffwechsel zu vermeiden. Deshalb empfiehlt sich ein ballaststoffreiches Essen, damit die Glucose-Ausschüttung langsam und regelmäßig ist. Auch hier sind viele Antioxidantien gegen die Entzündungsvorgänge angesagt wegen der eben erwähnten Entzündungsvorgängen.

Cholin, Vitamin D oder Tryptophan – das alles gibt es auch in Tablettenform. Was halten sie von Nahrungsergänzungsmitteln?

Man kann viele Nahrungsbestandteile auch in Tablettenform zu sich nehmen. Die Wirkung ist aber mit großer Wahrscheinlichkeit nicht dieselbe, als wenn man diese Stoffe aus natürlichen Nahrungsmitteln aufnimmt. Der Mensch braucht ein ausgewogenes Verhältnis von Mikro- und Makronährstoffen und nicht hoch dosiert eine oftmals synthetisch hergestellte Substanz. Bei Nahrungsergänzungsmitteln sind leicht Überdosierungen möglich, auch handelt es sich um einzelne Substanzen und viele zusätzlichen Stoffe fehlen. Denn letztlich macht die Kombination den Wert aus.



Der Greifswalder Neurologe Professor Christof Kessler.

FOTO: VANYRCKFOTOGRAFIE/VERLAG

Kann man sich glücklich essen? Das