

2. Körperlicher Zustand

2.2 Essen, das uns glücklich macht

Unser Gehirn reagiert wesentlich sensibler auf das, was wir essen, als der Rest unseres Körpers, weil sich die kleinsten biochemischen Veränderungen auf die feinen Nervenzellen auswirken können.

„Die neuste Forschung zeigt: Eine Ernährungsweise, die uns psychisch stabiler macht, ist möglich! Gesunde Biostoffe können das Stresszentrum in unserem Gehirn sanieren und sogar schwere Depressionen lindern.“

Hochverarbeitete Lebensmittel sind essbare Stimmungsfallen:

- Einerseits: zu süß und zu fettig, zu viele Kalorien und Zusatzstoffe.
- Andererseits: zu wenig Ballaststoffe, Vitamine und Mineralien.

- Ultraverarbeitete Lebensmittel machen 56% der Ernährung der Deutschen aus, bei Kindern sogar bis zu 70%.
- In dieser Ernährung ist nichts drin, was unser Gehirn schützen oder sanieren könnte.
- Die Lebensmittelindustrie hat gewissermaßen unsere Ernährung übernommen und damit unseren Gehirn-Stoffwechsel und die Psyche.

- Dadurch werden wir stressanfällig, übellaunig und psychisch instabil, denn das Gehirn verändert sich auch strukturell.
- Es wird immer mehr von Entzündungen betroffen, in bestimmten Bereichen sogar abgebaut und es altert vorzeitig.

- Eine Ernährung hingegen, die reich an aktiven natürlichen Substanzen (Biostoffen) ist, senkt das Risiko für Depressionen um bis zu 36%.
- 70% aller Erkrankungen sind mittlerweile ernährungsbedingt.
- Die Häufigkeit von Depressionen hat sich in den letzten 30 Jahren bereits vervierfacht.

Aber wir können etwas dagegen tun:

- Gehirnaufbau durch die richtigen Biostoffe.
- Weniger Gehirnabbau durch eine entzündliche Ernährung.
- Ein gesundes Mikrobiom für eine stabile Psyche durch eine pflanzenbasierte Ernährung.

Ein besonderer Wachstumsfaktor für den Gehirnaufbau ist BDNF

(engl. Brain-Derived Neurotrophic Factor – vom Gehirn stammender neurotropher Faktor)

- BDNF ist ein Wachstumshormon, das eine direkte Wirkung auf unsere Nervenzellen hat.
- Es regt das Wachstum neuer Zellen und Synapsen an und verhindert das Absterben alter Gehirnzellen.
- Mit dem Alter nimmt der BDNF-Spiegel ab, dadurch kommt die Erneuerung des Stress- und Kurzzeit-Erinnerungszentrums nach und nach zum Erliegen.
- Aber es gibt natürliche Wege, die Ausschüttung dieses Hormons anzuregen, durch Biostoffe, körperliche Bewegung und Schlaf.
- **Bestimmte Obst- und Gemüsesorten eignen sich dafür besonders:**
 - Dunkles Obst und Gemüse (Himbeeren, Heidelbeeren, Erdbeeren, Pflaumen, Kirschen, dunkelrote Trauben, dunkle Blattgemüse-Sorten, Rotkohl, Grünkohl),
 - Zitrusfrüchte sowie
 - Kakao und Kurkuma.

„Stress, wenig Schlaf, Übergewicht und vor allem eine schlechte Ernährung lösen Entzündungen aus. Diese lassen nicht nur unsere Stimmungswerte fallen, sondern auch das Gehirn frühzeitig altern und degenerieren. Den feinen Neuronen im Gehirn schadet nichts mehr als Entzündungen.“

Aber wie sieht eine anti-entzündliche Ernährung aus?

Wie die mediterrane Kost z. B.:

- pflanzenbasiert mit weniger tierischen Fetten.
- Bestehend aus: Obst und Gemüse, Zitrusfrüchten, ballaststoffreichen Hülsenfrüchten, Nüssen, bestimmten Gewürzen und Kräutern, Omega-3-Fetten aus Fisch (oder Algen) und gesunden Ölen aus Oliven.

Besonders gesättigte Fette aus Fleisch, Käse und fetten Milchprodukten lassen die Entzündungswerte ansteigen, senken den Wachstumsfaktor BDNF und machen uns anfälliger für Stress.

Der nächste wichtige Punkt ist unser Mikrobiom. Denn die Darmgesundheit bestimmt unsere Psyche.

- Unsere Darmbakterien können ausschließlich Pflanzen und Ballaststoffe verwerten.
- Daraus produzieren sie für uns unter anderem (Glücks-) Hormone und wichtige Postbiotika, die die Entzündungen im gesamten Körper herunterfahren sowie Gehirn und Psyche gesund halten.
- Mehr als die Hälfte unserer Ernährung ist jedoch inzwischen hochverarbeitet.
- D. h., unsere Darmbakterien verhungern regelrecht.

Das neue Feld der Ernährungspsychiatrie beweist, dass sich selbst schwere Depressionen dank einer biostoffreichen Ernährung um ein Vielfaches erfolgreicher behandeln lassen als mit Antidepressiva oder Psychotherapie allein.

Biostoffe aus der Ernährung wirken wesentlich breiter auf das Gehirn, als Medikamente es je könnten.

Aus dem Artikel: Essen für eine stabile Psyche. Von Andreas Jopp. In der Zeitschrift: Natur und heilen 5/2023

<https://www.naturundheilen.de/wissensschatz/artikel/essen-fuer-eine-stabile-psyche/>

Buchtip: Andreas Jopp: Happy Food statt Burnout – Wie wir uns glücklich, stressresistent und geistig fit essen. Consult Media Verlag, 2022

Wie und was soll ich essen?

Möglichst unverarbeitet und naturbelassen, ballaststoff- und abwechslungsreich.

- Frisches Obst:
 - Besonders stimmungsaufhellend sind z. B.: Bananen, Erdbeeren, Grapefruit, Ananas, Feigen, Avocado, Pflaumen, Trockenfrüchte.
- Frisches Gemüse, roh oder schonend gegart.
 - Besonders stimmungsaufhellend sind z. B.: Brokkoli, Fenchel, Rosenkohl, Rote Beete, Sellerie, Topinambur, Zwiebeln.
- Vollkornprodukte: Vollkornbrot, Naturreis, Pseudogetreide, Haferflocken, Haferkleie
- Pflanzliche Öle z. B.: Olivenöl, Rapsöl, Kokosöl, Leinöl.
- Nüsse und Samen:
 - Besonders stimmungsaufhellend sind z. B.: Sesam, Mandeln, Kürbis- und Sonnenblumenkerne, Walnüsse und Cashews.
- Omega-3 wirkt entzündungshemmend und soll unsere erhöhte Aufnahme an Omega-6 ausgleichen, die entzündungsfördernd ist.
 - Gute Omega-3-Quellen sind z. B.: Leinöl, geschrottete Leinsamen, Chiasamen, Algen, Fisch.
- Hülsenfrüchte:
 - Besonders stimmungsaufhellend sind z. B.: Linsen und Bohnen.
- Probiotische Lebensmittel: Naturjoghurt, Kimchi, Sauerkraut, Kombucha, Kefir.
- Pilze
- Kaffee, Kakao und dunkle Schokolade möglichst mit wenig Zucker oder ungesüßt.
- Kräuter und Gewürze:
 - Besonders stimmungsaufhellend sind z. B.: Basilikum, Chili und Pfeffer, Curry, Dill, Ingwer, Kardamom, Knoblauch, Kurkuma, Lavendel, Lorbeerblätter, Mohn, Muskatnuss, Pfefferminze, Senfsaat, Vanille, Zimt, Zitrone.
- Fleisch- und Milchprodukte in Maßen, möglichst naturbelassen und von guter Qualität.
- Der Zuckerkonsum sollte möglichst gesenkt werden.
 - Gute Alternativen mit unterschiedlichen Eigenschaften sind z. B.: Honig, Ahornsirup, Agavendicksaft, Kokosblütenzucker, Stevia, Birkenzucker/Xylit, Erythrit (mehr dazu unter: <https://youtu.be/Sj6XQjWUKB4>).