



MAG. ESTHER NEUMANN  
Ernährungswissenschaftlerin  
Wien, A

## Kann man Gesundheit essen?

*Das Baby ist gesund zur Welt gekommen. Die Mutter hat sich in der Schwangerschaft bestens auf dieses Ereignis vorbereitet und stillt das kleine Wesen liebevoll.*

### **Was ist denn an der Muttermilch so toll?**

Sie hat genau die richtige Zusammensetzung, damit Körper, Gehirn und Seele dieses winzigen Menschleins bestens versorgt werden. Nicht so viel Eiweiß wie in der Kuhmilch, aber viel Cholesterin und Omega-3-Fettsäuren für das Wachstum des Gehirns und der Nerven, die richtige Menge an Zuckerarten und Enzymen zur Verdauung. Man höre und staune: Opiate zur Beruhigung. Das Baby wird im wahrsten Sinne des Wortes «gestillt». Es schläft

nach dem Trinken tief und fest, damit sich die Mutter von der Geburt erholen kann. Man könnte seitenweise über die Vorzüge der Muttermilch schreiben. Es ist der beste Start von Anfang an. Wir wollen hier innehalten und uns einige Gedanken über die Ernährung der größeren Kinder und der Erwachsenen machen.

### **Warum essen wir überhaupt?**

- **Essen macht satt und beruhigt – das erfahren wir vor allem bei unseren Kleinsten.**
- **Es macht Spaß, nicht nur den**

**Kindern, auch uns Erwachsenen.**

- **Wir essen aus Langeweile und Esserlebnis – vor dem Fernseher wird (zu) viel genascht.**
- **Wir essen aus Tradition und Gemeinschaft, etwa Trutzhahn zu «Thanksgiving».**
- **Oft essen wir aus Frust, wegen Liebeskummer, als Trost, wegen Verlusten und Trennungen, vor Prüfungen.**
- **Und wir essen natürlich, um unserem Körper alle notwendigen Nährstoffe zuzuführen.**

Selten essen wir, weil wir Hunger haben. Dann würden wir wahllos alles essen. Wir essen meistens, weil wir Lust auf etwas verspüren oder es ganz einfach Zeit zum Essen ist.

### Nährstoffe: Kohlenhydrate, Fette, Eiweiße

Ein Großteil unserer Ernährung besteht im Regelfall aus Kohlenhydraten. Das sind also Kartoffeln, Brot, Reis, Nudeln, Müsli. Sie stecken auch in Süßigkeiten und Kuchen. Die Kohlenhydrate, die uns die Pflanzen liefern, sind für sie Reservestoffe. Und die wiederum sind aus lauter Glukosemolekülen zusammengesetzt. Unser Gehirn und unsere roten Blutkörperchen sind von Glukose abhängig. Auch unsere Stimmung ist es. Eine Diät ohne Kohlenhydrate halten wir nicht lange aus. Wir werden depressiv. Italiener essen viel «Pasta». Sie sind fröhliche, impulsive Menschen. Bei ihnen gibt es die niedrigste Selbstmordrate in der EU, und das nicht nur wegen der vielen Sonnentage.

Auch Fette sind sehr wichtig. Sie sind immer Mischungen aus Fettsäuren (FS), die verschiedene Eigenschaften aufweisen. Wir kennen die gesättigten FS, die keine sogenannten Doppelbindungen enthalten. Der Körper könnte sie auch aus Kohlenhydraten herstellen. Die ungesättigten FS mit ihren Doppelbindungen sind teilweise essentiell. Das heißt, der Körper kann sie nicht selber herstellen. Sie müssen mit der Nahrung aufgenommen werden. Die gesättigten FS liefern uns vor allem Energie. Die ungesättigten zwar auch, aber wir brauchen sie für viel wichtigere Aufgaben. In unserer Gehirnschicht sind neben Cholesterin viele ungesättigte FS eingebaut. Unsere Nerven werden mit ungesättigten FS isoliert. Und in unserer Netzhaut im Auge sind ebenfalls viele davon eingebaut. Ungesättigte FS erhalten wir aus Pflan-

zenölen, Sämereien, Nüssen, Avocado, Chiasaat etc.

Der dritte große Nährstoffblock, den wir brauchen, sind die Eiweiße oder Proteine. Die kleinsten Bausteine dafür sind die Aminosäuren. Proteine brauchen wir vor allem zum Aufbau der vielen Millionen Zellen, für Hormone und Enzyme und Bestandteile der Immunabwehr. Ein Eiweißüberschuss, den wir leicht durch einen zu hohen Verzehr an Fleisch und Milchprodukten erreichen, führt zur Leber- und Nierenbelastung. Es werden vermehrt tumorfördernde Substanzen erzeugt. Auch das Bindegewebe wird überlastet. Da es keinen eigentlichen Eiweißspeicher gibt, wird der Überschuss unter anderem dort abgelagert.

### Gehirnnahrung

Unsere Gehirnfunktionen werden durch Neuronen, das sind Gehirn- und Nervenzellen, gesteuert. Damit diese funktionieren, stellt das Gehirn selber Neurotransmitter, das sind Botenstoffe, her. Wir kennen etwa 200 von ihnen. Stimmungen und Gefühle werden von ihnen beeinflusst. Steht dem Gehirn z. B. viel vom Botenstoff Serotonin zur Verfügung, können sich Körper und Seele entspannen. Damit das Gehirn aber Serotonin herstellen kann, braucht es alle «Baustoffe». Diese erhält es aus der Nahrung. Der wichtigste «Baustoff» ist Tryptophan. Diese Aminosäure ist ein Eiweißbaustein, der in unserer täglichen Ernährung vorkommt. Das Tryptophan gelangt umso besser ins Gehirn, je kohlenhydratreicher unsere Nahrung ist. Damit ist aber nicht der raffinierte Zucker gemeint, der ja auch ein Kohlenhydrat darstellt, sondern es sind die komplexen Kohlenhydrate wie eben in Teigwaren, Reis und Kartoffeln. Die Kohlenhydrate lassen den Blutzuckerspiegel und damit den Insulinpegel im Blut ansteigen. Das Insulin transpor-

tiert aber auch Aminosäuren. Es bindet bevorzugt zuerst die anderen Aminosäuren. Tryptophan bleibt übrig und kann ungehindert ins Gehirn gelangen. Je mehr Tryptophan ins Gehirn gelangt, desto mehr stimmungsaufhellendes Serotonin kann es herstellen, desto besser können wir uns entspannen. Jetzt wissen wir auch, warum Diäten ohne Kohlenhydrate zu Depressionen führen können.

*Chia-Samen enthalten 10 Mal mehr Omega-3 als Lachs, 9 Mal mehr Antioxidantien als Orangen, 4 Mal mehr Eisen als Spinat, 5 Mal mehr Calcium als Vollmilch, 15 Mal mehr Magnesium als Brokkoli und 4 Mal mehr Ballaststoffe als Leinsaat. Weiterhin sind in den Chia-Samen Vitamin A und B, Kalium, Bor, Zink, Folsäure sowie lebenswichtige Aminosäuren enthalten.*



### SMS für eine optimale Ernährung

- Viel rohes Obst und Salate liefern Vitamine und Mineralstoffe für unsere Enzyme.
- Reichlich Kohlenhydrate und Tryptophan sorgen für eine gute Stimmung. Tryptophan finden wir in Tofu, Kürbiskernen, Sesam, Mandeln, Hülsenfrüchten.
- Omega-3-Fettsäuren (Linolensäure) erhalten wir von Nüssen, Lein-, Hanf- und Rapsöl. Sie sorgen für gute Nerven und für das Gedächtnis.
- Zurückhaltung bei Milchprodukten und Fleisch, um den Stoffwechsel zu entlasten.
- Dankbarkeit und eine gute Stimmung beim Essen fördern die Verdauung.

### Lebensmittel mit viel Tryptophan

Die höchsten Tryptophan-Quellen finden wir in der grünen Mungbohne, in Sojabohnen und in der Augenbohne. Tofu enthält auch viel Tryptophan. Alle Nüsse gehören dazu, vor allem die Cashewnuss. Sonnenblumen- und Kürbiskerne versorgen uns damit.

Wie wäre es mit einem Aufstrich aus Tofu und gemahlene Kürbiskernen, gut gewürzt mit Zwiebeln, Knoblauch und Kräutern?

Tryptophan finden wir aber auch in Getreide, Hirse, Haferflocken, Quinoa und Bananen. Ein Müsli mit Getreide, Nüssen, Bananen und Sojamilch versorgt uns daher reichlich mit Tryptophan.



#### **Tofu-Kräuteraufstrich**

**100 g Tofu**

**100 g geröstete Kürbiskerne, gemahlen**

**1 kleine Zwiebel, gehackt**

**1 Handvoll Kräuter, gehackt**

**2 EL Rahm**

**Salz**

Tofu mit einer Gabel fein zerdrücken und alle übrigen Zutaten gut darunterermischen.

#### **Nervenzürze**

**30 g Walnüsse**

**30 g Chiasaat**

**30 g Sesam**

**30 g Leinsamen**

**30 g Sonnenblumenkerne**

Alle Zutaten mahlen, gut mischen, fertig ist die Nervennahrung. Kann ins Joghurt, ins Müsli, in Salate und Suppen gemischt oder einfach übers Butterbrot gestreut werden.

Eine abwechslungsreiche, gesunde Vollwerternährung, mit wenig bis gar keinem Fleisch, ist die beste Voraussetzung für eine ausgeglichene Gemütslage, für beste Hirnfunktionen und «gesunde» Nerven.

### Vitamine und Mineralstoffe

Damit das Tryptophan aber auch richtig verarbeitet werden kann, braucht es Mineralstoffe und Vitamine aus der B-Gruppe, besonders B6. Das kommt vor allem in den Getreidearten – im Vollkorngetreide – vor. Folsäure brauchen wir ebenfalls, damit unsere Spannkraft und Vitalität erhalten bleibt. Wir finden sie im Blattgemüse, auch in Früchten wie Kirschen, Mangos und Orangen. Die Folsäure wirkt mit dem Vitamin B12 zusammen. Dieses kommt fast nur in Milchprodukten und Fleisch vor. Darum müssen Menschen, die solche Produkte ablehnen, ganz besonders auf ihren Vitamin B12 Status achten. Ein B12 Mangel kann zu Depressionen führen. Vitamin C ist auch im Zusammenhang mit der «Nervennahrung» sehr bedeutend. Es kommt im Sanddorn, in Hagebutten und rohem Obst und Gemüse vor. Der Sanddorn ist übrigens eines der wenigen pflanzlichen Erzeugnisse, die auch Vitamin B12 enthalten. Wenn wir eine Sanddornbeere genauer betrachten, finden wir kleine, braune Punkte darauf. Das sind Mikroorganismen, die in Symbiose mit dem Sanddorn leben und für ihren Stoffwechsel selber Vitamin B12 produzieren.

Es gibt auch Lebensmittel, die Serotonin enthalten, wie Tomaten, Bananen, Kiwis und vieles mehr. Aber dieses Serotonin kann die Blut-Hirn-Schranke nicht passieren. Daher muss es das Gehirn für das Zentralnervensystem selber herstellen. Serotonin ist auch zuständig für die Motorik des Magen-Darm-Kanals, für den Augeninnendruck, die Blutgerinnung und etliche andere Funktionen.

### Probleme mit tierischem Eiweiß

Tierisches Eiweiß hemmt den Transport von Tryptophan ins Gehirn. Es liefert sehr viele Aminosäuren, die den Transportweg ins Gehirn für Tryptophan verstopfen. Leider entstehen durch den Konsum von Fleisch auch andere Probleme. Deshalb wird immer häufiger empfohlen, viel Fisch zu essen. Doch findet sich mittlerweile in beinahe allen Fischen Quecksilber und oft auch Blei aus Industrieanlagen. Auch Fischbestände aus Orten weit weg von der Industrie sind durch die Wasserverschmutzung und Seefracht belastet. Das Problem der Schadstoffanreicherung im Fleisch ist sehr groß. Das soll am Beispiel von DDT (Dichlordiphenyltrichlorethan – ein Insektizid) gezeigt werden. Im Wasser sind etwa 0,02 ppm enthalten. Die Wasserpflanzen reichern es durch ihren Stoffwechsel an und kommen auf etwa 5 ppm. Pflanzenfressende Fische verzehren die Wasserpflanzen. In ihren Fettzellen wird DDT angereichert und kaum mehr ausgeschieden. Es kommt zu einer Anreicherung von etwa 40 – 300 ppm. Werden die Fische von Fleischfressern gefressen, steigert sich die Anreicherung je nach Lebensdauer der Fische bis auf 2500 ppm. Geht die Nahrungskette weiter und wird Fischmehl an Hühner oder Kühe verfüttert, nimmt die Anreicherung weiter zu, bis im Menschen, der Fleisch verzehrt, die höchste Anreicherung zu finden ist. Muttermilch stellt dann die Spitze dar.

Eine abwechslungsreiche, gesunde Vollwerternährung mit wenig bis gar keinem Fleisch verbürgt eine ausgeglichene Gemütslage, beste Hirnfunktionen und eine gute Gesundheit. Man kann Gesundheit tatsächlich essen! Das Gegenteil trifft aber leider auch zu. Natürlich ist die Ernährung nur ein Baustein für eine gute Gesundheit. ■

# Leben & Gesundheit®

Das Magazin für ganzheitliche Gesundheit

natürlich glücklich



Dieser Artikel wurde Ihnen durch die Redaktion des Magazins «Leben & Gesundheit» gerne zur ausschliesslich privaten Nutzung zur Verfügung gestellt. Jegliche kommerzielle Nutzung bedarf der schriftlichen Einwilligung des Herausgebers (siehe unten). Die Angaben zu Ausgabe und Jahr finden sich jeweils oben auf dem Seitenrand des Artikels. Erfahren Sie mehr über das Magazin auf [www.lug-mag.com](http://www.lug-mag.com).

- ausgerichtet an **NewSTART Plus®**, dem weltweit erfolgreichen Konzept für ganzheitliche Gesundheit
- in jeder Ausgabe ein Schwerpunktthema mit praxisnahen Beiträgen
- attraktive Rubriken wie: Körperwunder, Praxisfenster, Staunen und Entdecken, Fitness, leckere und gesunde Rezepte, Heilpflanzen, Erziehung und Familie, Preisrätsel, Kinderseite, Alltagstipps und Vieles mehr
- zweimonatliches Erscheinen, 52 Seiten, keine Kündigung erforderlich



### Jetzt online bestellen!

Einfach den QR-Code scannen oder direkt unter [www.lug-mag.com](http://www.lug-mag.com)

