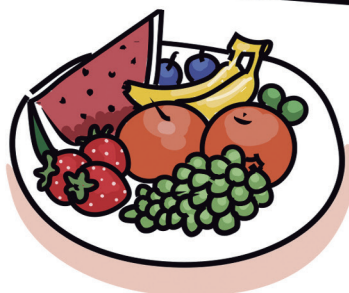


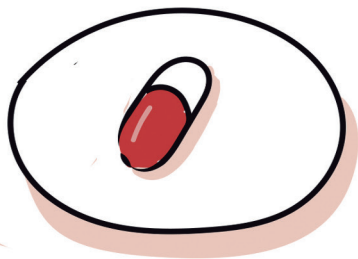
Andreas Jopp

HAPPY FOOD STATT BURNOUT

Wie wir uns glücklich,
stressresistent und geistig fit essen



SPIEGEL
Bestseller-
Autor



ON Stabile Stimmung
ON Biostoffe gegen Stress
OFF Depressionen

Neue Forschung: Der starke Einfluss von Ernährung auf Psyche & Gehirn. Stress weg, mehr Energie und Kopf frei – durch Biostoffe. Stabile Psyche: Essen gegen Depressionen.

Essen wir uns unglücklich, gestresst, emotional labil und langfristig dement? Können wir uns tatsächlich glücklicher und mental fit essen? Die neue Forschung beweist, wie dramatisch schlechte Ernährung unser Gehirn und die Psyche verändert. Tatsächlich rollt eine Welle psychischer Instabilität und abnehmender Gehirn-Gesundheit auf uns zu. Biostoffe aus der Ernährung regulieren und sanieren seit Millionen von Jahren das Gehirn und halten die Psyche stabil. Gute Ernährung lohnt. Sie wirkt sich direkt auf unser Stressverhalten, unsere Stimmung, unsere geistige Leistung und das Altern unseres Gehirns aus. Erfahren auch Sie:

- ✓ Welche Superfoods das Stresszentrum sanieren und Sie vor Burnout & Depressionen schützen.
- ✓ Warum Entzündungen Depressionen und Gehirnalterung verursachen. Wie entzündungsfördernde Ernährung die Stimmung verbessert und das Gehirn jung hält.
- ✓ Welche Fette die Gehirnleistung & Psyche instabil machen oder verbessern.
- ✓ Wie Darmbakterien unsere Psyche durch Botenstoffe lenken und wie Sie Ihr Mikrobiom wieder fit machen.
- ✓ Wie stark Ernährung Depressionen verbessert.

Alles was Sie je sehen, fühlen oder denken werden, läuft durch Ihren Biocomputer – das Gehirn. Verändern Sie Ihr Gehirn, verändert sich auch wie Sie die Welt wahrnehmen – Ihre Psyche.

Wie wirkungsvoll das funktioniert, beweist die „Nutritional Psychiatry“: Depressionen werden mit Ernährung erfolgreich behandelt. Kommen Sie mit auf eine Reise durch Ihr Gehirn, Ihre Psyche und Ernährung.

Aktivieren Sie Ihr molekulares Feinlabor fürs Gehirn. Machen Sie den Soft-Reset für Ihre Psyche – mit Happy Food

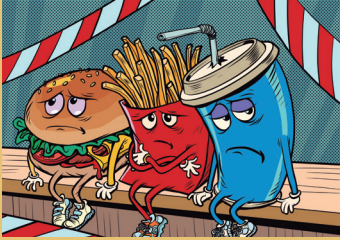
Andreas Jopp ist Medizijnjournalist und Bestsellerautor. Seine Bücher sind in 17 Sprachen übersetzt und standen wochenlang auf den „Focus“- und „Spiegel“-Sachbuch-Hitlisten.

€ 20,00 (D)
€ 20,95 (A)



DIE BIOCHEMIE DER GEFÜHLE

„Gestresst, ausgelaugt, unkonzentriert, labile Stimmung? Eine Welle geistiger und psychischer Instabilität rollt auf uns zu. Schlechte Ernährung verändert dramatisch unser Gehirn und die Psyche.“



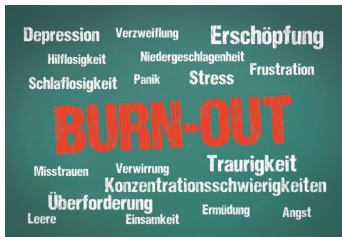
- ✓ Wie wir glücklich werden, wenn wir unseren Biocomputer richtig betanken.
- ✓ Wie hochverarbeitete Lebensmittel uns emotional labil und sogar psychisch krank machen.
- ✓ Warum viele nur noch mit Gehirndoping den Kopf frei bekommen und konzentriert sind.

Gehirn & Psyche auf schlechter Ernährung.

STRESSRESISTENT & PSYCHISCH STABIL

„Das Gehirn ist veränderbar. Biostoffe sanieren seit Millionen Jahren das Gehirn und halten so die Psyche stabil.“

Wie sich Stress ins Gehirn einbrennt und Stimmungsschwankungen & Burnout verfestigt.



ON - Dünger fürs Gehirn: Welche Superfoods das Stresszentrum im Gehirn sanieren.

ON - Smart essen: Welche Biostoffe die Psyche stabilisieren und die Hirnleistung verbessern.

OFF - Welche Lebensmittel wichtige Wachstumsfaktoren für das Gehirn blockieren.

Biostoffe zur Gehirn-Regeneration.

GEISTIG FIT & BESSERE STIMMUNG

„Entzündungen verursachen Depressionen, Gehirnabbau und schlechte geistige Leistung. Sie können Entzündungen wegessen.“



ON - Welche Superfoods antientzündlich wirken und das Gehirn schützen.

ON - Welche Biostoffe Stimmungsschwankungen und Gehirnabbau verringern.

ON – Ölwechsel für die Psyche: Wie Omega-3 Ihre Gemütslage und geistige Leistung verbessern.

OFF - Weg mit entzündlichen Lebensmitteln, die Ihr Gehirn altern lassen und psychisch labil machen.

Antientzündlich essen für Gehirn & Psyche.

ESSEN GEGEN DEPRESSIONEN

„Ernährung ist eine der wirksamsten Maßnahmen bei der Behandlung von Depression. Die „Nutritional Psychiatry“ feiert aufsehenerregende Erfolge.“



ON - Wie stark Ernährung die Psyche verändert.

ON - Das neue Feld der Ernährungspsychiatrie – Depressionen erfolgreich behandeln.

OFF - Die Trickereien der Pharmaindustrie: Wirken Antidepressiva besser als Placebos?

Happy Food statt Antidepressiva.

WIE BAKTERIEN IHRE PSYCHE LENKEN!

„Bakterien bestimmen mit Dutzenden von Botenstoffen, ob Sie sich niedergeschlagen oder fröhlich, ausgebrannt oder voller Energie fühlen. Eine gestörte Bakterien-Fabrik belastet Ihre psychische Gesundheit, Energie und Hirnleistung.“



ON - Welche Biostoffe das Mikrobiom im Darm verbessern. Glück beginnt im Darm.

ON - Kopf frei: Welche Superfoods die Bakterienfabrik für mehr Energie und Konzentration ankurbeln.

OFF - Was dem Mikrobiom schadet und damit Gehirn & Psyche zusetzt.

Gesunde Bakterien für eine stabile Psyche.

ENERGY!

„Energiegeladen statt dauerermüdet, stressresistent statt am Limit – Vitamine & Mineralien sind entscheidend.“



ON - Besser Schlafen: Welche Mikronährstoffe helfen.

ON - Wellness für die Nerven: Stressresistenter mit Mineralien.

ON - Wie Vitamine bei Depressionen erfolgreich eingesetzt werden können.

Smart einkaufen: Produktqualität, Zusammensetzung, wer braucht was.

Mikronährstoffe, die fit machen.

DIE 40 BESTEN HAPPY-FOOD-REZEPTE

- ✓ Dicht bepackt mit Superfoods für Ihr Gehirn & Ihre Psyche.
- ✓ Coole Smoothies, Power-Salate, schnelle Fischgerichte, gesundes Backen, nussige Desserts.
- ✓ Praktische Einkaufsliste: Biostoffe gegen Stress.

Happy Food ist Genuss.

HAPPY FOOD **STATT** **BURNOUT**

Wie wir uns glücklich,
stressresistent und geistig fit essen

Andreas Jopp

Andreas Jopp ist Medizinjournalist, Gesundheitscoach und Bestsellerautor. Er veröffentlichte 9 Bücher zu den Themen Anti-Aging, Abnehmen, Eiweiß, Vitamine & Mineralstoffe, Omega-3-Fette & Gesundheit, und ein multimediales Nichtraucherprogramm.

Sein letztes Buch *„ON/OFF-Gesundheit. Den Körper neu erschaffen durch Ernährung“* zeigt, wie reparaturfähig der Körper ist.

Das neue Buch *„Happy Food statt Burnout“* richtet den Fokus auf Stress, Stimmung, Gehirnleistung und wie Ernährung die Psyche verändert.

Die Bücher von Andreas Jopp waren monatelang auf den „Focus“- und „Spiegel“-Sachbuch-Hitlisten, und sind in 17 Sprachen übersetzt. Er begeistert jedes Jahr Tausende Seminarteilnehmer für ein schlankes, glückliches und fitteres Leben.

Mehr zu Büchern, Seminaren und Beratung:

www.jopp-online.com

Hier finden Sie immer neue Artikel rund um die Ernährung:

[Facebook.com/andreasjopp](https://www.facebook.com/andreasjopp)

[Telegram Kanal: @andreasjopp](https://www.telegram.com/@andreasjopp)

INHALT

VORWORT	13
EINLEITUNG – DIE BIOCHEMIE DER GEFÜHLE	15
Die psychische Abwärtskurve nimmt zu	16
Essen wir uns immer unglücklicher, unkonzentrierter, und langfristig dement?	17
Endlich konzentriert – Gehirndoping	18
Ernährung verändert die Struktur des Gehirns	19
Wie Bakterien unser Gehirn und unsere Psyche steuern	20
Antipasti oder Antidepressiva – Lässt sich die Psyche sanieren?	21
Das neue Feld der „Nutritional Psychiatry“	22
Können wir unser Glück und unser Gehirn optimieren?	22
PSYCHISCH INSTABIL DURCH INDUSTRIE-ERNÄHRUNG?	24
Die unwiderstehliche Verführung	24
OFF – Ultra-verarbeitete Lebensmittel: Der Preis wird später bezahlt	25
ON – langfristig stabile Psyche – 33 % weniger Depressionen	27
Ernährung als Ressource	28
Die Glücksforschung – glücklich essen ist möglich	28
Das ON/OFF Prinzip der Ernährung – das Gehirn ist veränderbar	30
VON DATEN ZUR LOHNENDEN GESCHICHTE	31
MEHR AUFBAU: DÜNGER FÜR'S GEHIRN – NEUES GEHIRNWACHSTUM STRESS BESSER VERTRAGEN & STABILE PSYCHE	32
Der Druck durch ständige Anpassung	32
Ihr gestresster Hippocampus – Stress frisst sich ins Gehirn	34
Burnout kennen viele	34
So sanieren Sie Ihr Stress- und Erinnerungszentrum:	
BDNF – Der Dünger fürs Gehirn	36
Zunehmend vergesslich und immer deprimierter	36
Obst & Gemüse gegen Stress und Stimmungsschwankungen	37
ON – OPC und Hippocampus-Erneuerung	40
ON – Superfood Kakao – Trinken Sie sich glücklich und schlau	41
ON – Nüsse fürs Gehirn	43

ON – Kurkuma für die Stimmung und bei PMS	43
ON – Mit Zink BDNF stimulieren	44
OFF – Fett essen wie bei McDoof	45
OFF – Dümmer mit Zucker – der BDNF-Killer	46
OFF – Schlechte Ernährung lässt das Gehirn schrumpfen	47
ON – Bewegung für Stimmung und geistige Fitness	48
Bewegung gegen Depressionen	49
Fazit	51

WENIGER ABBAU: ENTZÜNDUNGEN – ANGRIFF AUF DAS GEHIRN	
DEPRESSIV – SCHLECHTE GEISTIGE LEISTUNG	52

Was können wir von der Pharmaindustrie lernen?	53
Der Lebensmittel-Entzündungs-Index – Essen Sie sich unglücklich?	55
Die Biochemie des Glücks liegt auf Ihrem Teller	56
Labor: Ihre Entzündungswerte	57
Wenn das Immunsystem das Gehirn anfrisst – brandneue Forschung	57
ON – Mit bunten Pflanzenstoffen Entzündungen senken	58
OFF – Wie Sie den Dauerbeschuss der Zellen bändigen	59
Neuro-Antioxidantien – So vermindern sie Schäden am Gehirn	60
Grün, Tiefrot und Blau – Für eine stabile Stimmung	61
Grünes Anti-Aging fürs Gehirn	61
Blaues Anti-Aging fürs Gehirn	62
ON – Die Hitliste der blauen Superfoods	62
ON – „Smoothie your Brain“	63
ON – OPC – Das entzündliche Super-Antioxidans	64
ON – Mit Gewürzen & Kräutern freie Radikale vermindern	64
ON – Curcumin – So wirksam wie entzündliche Medikamente	65
ON – Mit Vitaminen Entzündungen senken	65
Labile Psyche durch schlechte Fette?	66
Happy Fats statt Burnout	67
ON – Die anti-depressive Wirkung von Omega-3	68
ON – Omega-3, um seltener die Nerven zu verlieren	69
ON – Mit guten Fetten Entzündungen wegessen	70
ON – Der smarte Ölwechsel fürs Gehirn	70
OFF – So vermeiden Sie gesättigte Fette – Die 11 besten Tipps	71
ON – Gibt es DIE EINE, einfache und leckere Ernährung fürs Gehirn?	73
Fazit	73

SPEZIAL: PRAKTISCHES ZU OMEGA-3 **75**

Der Omega-3-Test – Messen! Nicht glauben oder spekulieren. 75

WIE BAKTERIEN IHRE PSYCHE LENKEN **78**

Die mächtige Bakterienwelt des Mikrobioms wird entschlüsselt 79

„Es ist nicht der Stress! Es ist unsere Reaktion darauf.“ 80

So funktioniert Ihr Mikrobiom **83**

Bakterien arbeiten für Sie 83

Oben Völlerei, unten verhungert 83

Nachschubprobleme für Ihr Gehirn 85

Wenn das Bakterienheer sich gegen Sie wendet 88

„Ich fühle mich total ausgebrannt“ – Darmsanierung bei Burnout? 89

ON – So machen Sie die Mikroben und sich selbst glücklich.

Die 3 BBB-Ernährung – bunt, boosten und probiotische Bakterien. **91**

Bunt – Das lieben Ihre Bakterien 91

Boosten – Mit Ballaststoff-Superfoods 93

ON – Hülsenfrüchte für die gute Laune 93

ON – Vollkorn-Booster 94

ON – Bakterienfreundliches Pseudo-Getreide 95

ON – Die Superkörner – Leinsamen und Chia 95

ON – Gesünder Backen fürs Mikrobiom 95

Was sind Prä-, Pro- und Postbiotika? 96

ON – Präbiotika – Mit löslichen Ballaststoffen Bakterien boosten 96

Bakterien – Die probiotischen Hilfstruppen für Ihre guten Bakterien 97

Besser Schlafen mit probiotischen Bakterien? 99

BBB – Erfolgskontrolle: Haben Sie Ihre Bakterien optimal gefüttert? **99**

OFF – Gesättigte Fette – Artenschutz für eine bessere Community 101

ON – DIE optimale Ernährung für Mikrobiom & Psyche 102

Fazit 102

SPEZIAL – ABNEHMEN FÜR GEHIRN UND PSYCHE **104**

Übergewicht und der Niedergang des Gehirns 104

Leicht abnehmen und ein fittes Gehirn mit der Stoffwechselkur 107

Fazit 109

MIKRONÄHRSTOFFE & STRESS, ENERGIE & STIMMUNG **110**

Über Häftlinge und private Anwendungsmöglichkeiten	111
Die Biochemie Ihrer Gefühle	112
Der Vitaminmangel der Deutschen	115
Stabile Psyche durch Mikronährstoffe	117
Wie sich Stress messen lässt	119
ON – B-Vitamine für das Gehirn und die Psyche	120
B ₁₂ – Für Vegetarier und Ältere	122
ON – Das sonnige Vitamin-D-Gefühl	123
ON – Stress & Energie verbessern mit Mineralien/Spurenelementen	124
ON – Magnesium: Wellness für die Nerven und bessere Energie	124
ON – Magnesium und Ihr Stress	125
ON – Die Spülmaschine fürs Gehirn und für besseren Schlaf	126
ON – Mit Magnesium besser Ein- und Durchschlafen	127
ON – Spurenelemente – Die Stoffwechselmanager	128
ON – Eisen – Sauerstoff fürs Gehirn	129
Qualität – Wissenswertes über Vitamin- & Mineralien-Produkte	130
Die Qual der Wahl – Mikronährstoffe arbeiten im Team	130
Tipps Vitamine: Billig ist leider nicht gut genug	130
Wildes Mineralstoff-Kombinieren	132
Tipps Mineralien-Produkte	132
Tipps zu Produktionsqualität und Zuverlässigkeit	133
Fazit	134

ANTIPASTI STATT ANTIDEPRESSIVA **135**

Ich kann etwas tun!	136
Die 10 Symptome einer Depression	137
So erfolgreich ist Ernährung!	137
Unerwarteter Erfolg: Ernährung wirkt gegen Depressionen	139
Ein aufschlussreiches Gespräch mit Prof. Jacka	140
Ergebnisse werden untermauert	140
Erfolgreich Depressionen wegessen in jedem Alter	141
Wichtiger Meilenstein für die Nutritional Psychiatry	142
Fazit	143

MAFIA ODER PHARMAINDUSTRIE IM SINNE DES PATIENTEN?	145
Haben Depressive eine veränderte Gehirnchemie?	145
Die Trickserien bei Zulassungen	146
Wirken Antidepressiva besser als Placebos?	147
Abhängig von Antidepressiva	150
Depressionen besser behandeln	151
Freiheitsberaubung im Altenheim	152
Fazit	153
HAPPY FOOD STATT BURNOUT	154
Die wichtigen Reisetopps	155
Wie Happy Food statt Burnout funktioniert	158
Die Strecke von 30–60 Jahren	159
HAPPY-FOOD-REZEPTE	160
Einkaufsliste für die erste Woche & Grundausstattung	161
ON – Smoothies – Neuro-Antioxidantien „to-go“	164
ON – Beeren zum Schutz der grauen Zellen	166
ON – Kurkuma für die gute Stimmung	168
ON – Salate. Werden Sie kreativ.	171
6 Dressings für Variation beim Salat	173
ON – Fisch für smarte Omega-3-Fette	174
ON – Hülsenfrüchte für Ihr fittes Mikrobiom	177
Linsen – Neu entdecken	177
Kichererbsen – Das Multitalent für Brotaufstriche	178
Erbsen – Praktisch und schnell	180
Bohnen – Eiweißreiche Salate	183
ON – Gesünder Backen	184
ON – Desserts für die Seele	184
IHR FEEDBACK IST WICHTIG	189
Quellen	193

VORWORT

„Ich bin total im Stress“, diesen Satz hören wir von allen Seiten ständig. Dauerstress ist der Preis der mobilen Internetgesellschaft, in der man immer erreichbar ist, ständig mit Informationen überflutet wird und sich rapide anpassen soll. Dauernd getaktet. Ständig unter Druck. Es gehört zum guten Ton, nie unterbeschäftigt zu sein. Man hat ohne Ende viel zu tun und fühlt sich deshalb „wichtig“. Gleichzeitig soll man die perfekte Mutter oder Vater sein UND erfolgreich im Job UND wie selbstverständlich auch noch atemberaubende Hobbys haben. Sogar in der Freizeit sind viele getaktet von WhatsApp-Small-Talk, Instagram-Unwichtigkeiten und Push- Nachrichten, die sich per Pling aus dem Handy aufdrängen und meist keinerlei echte Bedeutung für das eigene Leben haben, dafür aber das Gehirn komplett überlasten. *„Ich habe das Gefühl, der Kopf platzt, und ich kann mir kaum etwas merken.“* Wir überlasten unseren Biocomputer immer häufiger.

Durch den Stress sinkt auch die Zufriedenheit. Frisst Energie und Freude weg. Dauerstress kann so zum langsamen Ausbrennen führen. Schon müde auf der Arbeit, abends zu häufig schlapp auf dem Sofa, das Wochenende nur mit dem Wunsch, die Batterien irgendwie wieder aufzuladen. In einer scheinbaren Endlosschleife von allem und jedem getrieben zu sein, empfindet man immer öfters schwankende Stimmungen, ist unkonzentriert, unruhig und schläft schlecht – das scheint für viele das neue Normal zu sein. Stress ruiniert nicht nur die körperliche Gesundheit, sondern verändert auch das Gehirn und damit unsere Psyche. Stress frisst sich messbar ins Gehirn und verändert es. Dadurch werden diese biologischen Veränderungen selbst zum Treiber und zum Mitverursacher von weiterem Ausbrennen, bis hin zu unerwarteten Depressionen. Burnout passiert nicht von heute auf morgen. Es schleicht sich eher langsam ein.

Biostoffe aus der Ernährung sind eine der wichtigsten Ressourcen für Gehirn und Psyche, die diesem Prozess entgegensteuern können. Die neueste Forschung entschlüsselt diesen engen Zusammenhang. Gute Ernährung führt zur Erneuerung des Gehirns und macht es so biologisch dauerhaft stressresistent, emotional stabil und leistungsfähig. Wir können uns tatsächlich nachhaltig glücklicher essen. Darüber hinaus vermindert eine gute Ernährung den Alterungsprozess und den Abbau des Gehirns.

Auf seltsame Weise wurde der Bereich der Psyche bislang abgekoppelt vom Körper und der Ernährung betrachtet. Eine ganze Psycho-Coaching-Industrie hat sich darauf spezialisiert, uns gegen Stress resistenter zu machen. Viele befinden sich inzwischen in einer Art Dauercoaching der eigenen emotionalen Befindlichkeit. Oft wird dabei an den Symptomen herum gecoacht, doch die *biologischen Ursachen* werden vernachlässigt: die Veränderungen am Gehirn durch fehlende Biostoffe, die gleichzeitig den gesamten Körper betreffen und natürlich auch wieder auf das Gehirn rückkoppeln. Nach dem Workshop am Wochenende schlägt der Alltagsstress montags mit voller Wucht wieder zu. Parallel zur schlechten Ernährung explodierten in den letzten 30 Jahren stressbedingte Erkrankungen, von Burnout bis hin zu Depressionen, in noch vor wenigen Jahren ungeahntem Ausmaß.

Die neueste Ernährungsforschung zeigt die erstaunlichen Folgen der Ernährung auf die biologischen Ursachen bei Stress, Depressionen und Gehirnleistung. Unser Stresszentrum und das Kurzzeitgedächtnis im Gehirn bauen sich ernährungsbedingt ständig auf und ab. Tatsächlich bestimmen Biostoffe, wie gut sich das Gehirn erneuern kann. Wie schnell, anpassungsfähig und stressresistent es ist ... und bleibt! „*Ich habe kaum Zeit, zu essen*“, das höre ich oft. Nur schlägt genau das wie ein Teufelskreis mit noch mehr Stress und dauerhaft ungünstigen Veränderungen auf das Gehirn zurück. Denken Sie langfristig: Biostoffe schützen das Gehirn vor dem Abbau. Schlechte Ernährung und hochverarbeitete Lebensmittel dagegen schädigen unser Gehirn mit direkten Folgen für die Psyche. Hieraus ist ein neues Fachgebiet entstanden: die Ernährungspsychiatrie. Sie feiert revolutionäre Erfolge bei der Behandlung von Depressionen.

Kommen Sie mit mir auf eine Reise durch Ihr Gehirn, Ihre Psyche und die Ernährung. Es lohnt sich: Sie fühlen sich nur so gut, wie Sie täglich Ihren Biocomputer betanken, und langfristig erneuern. Die neueste Forschung ist spannend wie ein Krimi. Ich zeige Ihnen in „*Happy Food statt Burnout*“, wie Sie sich emotional stabiler, stressresistenter und geistig fit essen können.

Einleitung – Die Biochemie der Gefühle

Wahrnehmen, filtern, fühlen, denken – alles in der Welt, jede Situation, jedes Detail geht durch den Filter unseres Biocomputers – das Gehirn. Je nachdem, wie wir uns gerade „fühlen“, in welcher biochemischen Stimmung wir sind, ob wir den Kopf „frei“ haben oder nicht, nehmen wir Dinge unterschiedlich wahr, fokussieren uns auf abweichend andere Details. Wir bewerten diese aus dieser Wahrnehmung heraus und treffen jeweils andere Mikroentscheidungen. Werden kreativer, abenteuerlustiger, risikobereiter ... oder wir sind eher zurückhaltend, vorsichtig oder überfordert. Diese „Gefühle“ bestimmen jede einzelne Wendung, die wir im Fluss des Lebens intuitiv nehmen.

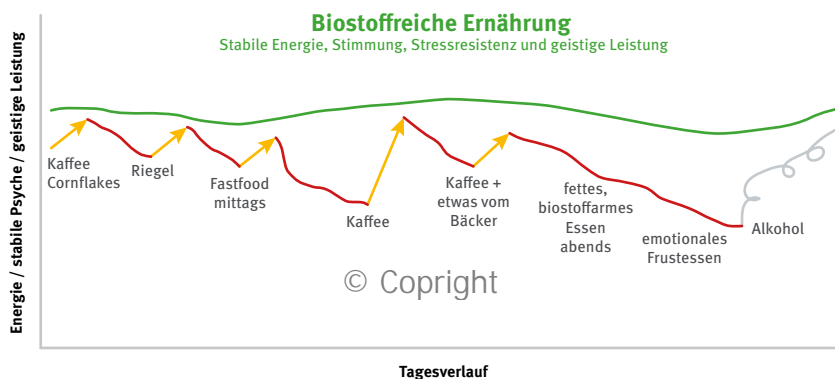
Die wenigsten glauben, dass die Ernährung hierbei eine entscheidende Rolle spielt. Und doch zeigt ein kleines Experiment der Universität Lübeck genau das: Je nachdem, was Teilnehmern zum Frühstück serviert wurde, werden sich diese sich 2 Stunden später für die eine oder komplett andere Lösung für ein Problem in einer eng definierten Situation entscheiden. Der Grund: Zu diesem Zeitpunkt kommen winzige Aminosäuren im Gehirn an, stimulieren Nervenbotenstoffe, und verändern die Biochemie des Gehirns. Diese sorgt letztendlich dafür, dass unterschiedliche Entscheidungen der Teilnehmer im Experiment getroffen werden. Die Studie zeigt, welchen Einfluss und welche Folgen bereits eine ganz gewöhnliche Ernährung – also zwei unterschiedliche Frühstücke – unmittelbar auf unsere Psyche und damit auf unser Leben hat.¹

Im Grunde setzen wir alle längst gezielt Lebensmittel für unser Gehirn ein. Wir sind Glücksjunkies. Manipulieren unsere Stimmung. Wollen uns aus schlechter Laune und Stress herausessen. Tunen uns mit Süßem in ein kurzfristig besseres Gefühl. Auch etwas Fettreiches erfüllt den Zweck, denn alles, was kalorienreich ist, wird mit der Ausschüttung von Glücksbotenstoffen belohnt. Damit wir es wieder essen. Die Evolution hat uns so für's Überleben programmiert. Wir nutzen Kaffee, um wieder wach, konzentriert und motiviert zu werden. Alkohol, um einen komplexen Cocktail an Nervenbotenstoffen (Neurotransmittern) zu stimulieren, der uns als sozialer Schmierstoff, zum Wegdrücken von Alltagsstress, schlechter Laune und unterschwelligen Ängsten dienen soll. Wir sind Meister darin, so die Biochemie unseres Biocomputers kurzfristig zu manipulieren, und wenden dies seit frühester Kindheit an. Dabei nehmen wir die

kurzfristige Aufwärtskurve der Stimmung deutlich wahr.

Die psychische Abwärtskurve nimmt zu

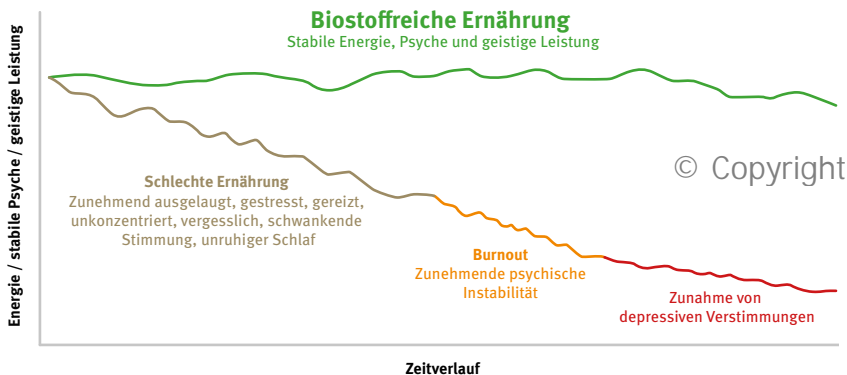
Weit weniger als die Aufwärtsbewegung wird die darauffolgende, langsamere Abwärtskurve wahrgenommen, und welche Lebensmittel diese auslösen. Noch weniger sind wir uns bewusst, welche Ernährung *dauerhaft eine Abwärtskurve* unserer Stimmung, Stressresistenz und unserer Gehirnleistung verursacht. Am liebsten würden wir doch immer eine stabile Psyche und ein fittes Gehirn haben, statt ständig beides aufputschen zu müssen. Das ständige Auf und Ab ist zermürbend: unkonzentriert, vergesslich, überlastet, gestresst, erschöpft und ausgelaugt, mit starken Tagesschwankungen der geistigen Leistung und Stimmung.



Wie wollen Sie sich fühlen? Bei schlechter Ernährung zeigen sich starke Tagesschwankungen von Energie, geistiger Leistung, Stress und Stimmung. Die manipulierte kurzfristige Aufwärtskurve der Stimmung und Konzentration spüren wir deutlich. Dann setzt aber schnell eine weit weniger bewusst wahrgenommene Abwärtsbewegung ein.

Kurz ein Wort zum Verständnis, was „Psyche“ übersetzt heißt, denn das Wort Psyche beinhaltet die gesamte geistige Leistungsfähigkeit: Denkvermögen, Gedächtnis, Lernfähigkeit, Emotionen, Fühlen und Wahrnehmung. Diese Bereiche hängen alle zusammen, wenn es um die Folgen von guter oder schlechter Ernährung geht.

Eine Welle immer stärkerer psychischer Instabilität durch alle Altersgruppen rollt auf uns zu. Nicht erst die Corona-Krise zeigte, wie labil viele Menschen auf die zusätzlichen Belastungen reagieren. Schauen wir uns kurz die Spitze des Eisbergs an: Die Häufigkeit von Depressionen hat



Die langfristige Abwärtsspirale über mehrere Monate wird dagegen gar nicht wahrgenommen, denn es verändert sich langfristig die Struktur des Gehirns und der Psyche. Gute Ernährung macht uns dagegen dauerhaft psychisch stabil und verbessert die Hirnleistung.

sich in den letzten 30 Jahren vervierfacht! Viele trifft es vollkommen unerwartet. Inzwischen werden jährlich bei 11 % der erwachsenen Deutschen eine neu aufgetretene psychische Erkrankung festgestellt. Psychopharmaka machen inzwischen den sechsthöchsten Umsatz in Apotheken aus. Ein Riesen-Geschäft. Die Krankheitskosten und die Arbeitsunfähigkeit psychischer Erkrankungen liegen direkt hinter denen von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Und was ist mit den Kindern? Immer mehr Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene sind betroffen. Es wundert nicht, denn Kinder ernähren sich oft noch ungesünder als Erwachsene, und das ausgerechnet in einem Zeitraum, in dem sich das Gehirn neurologisch am stärksten entwickelt. In einem Zeitraum von 3 Jahren haben durchschnittlich bereits 17 % der Kinder und Jugendlichen in Deutschland psychische Auffälligkeiten:² Sie sind reizbar, aggressiv, unkonzentriert, unruhig, leicht ablenkbar und labil.

Essen wir uns immer unglücklicher, unkonzentrierter, und langfristig dement?

Wundert Sie das? Parallel zur Zunahme der psychischen Instabilität hat sich unsere Ernährung in den letzten 30 Jahren dramatisch verschlechtert. Hochverarbeitete Produkte wurden zur Hauptnahrungsquelle unseres „Lifestyles“. In den USA sind inzwischen 60 % aller gekauften „Lebensmittel“ hochverarbeitet. Auch die Deutschen essen immer mehr davon. Diese Industriepampe enthält kaum noch Biostoffe für den Körper UND das Gehirn. Die USA sind dabei nur Vorreiter einer Entwick-



lung. Das spiegelt sich auch in der psychischen Verfassung der US-Bevölkerung, die dramatisch in der Schieflage ist. Inzwischen befinden sich 13 % der Amerikaner, 6,3 % der Kinder und 20 % der über 60-Jährigen dauerhaft auf Antidepressiva! Und diese Zahlen bilden noch nicht einmal den Einsatz jener Psychopharmaka mit ab, die das Gehirn in Richtung Normalität manipulieren sollen.³ Ebenso wenig ist der Einsatz von Psychopharmaka in Fällen von ADHS bei Kindern und Alzheimer / frühzeitige Demenz miterfasst. Diese psychischen Veränderungen sind inzwischen global auf dem Vormarsch. Jeder kennt es auch aus amerikanischen Filmen: Ständig werden unter Stress wie selbstverständlich irgendwelche Pillen eingeworfen, oder Whiskey-Gläser gefüllt. Und: Das ist nicht nur in Filmen so.

Endlich konzentriert – Gehirndoping

Immer mehr Menschen dopen ihr Gehirn mit Aufputzmitteln, Kaffee oder Energydrinks, weil sie den Kopf nicht mehr frei und leistungsfähig bekommen. Oft fühlt sich unser Denken wie benebelt, verlangsamt und verstopft an. Eben hat man noch etwas gelesen, kurz danach ist es schon vergessen. Immer mehr illegal besorgte Psychopharmaka werden inzwischen zum Gehirndoping genutzt. Eine Studie der DAK (Deutsche Allgemeine Krankenkasse) geht davon aus, dass inzwischen 12 % der Arbeitnehmer diese regelmäßig nutzen.⁴ 20 % der Studenten setzen sie ein. Dazu wurden 2.569 Studenten der Universität Mainz anonym be-

fragt.⁵ Und in den USA sind es bereits 30 % der Studenten. Ein gedoptes Gehirn. Biostoffe funktionieren langfristig besser. Doch leider wird mit den falschen Stoffen optimiert.

Man versucht, den allgemeinen psychischen Frust mit Beruhigungspillen, Fressattacken, Alkohol, Freizeitdrogen oder Konsumrausch zu beruhigen. Die Kernfrage aber ist: Was hat der zunehmende Verfall der psychischen Gesundheit, der geistigen Leistung, und der Abbau des Gehirns im Alter mit der westlichen Ernährung zu tun?

- Essen wir uns Tag für Tag unglücklicher, gestresster, emotional labiler und sogar psychisch krank?
- Werden wir durch hochverarbeitete Lebensmittel unkonzentriert und geistig weniger leistungsfähig, als wir es sein könnten?
- Essen wir uns vor allem langfristig dement und schaden dem Gehirn?
- Können wir uns glücklicher und mental fit essen?
- Lassen sich Depressionen mit guter Ernährung vermeiden und damit behandeln?

Ja! Und genau das zeigt die neue Ernährungsforschung. Stressresistenz, Stimmung, geistige Leistung und geistiger Abbau – das sind die zentralen Themen in diesem Buch. Alle vier werden von der Ernährung beeinflusst und Störungen haben ähnliche biologische Ursachen. Sie haben es tatsächlich selbst in der Hand, Ihr Gehirn fit und stabil zu halten. Und mit den richtigen Biostoffen sogar zu verbessern und zu sanieren. Verändern Sie Ihren Biocomputer – Ihr Gehirn –, durch den alles gefiltert wird, dann wird sich auch die wahrgenommene Realität – Ihr Leben – verändern. Positiv wie negativ.

Ernährung verändert die Struktur des Gehirns

Wir wissen seit Jahrzehnten, dass 80 % aller Erkrankungen ernährungsbedingt sind. Dies betrifft Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs, Übergewicht, oder den schnelleren Alterungsprozess. Doch bis vor Kurzem interessierte sich kaum jemand für die Verbindung zwischen Ernährung und mentaler Gesundheit. Davon war unsere Sicht auf die Psyche in den 100 Jahren seit Sigmund Freud geprägt.

So wurde erst in den letzten 10 Jahren entschlüsselt, welche enorme Bedeutung Ernährung für die mentale Gesundheit spielt. Die Ernährung beeinflusst nicht etwa nur kurzfristig die Biochemie des Gehirns,

sondern sie verändert vor allem die Struktur des Gehirns dauerhaft! Sie beeinflusst direkt den Auf- und Abbau einer der wichtigsten Regionen des Gehirns – des Hippocampus. Dieser ist wichtig für unsere geistige Leistungsfähigkeit, das Kurzzeitgedächtnis, und unsere Anpassungsfähigkeit an stressige Situationen.

Wichtig: Es sind die Veränderung des Gehirns selbst, die immer größere Ausschläge bei unserer Stimmung, in unserem Verhalten, der Gehirnleistung, und letztlich auch beim langfristigen Gehirnsabbau verursachen. Inzwischen konnte nachgewiesen werden, welche Nährstoffe das Gehirn schädigen, und welche Biostoffe aus der Ernährung es leistungsfähig erhalten. Sie selbst können aktiv das starke Auf und Ab der Psyche beeinflussen, und die Gehirnleistung mit Biostoffen deutlich verbessern. Und dadurch auf ein dauerhaft stabileres biochemisches Niveau kommen. Ernährung betrifft also jeden, der ein Gehirn hat ...

Entzündungen, Ernährung & Gehirn

Wir finden zusätzlich immer mehr heraus, wie eng Körper & Gehirn miteinander verzahnt sind. Entzündungen im Körper führen zu einem verfrühten Abbau des Gehirns schon ab Mitte 40. Sie lösen zusätzlich Stimmungsschwankungen und Depressionen aus. Entzündungen sind Gift für das Gehirn. Ein Beispiel dazu zur Veranschaulichung: Bei Übergewicht werden mehr Entzündungsbotenstoffe im Körper freigesetzt als bei Normalgewicht. Damit steigt sowohl das Risiko, Depressionen zu entwickeln als auch im Alter Demenz zu bekommen, um jeweils gut ein Drittel an.^{6,7} Als wenn das nicht schon genug wäre, betrifft starkes Übergewicht zusätzlich direkt die Leistungsfähigkeit des Gehirns.⁸ Abnehmen also für die Psyche und den Erhalt des Gehirns? Ja, das macht sehr viel Sinn. Die Forschung dazu ist eindeutig.

Die Ursache für die zerstörerischen Entzündungen ist vor allem schlechte Ernährung. Im Kapitel über entzündliche Ernährung zeige ich Ihnen, welche Ernährung Entzündungen messbar senkt, und was Ihr Stresszentrum wieder in den Wachstumsmodus versetzt.

Wie Bakterien unser Gehirn und unsere Psyche steuern

Parallel zu diesen Erkenntnissen explodierte in den letzten Jahren die Forschung zu unseren bakteriellen Mitbewohnern. Wir sind tatsächlich ein Bakterien-Mensch-Hybrid. 99 % unseres genetischen Materials und

55 % unserer Zellen sind nicht etwa menschlich, sondern Bakterien. Ohne diese wären wir nicht lebensfähig. Erst seit Kurzem weiß man, welchen enormen Einfluss diese Bakterien haben. Sie produzieren beispielsweise Dutzende von Nervenbotenstoffen, die direkt unsere Psyche steuern. Wie stark dieser Effekt ist, zeigt sich an folgendem Beispiel: Wenn man die Darmbakterien von Depressiven auf gesunde Mäuse überträgt, werden diese depressiv. Glück beginnt im Darm. Die dort ansässigen Bakterien entscheiden mit, ob wir uns niedergeschlagen oder fröhlich, ängstlich oder zuversichtlich fühlen. Für die Psyche ist es enorm wichtig, die Bakterienvielfalt im Darm zu erhalten. Die schlechte Nachricht: Die Hälfte der Bakterienstämme ist durch westliche Ernährungsgewohnheiten bereits ausgerottet. Mit dramatischen Folgen für die Energie und das antientzündliche Umfeld des Gehirns. Ich werde Ihnen im Mikrobiom-Kapitel zeigen, wie einfach Sie Ihre Darmbakterien optimal füttern können, damit Ihnen diese erhalten bleiben und für Sie arbeiten.

Antipasti oder Antidepressiva – Lässt sich die Psyche sanieren?

Dies ist ein Buch für Menschen, die gerne essen, eine gute Stimmung und stabile Psyche möchten. Daher *Happy Food statt Burnout*. Was tun, wenn die Stimmungs-Skala aktuell allerdings nur von Hellgrau bis Schwarz reicht? Kann man da überhaupt viel tun? Um es vorwegzunehmen: Ja! Die Biochemie der Stimmung basiert auf den immer gleichen biologischen Grundlagen. Deswegen schauen wir uns das Feld der häufigsten und schwerwiegendsten Stimmungsschwankungen genauer an: Depressionen. Es klingt wie eine reißerische Überschrift in einer Boulevardzeitung: *Wirken Antipasti so gut wie Antidepressiva? Lässt sich die Psyche mit Ernährung sanieren? Kann man eine diagnostizierte schwere Depression mit Ernährung verbessern?* Einfache Antwort: Ja! Dies zeigen die brandaktuellen Studien. Hochspannend. Es handelt sich bei dieser Aussage nicht um die blumig verklärte Ansicht eines weiteren Ratgeberbuches, sondern um den derzeitigen Stand der Forschung. Nachdem man in den 2000er-Jahren feststellte, dass die Mehrzahl der Antidepressiva versagt, wurde man sich allmählich bewusst, dass vielleicht doch nicht nur die Verschreibung einer chemischen Einzelsubstanz bei Depressionen hilft, sondern dass es weit komplexer ist. Und dass man zusätzlich an die biologischen Ursachen rangehen sollte. Die Ernährung ist dabei einer der wenigen Faktoren, die leicht beeinflussbar sind. Im Gegensatz zur Familiengeschichte oder zu anderen Traumata der Vergangenheit. Zusätzlich ließ mich Folgendes aufhorchen: Ernährungsveränderung wurde

auf Basis der neuen Forschung nun als *erste* Maßnahme in die *offiziellen klinischen Behandlungsrichtlinien* für Depressionen in Australien und Neuseeland aufgenommen.⁹

Das neue Feld der „Nutritional Psychiatry“

In den vergangenen 5 Jahren verdichteten sich die Erkenntnisse der „Nutritional Psychiatry“ (Ernährungs-Psychiatrie) enorm. Dies ist ein Fachgebiet, für das es in Deutschland noch nicht einmal einen Lehrstuhl gibt. So wird kein Patient hierzulande bislang beim Neurologen oder Psychologen gefragt, wie er sich ernährt. Kaum jemand erhält, bevor er oder sie Psychopharmaka verschrieben bekommt, eine Untersuchung der Vitamin-D-, Omega-3-, Vitamin-B₁₂-Blutwerte, der Entzündungs- oder wenigstens der Schilddrüsenwerte. Der Darm wird grundsätzlich nicht in diesem Zusammenhang untersucht. Dabei zeigt die Forschung eindeutig, wie die Darmbakterien unsere Psyche und die Gehirn-Gesundheit über Botenstoffe steuern. Die Biochemie des Gehirns ist für die allermeisten Ärzte, Psychiater und Psychologen, aber eben auch für die meisten Gehirnnutzer abgekoppelt vom Rest des Körpers und der Ernährung. Ein ganzheitlicher Ansatz, wie er sich auch in der Ernährungsmedizin längst durchgesetzt hat, ist dringend nötig.

Können wir unser Glück und unser Gehirn optimieren?

Ja, denn unser Gehirn, und damit unsere mentale Verfassung, ist veränderbar über die Ernährung. Außerdem muss es lecker sein, Spaß machen und schnell gehen. Die neuesten Erkenntnisse über mentale Gesundheit & die Ernährung sind ungeheuer spannend. Kapitel für Kapitel werden ich im Buch zeigen, welche Lebensmittel Ihre Stimmung, Stressresistenz und Gehirnleistung beeinflussen. Und wie Sie sich Ihr Gehirn langfristig intakt erhalten. Gleichzeitig zeige ich Ihnen im Teil Happy Food, wie Sie dies praktisch umsetzen können. Mit Rezepten, Einkaufslisten und neuen Ideen. Denn: Gute Ernährung ist vor allem eins: Genuss.

Sie können sich glücklicher schlemmen, denn alles, was Sie je wahrnehmen, denken und fühlen werden, geht durch Ihren Biocomputer – das Gehirn.

Ihr
Andreas Jopp

PSYCHISCH INSTABIL DURCH INDUSTRIE-ERNÄHRUNG?

Welchen Einfluss haben hochverarbeitete Lebensmittel auf unsere Psyche? Machen sie uns nachhaltig glücklich oder zahlen wir dafür einen Preis?

Die unwiderstehliche Verführung

Sie öffnen einen 500-Gramm-Becher Himbeer-Joghurt, wollen nur ein paar Löffel essen, und ungewollt füttern Sie den ganzen Becher leer. 490 Kalorien haben Sie damit intus. Zu verführerisch ist die Mischung aus süß, cremiger Konsistenz und künstlichen Fruchtaromen. Oder versuchen Sie mal, nur 3 Chips zu essen ... das gelingt nie, solange die Tüte noch voll ist. Die Mischung aus Fett, Salz und zugesetztem Zucker spricht direkt das Belohnungszentrum des Gehirns an. Wir sind darauf programmiert, die kaloriendichtesten Lebensmittel zu essen. Die Lebensmittelkonzerne manipulieren uns damit. Hochverarbeitete Lebensmittel sind extrem „schmackhaft“, suchterzeugend, angeblich preiswert, und werden stark beworben. In der Hexenküche der Lebensmittelgiganten wird mit Fett, Zucker, Süßstoffen, Aromen, Emulgatoren und Farbstoffen das Geschmacks- und Suchtpotenzial optimiert. Die Zutaten lesen sich wie aus einem Chemielabor. Zusätzlich wird der sogenannte „Bliss-Point“ ermittelt. Genauer gesagt, der exakte Punkt, an dem eine bestimmbare, unterschwellige Süße mit Zucker die meisten Konsumenten bringt. Sogar bei Rotkohl und bei „sauren Gurken im Glas“ wird dieser Zucker-Bliss-Point als Konkurrenzvorteil und zur Kundenbindung genutzt. Mithilfe von Testpersonen ermittelt man, welche Zusatzstoffe den Gaumen am meisten stimulieren, welche Emulgatoren am geschmeidigsten sind, und welche Werbung am besten Genuss, Energie und Lebensfreude rüberbringt und vorgaukelt. Leider tritt genau das Gegenteil in der Psyche mittelfristig ein.

Immer mehr solcher „ultra-verarbeiteten“ Produkte werden auf den Markt gebracht: neue Pizzen, Convenience-Fertiggerichte, hochverarbeitete Frühstückscerealien, zugezuckerte Milchprodukte, streichfähige Margarinen, eingefärbtes Fleisch, ein Gemisch aus Schlachtresten plus Zusatzsubstanzen (auch Wurst genannt), fertige Saucen, Chemiecocktails (als Softdrinks bezeichnet), fettige Snacks, aromatisierte Plätzchen, Süßwaren & Co.



gen. Langfristig mit einem schnelleren Alterungsprozess, chronischen Erkrankungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und geistigem Abbau bis zur Demenz. 80 % aller Erkrankungen sind ernährungsbedingt.

„Das ist doch noch viele Jahre entfernt. Ich will jetzt genießen.“ So denken viele, denn mittel- und langfristiger Gewinn motiviert die wenigsten. So ist es auch mit der Rente oder Lebensversicherungen. Man möchte sich vor allem jetzt gut fühlen. Jetzt genießen. In bester Stimmung sein. Ja, und genau deshalb ist gute Ernährung für das Gehirn so spannend. Die entscheidende Frage ist daher für jeden: Kann dieser Industriemüll unsere Stimmung tatsächlich anheben und die Psyche dauerhaft stabil halten? Oder sind diese Produkte verantwortlich für die zunehmende psychische Instabilität? Die Forschung ist hier eindeutig.

In Untersuchungen zu ultra-verarbeiteten Lebensmitteln mit 13.600 Teilnehmern aus den USA und 26.700 Teilnehmern aus Frankreich zeigte sich: Je mehr Industriefutter gegessen wurde, desto häufiger waren depressive Verstimmungen vorhanden.^{12,13} Das Risiko für Depressionen stieg in der US-Studie in einer schnurgeraden Linie um bis zu 35 % an, je nachdem, wie viel mehr dieser Produkte verzehrt wurden. Solche geraden Linien zeigen eine klare Dosis-Wirkungs-Beziehung an. Das Ergebnis war dabei unabhängig vom Haushaltseinkommen und vielen anderen sozialen Faktoren, die mitkontrolliert wurden. Und bei dem Ergebnis dieser Studien geht es noch gar nicht darum, dass diese Produkte

VON DATEN ZUR LOHNENDEN GESCHICHTE

Als Medizinjournalist glaube ich nichts, bevor es nicht bewiesen wurde. Es gibt zu viel Halbwissen, das ungeprüft verbreitet wird. Gerade im Bereich Ernährung weiß man oft nicht mehr, was man glauben soll. Für dieses Buch habe ich über 500 Studien und neueste Metaanalysen bearbeitet, denn Wissen verändert sich. Ich bin der festen Überzeugung: Bevor wir im Leben etwas ändern, wollen wir uns sicher sein, dass es bewiesen ist, erfolgreich ist und sich lohnt. Meine Mission und Arbeitsweise ist: Verstreute Daten zu einem Thema zusammenzufassen und daraus für Sie eine verständliche, spannende Geschichte zu machen, die Sie motiviert und weiterbringt: von Daten zur Geschichte. Vor allem sollte es Spaß machen, diese zu lesen. Und sie muss praktisch umsetzbar sein.

Kommen Sie mit mir auf eine Reise zu dem, was Ihren Biocomputer aktiviert, stabilisiert und lange intakt erhält. Ich verspreche Ihnen nichts weniger als eine stabilere Psyche, ein schnelleres und langfristig gut erhaltenes Gehirn. Der Effekt davon ist: mehr Lebensfreude. Werden Sie zum Ingenieur Ihres Glücks. Zum Glücks-Junkie. Essen Sie sich glücklich.

Daten



Meine Arbeitsweise

Sortieren



Was spielt überhaupt eine Rolle für die Gesundheit?
Nicht alles ist wichtig.

Zusammenstellen



Was wissen wir bereits?

Auswerten



Metaanalysen – deuten viele Studien in dieselbe Richtung oder sind es nur Einzelstudien?

Spannende Geschichte



In einer verständlichen, motivierenden Geschichte für Sie erklären.

MEHR AUFBAU: DÜNGER FÜR'S GEHIRN – NEUES GEHIRNWACHSTUM STRESS BESSER VERTRAGEN & STABILE PSYCHE

Wie gut vertragen Sie Stress? Kann man das eigene Gehirn stressresistenter essen? Was hat der Auf- oder Abbau des Gehirns damit zu tun, wie gut Sie Neues lernen und sich erinnern können? Warum ist die Erneuerung des Gehirns so wichtig für die Stimmung? Was sind die Superfoods für neues Gehirnwachstum und eine stabile Psyche? Wie stimuliert Bewegung neues Gehirnwachstum und wirkt antidepressiv? Welche Ernährung lässt das Gehirn schrumpfen?

**„Das Maß der Intelligenz ist die Fähigkeit zur Veränderung“.
– Albert Einstein**

Der Druck durch ständige Anpassung

Ständig werden wir mit neuen Situationen konfrontiert, sind ständig erreichbar, müssen uns mit Menschen auseinandersetzen, Neues lernen, uns umorientieren, verändern und immer wieder anpassen. Die Schnelligkeit der uns abgeforderten Veränderungen und Anpassungen hat rapide zugenommen. Überlastung und Stress sind die Folge. Ein Gefühl von dauerhaftem Kontrollverlust macht sich breit. Man wird reizbar und genervt durch den Dauerstress der Anpassungen – immer mehr Menschen haben das Gefühl, ausgebrannt zu sein.

Dass wir uns überhaupt so stark anpassen, auf Neues einstellen und dazu lernen können, verdanken wir einem besonderen Teil unseres Gehirns: dem Hippocampus. Der hat die Form eines kleinen Seepferdchens und liegt genau auf halber Strecke zwischen Ihren beiden Ohren. Jede Information läuft zuerst durch diesen winzigen Teil des Gehirns. Dadurch werden Ihre gesamte Wahrnehmung und Erfahrung mit Ihrer Umgebung durch die aktuelle Leistungsfähigkeit des Hippocampus eingefärbt. Das Erstaunliche am Hippocampus ist: Er gehört zu den drei Gehirnarealen, die ständig neue Nervenzellen produzieren. Bei Überlastung kann



13 Millionen Deutsche, sind nach Schätzungen der Krankenkassen von Burnout-Symptomen betroffen. Burnout ist inzwischen die zweithäufigste Ursache für Krankschreibungen. Die Krankheitstage wegen psychischer Beschwerden haben sich innerhalb von 20 Jahren verfünffacht.

„Und wer ist besonders davon betroffen?“ Es ist die Gruppe der 35- bis 45-Jährigen, die mitten in der „Rush-hour des Lebens“ steht, die von Anforderungen mit Karriere und Kindern besonders betroffen ist. Burnout entsteht jedoch häufig auch parallel zur Midlife-Crisis. Viele der Betroffenen haben ca. 25 Jahre anstrengender Berufstätigkeit hinter sich und schlagen sich nun mit der Frage nach dem Sinn des Lebens herum. Leider merken erst jetzt viele, dass man etwas Wichtiges dabei vernachlässigt hat, und dass man sich auch mehr um seinen Körper und die Psyche kümmern sollte. Burnout und Depressionen sind inzwischen der dritthäufigste Grund für das Ausscheiden aus dem Berufsleben.

Das Absurde dabei ist: Je mehr Stress die meisten haben, desto weniger kümmern sie sich um ihre Ernährung, und Bewegung. „Ich habe keine Zeit, gut zu essen.“ Ein fataler Irrtum. So heizen sie die Spirale nach unten noch mehr an, weil sie keinen biologischen „Aufwind“ mehr bekommen.

Burnout kann bis zur Depression führen. Die Grenzen sind fließend.

WENIGER ABBAU: ENTZÜNDUNGEN – ANGRIFF AUF DAS GEHIRN DEPRESSIV – SCHLECHTE GEISTIGE LEISTUNG

Wie frisst sich Dauerstress ins Gehirn? Essen wir uns unglücklich, gestresst und dement? Können Entzündungen die Stimmung drücken? Welche Ernährung senkt Entzündungen und schützt das Gehirn? Können Omega-3-Fette die geistige Leistung und Stimmung verbessern? Was ist ein Ölwechsel fürs Gehirn? Gib es die eine gute Ernährung für die Psyche?

James Bond jagt einen Doppelagenten. Nach einer Explosion hechtet 007 aus dem dritten Stockwerk, bricht sich zwei Rippen, hat ein paar Verbrennungen und wird drei Straßenblocks weiter angeschossen. Ein schleuderndes Auto kostet ihn einige schwere Quetschungen. Schlaflos jagt er weiter durch das Dickicht der Stadt. Mit dem einzigen Ziel: das Böse zu vernichten. Natürlich ist dieses Szenario unterhaltsam, aber biologisch vollkommen unrealistisch. Außer zur Verteidigung gibt jedes Tier bei Verletzungen das weitere Jagen auf. Aus Selbstschutz. Der Ultra-Stress setzt das gesamte Immunsystem so dermaßen in Alarmbereitschaft, dass kurz nach der ersten Verletzung entzündliche Botenstoffe ausgeschüttet werden, um Immunzellen zu aktivieren, Eindringlinge abzuwehren, beschädigte Zellen abzuräumen und Reparaturprozesse schnellstmöglich in Gang zu setzen. Nebeneffekt: Die Entzündungsbotenstoffe verändern die Gehirnchemie. So geht die Motivation herunter, und lebensrettende Emotionen wie Angst und Rückzug werden ausgelöst.

Wie fühlen Sie sich, wenn Sie krank oder verletzt sind? Sie wollen Ihre Ruhe, ziehen sich zurück, sind ermüdet, unmotiviert und haben eine gedrückte Stimmung. Entzündungsbotenstoffe des Immunsystems dämpfen unmittelbar die Ausschüttung und die Wirkung Ihrer Glücksbotenstoffe (Neurotransmitter) im Gehirn.⁵⁴ Es ist ein sinnvolles biologisches Programm, um bei Verletzungen alle Energie auf Ruhe & Reparatur – also das Überleben – zu konzentrieren.

Nur: Wenn Ihr Gehirn in einer Dauerentzündungsschleife steckt (durch 1. Dauerstress, 2. zu wenig Schlaf, 3. Übergewicht, 4. schlechte Ernäh-

WIE BAKTERIEN IHRE PSYCHE LENKEN

Wie bestimmen Bakterien unser Verhalten und unseren Stresslevel? Wie sind unsere Mikroben im Darm am Auf- und Abbau des Gehirns beteiligt? Wie können wir die Bakterien für unsere Psyche arbeiten lassen? Haben Sie Ihre bakteriellen Mitbewohner heute schon mit BBB gefüttert? Welche Ernährung lässt die Bakterien und infolgedessen Ihre Psyche entgleisen?

Am Tag vorher hatte man im Labor noch einen Käfig voller fröhlicher Mäuse. Entdeckungslustig und neugierig erforschten sie jedes Labyrinth. Dann bekamen Sie den pürierten Stuhl von einer Gruppe Menschen mit schweren Depressionen verabreicht. Schon einen Tag später legten die kleinen Nager ein depressives Verhalten an den Tag: Lustlos, unmotiviert und ängstlich kauerten sie im dunklen Teil des Labyrinths. Bei ihnen ließ sich ein veränderter Glücksboten-Stoffwechsel (Neurotransmitter) messen.¹⁰⁶ Nun könnte man annehmen, der „braune Smoothie“ war den Felltierchen wohl nicht gut bekommen. Als man daraufhin das Experiment mit dem Stuhl von Nicht-Depressiven wiederholte, blieben die Mäuse im Verhalten unverändert entdeckungslustig.

Was steckt dahinter? Seit einiger Zeit weiß man, dass die Zusammensetzung der Darmflora bei Depressiven anders ist als bei Nicht-Depressiven. Die Frage lag also auf der Hand: Ist diese veränderte Zusammensetzung der Darmflora eine Folge der Stimmungsschwankungen, oder löst eine veränderte Darmflora diese Schwankungen überhaupt erst aus? Das Ergebnis des Experiments zeigt, welchen enormen Einfluss die Mikroben im Darm unmittelbar auf unsere Psyche ausüben. Ob uns das gefällt oder nicht!

Zunehmend finden Wissenschaftler heraus, wie stark Bakterien unser Verhalten, unsere Stressresistenz, unsere Stimmung, die Hirnleistung und sogar unser Essverhalten bestimmen. Sie dachten womöglich, Sie entscheiden selbst und sind allein in Ihrem Körper. Nichts ist weiter entfernt von der Realität als das. Tatsächlich sind wir mehr Bakterie als Mensch: Nur 1 % unseres genetischen Materials ist überhaupt mensch-

SPEZIAL – ABNEHMEN FÜR GEHIRN UND PSYCHE

Wie wirkt sich Abnehmen auf die Gehirnleistung aus? Wie hängen Übergewicht und Depressionen zusammen? Kann Übergewicht den Gehirabbau und das Risiko für Demenz fördern? Wie kann man Abnehmen ohne Hunger, mit guter Stimmung und ohne Jo-Jo-Effekt? Vorsicht bei Diäten: Auf was Sie bei einem Abnehmprogramm achten sollten.

Um es gleich vorwegzunehmen: Übergewicht erhöht das Risiko für Depressionen, Stimmungsschwankungen und Gehirabbau dramatisch. Normalerweise liegt der Fokus von Ärzten bei Übergewichtigen auf den explodierenden 3 Bs: **B**lutfette, **B**lutdruck, **B**lutzucker. Anders gesagt: auf Herzinfarkt, Schlaganfall und Diabetes. Denn deswegen sitzen die Patienten beim Arzt, nicht wegen ihres Gewichts. Dieser Labor-Fokus berücksichtigt leider nicht die Veränderungen im Gehirn. Das ändert sich allmählich. Doch nur wenige Betroffene wissen, wie stark ihr Übergewicht die Gehirnleistung vermindert, den Gehirabbau beschleunigt und die Erneuerung des Gehirns ausbremst.¹⁵⁶ Nur ein Beispiel: Die Gehirne von 6.420 Übergewichtigen wurden im MRT (Kernspintomografie) Schicht für Schicht exakt vermessen.¹⁵⁷ Zu sehen war, dass sich bei Übergewicht wichtige Gehirnareale erheblich abbauen. Das Ergebnis der Studie: Je höher das Gewicht ist und je länger es hoch bleibt, desto stärker vollzieht sich der Abbau. Es schrumpfen dabei ähnliche Teile des Gehirns, wie bei man es auch bei Depressionen und psychischen Störungen vorfindet.

Übergewicht und der Niedergang des Gehirns

„Na gut, dann lösen sich halt ein paar Neuronen in Luft auf. Und was soll das schon bedeuten?“ Man denkt, es betrifft einen erst 20 Jahre später. Doch dann ist das Risiko, wegen starken Übergewichts an Demenz zu erkranken, bereits um ein Drittel hochgeschwollen (Metaanalyse über 19 Studien).¹⁵⁸ Tatsächlich entwickeln sich Alzheimer und Demenz, genau wie Gefäßerkrankungen, schon ab einem Alter von 30 Jahren und ziehen sich schleichend über Jahrzehnte hin, bis es dann spürbar ... und nicht mehr veränderbar ist. Jede/r Dritte wird von Alzheimer und Demenz betroffen sein. Alzheimer-Medikamente werden da *nie* eine Lösung

MIKRONÄHRSTOFFE & STRESS, ENERGIE & STIMMUNG

Häufig müde? Ausgebrannt, aggressiv und gestresst? – Was hat Vitaminmangel damit zu tun? Wie managen Mikronährstoffe Energie und unser Gehirn? Helfen Vitamine und Mineralien bei Stress, Burnout und Stimmungsschwankungen? Welche Vitamine lassen das Gehirn langsamer altern? Wie beruhigt man das Nervenkostüm, und was lässt uns besser schlafen? Wer hat überhaupt Vitaminmangel? Worauf sollte man bei Produkten achten?

Sie fahren zügig mit 140 auf einer Autobahn und überholen gerade. Da braust ein Fahrer von hinten auf Sie zu. Klebt sich an Ihre Stoßstange, hängt Ihnen fast im Kofferraum. Hektisch laviert er auf der Spur hin und her, blinkt, gibt Lichtsignale. Sie wechseln schnellstmöglich die Spur. Er überholt, schneidet Sie aggressiv direkt vor Ihrem Wagen, und bremst Sie aus. Gestresst fuchtelte er mit den Händen. Gibt wieder Gas. Nur, um Sie erneut aggressiv auszubremsten. Schon erlebt? Vielleicht haben Sie sogar schon ein Bild des Mannes und seines Wagens im Kopf?

Burnout und Depressionen werden bei Männern häufig übersehen, da sie sich eher in Aggressionen ausdrücken. Gerade ich in solche unmögliche „Autobahn-Situationen“, denke ich schon mal: anscheinend ein neurologisches Problem (übersetzt: „VollIdiot“). Hat durch Junkfood-Essen wenig Erneuerung im Gehirn („unterbelichtete Gehirnareale“) und auch im Stresszentrum (aggressiver Typ). Schauen wir uns einmal an, was eine Extraportion Vitamine/Mineralien hier ausmachen können: Diese haben einen ganz enormen Einfluss auf das Stressverhalten, auf Aggressionen, Stimmung und Gehirnerneuerung – kurz –, auf die gesamte Biochemie des Gehirns und der Gefühle. Mikronährstoffe sind an fast jedem Schritt dieser Biochemie beteiligt. Ebenso am Funktionieren des Nervensystems, und am langfristigen Wachstum des Gehirns. Bevor Sie jetzt gleich Ihrem aggressiven Chef oder gestressten Ehepartner zur Beruhigung einige Wochen lang heimlich zusätzliche Vitamine in den Orangensaft unterjubeln, hier ein paar Fakten, ob diese Strategie erfolgreich sein könnte.

ANTIPASTI STATT ANTIDEPRESSIVA

Wie erfolgreich ist der Einsatz von Ernährung bei schweren Depressionen? Warum ist die neue Fachrichtung „Ernährungspsychiatrie“ so revolutionär? Warum wurde Ernährungsumstellung in mehreren Ländern in die Behandlungsrichtlinien bei Depressionen aufgenommen?

„Antipasti statt Antidepressiva“ – das ist eine plakative und gewagte Aussage. Aber Sie wissen es inzwischen: In den letzten 10 Jahren wurde dieser Bereich intensiv und gut erforscht. Ihr Gehirn reagiert sehr dynamisch auf Ihre Ernährung. Biostoffe verändern die Struktur des Gehirns und stimulieren dessen Aufbau. Hochverarbeitete Industrie-Produkte sorgen im Gegenteil für dessen Abbau: über Entzündungen, freie Radikalschäden und ein überaktives Immunsystem. Omega-3-Fette, Vitamine und die bunten Pflanzenstoffe beeinflussen die Biochemie des Gehirns positiv. Mit dem sich an die Ernährung anpassenden Gehirn verändert sich auch die Art, wie wir die Welt wahrnehmen: ob bunt, fröhlich und gelassen, oder gestresst, überlastet, und mit wenig Freude.



Ihre Darmbakterien spielen zusätzlich kräftig mit auf der Klaviatur Ihrer Emotionen. Aber auch diese winzigen, doch mächtigen Mitbewohner lassen sich über Pflanzenstoffe für uns gewinnen. Dann produzieren sie viele nützliche Botenstoffe und entzündungshemmende Moleküle für unsere Psyche. Die Darm-Hirn-Ache ist enorm wichtig für Ihre Psyche. Kurz

MAFIA ODER PHARMAINDUSTRIE IM SINNE DES PATIENTEN?

Wirken Antidepressiva besser als ein Placebo? Wie wurde bei der Zulassung getrickst, und welche Daten verheimlicht uns die Pharmaindustrie? Warum sollten Antidepressiva bei Burnout oder leichten Depressionen nicht eingesetzt werden? Haben Depressive eine andere Biochemie des Gehirns, die Antidepressiva korrigieren können? Der Skandal: Freiheitsentzug in Altenheimen durch Psychopharmaka.

Die Diskussion darüber tobt seit 15 Jahren: Sind Antidepressiva tatsächlich nur so wirksam wie ein Placebo? Wie kommt es, dass Antidepressiva zugelassen wurden, obwohl sie bei 90 % der behandelten Patienten keine Wirkung haben? Welche Patienten profitieren überhaupt von Antidepressiva? Setzen Ärzte Millionen von Patienten sinnlos Nebenwirkungen aus?

Je nach Land haben nehmen zwischen 5 bis 13 % der Bevölkerung Antidepressiva ein. Bei Senioren sind es in den USA sogar bis zu 20 %.²¹⁵ An weiteren potenziellen Kunden mangelt es nicht, der Markt wächst: 300 Millionen zusätzliche Menschen weltweit könnten in den kommenden Jahren als Zielgruppe nebenwirkungsreich beglückt werden. Ein Riesen-Markt. Ein Riesen-Geschäft. Das Ganze ist einer der spannendsten Krimis über das Pokern um Zulassungen, Patienten, Ärzte und Geld, dem ich als Medizinjournalist je begegnet bin. Es geht dabei um satte 16 Milliarden US-Dollar Umsatz weltweit. Bis 2025 sollen es 21 Milliarden sein. So das öffentlich erklärte Ziel der Pharmariesen.

Haben Depressive eine veränderte Gehirnchemie?

Alles fing an vor 50 Jahren mit einer Theorie, dass Depressionen und andere psychische „Auffälligkeiten“ durch eine gestörte Gehirnchemie ausgelöst würden, die es zu korrigieren gelte. Wissenschaftler stimmen heutzutage darüber ein, dass diese Theorie vollkommen veraltet ist und im Übrigen nie bewiesen werden konnte. Trotzdem findet man dieses komplett veraltete Erklärungsschema immer noch überall in den Medien und im Internet. Auch Ärzte erklären damit Patienten noch immer den Einsatz und den Sinn von Antidepressiva. Die Idee ist verführerisch:



HAPPY-FOOD-REZEPTE

Happy Food soll einige der absolut wichtigen Biostoffe für Gehirn & Mikrobiom einfach und gezielt in unserem täglichen Leben unterbringen können. Mehr Bioflavonoide, Zitrusfrüchte, Neuro-Antioxidantien aus Beeren, Grünem, Kräutern, und aus den vernachlässigten Hülsenfrüchten fürs Mikrobiom. Es soll die *erste* Umsetzung erleichtern. Als Starthilfe dienen. Fokus auf Kern-Biostoffe am Anfang legen. Die Rezept-Auswahl im Internet ist so groß, dass durch die Qual der Wahl viele lieber gar nicht erst damit anfangen. Sie finden hier in diesem kurzen Teil: *Praktische Tipps, eine Wochen-Einkaufsliste und einige schnelle Rezepte*. Die Rezeptangaben sind jeweils auf 2 Personen ausgelegt.

Online-Rezepte

Der nächste Schritt wäre nach der ersten Umsetzung in den kommenden Wochen, selbst online Rezepte zu stöbern. Es gibt heutzutage so viele fantastische Kochrezepte, dass ich Ihnen lieber einige meiner Lieblingsseiten für gesunde Rezepte nenne. Hier kann man sich, wie z. B. bei eatsmarter.de, beim Stöbern sogar gleich eine eigene Rezeptsammlung für später und zum Wiederfinden anlegen. Diese Vielfalt bietet kaum ein Kochbuch. Die mediterrane Küche, die Gemüse-orientierte asiatische Küche und die vegane Küche sollten bei Ihrer Suche die Leitidee sein, wenn es um Psyche & Gehirn-Gesundheit geht. Meine Lieblingsseiten sind:

www.eatsmarter.de: Die Rezepte sind von Profis erstellt. Mit Zeit- und Kalorienangaben. In anderen Plattformen sind es häufig Laienrezepte, die oft nicht gelingen oder voller ungesunder Zutaten stecken.

www.eatthis.org: Ideenreiche vegane Rezepte mit asiatischem Einschlag. Wunderschön fotografiert.

Einkaufsstrategie

Meine Strategie beim Einkaufen ist einfach: Ich lasse mich auf dem Markt einmal die Woche inspirieren. Ich kaufe auch häufiger Gemüsesorten, mit denen ich noch nie gekocht habe. Dann google ich Rezepte, was ich denn wohl damit machen könnte. Bei allen Rezepten würde ich immer auf folgende Grundregeln achten:

Schnelle Grüne Gazpacho mit Erbsen

7 Pflanzenpunkte

100 Gramm Erbsen, 1 Zucchini (ca. 130 Gramm), 1 große Salatgurke, 1 Knoblauchzehe, 1–2 Frühlingszwiebeln, Saft einer ergiebigen Zitrone, 20 Blätter Basilikum oder eine Handvoll Blattpetersilie oder beides (je mehr grüne Booster, desto besser), 200 Gramm Joghurt (maximal 3,5 % Fettgehalt), Salz, Pfeffer.

Zucchini klein schneiden, Salatgurke schälen und in 3–4 Stücke schneiden, Knoblauchzehe schälen. Mit den restlichen Zutaten und den gefrorenen Erbsen im Standmixer pürieren. Fertig.

Lachs auf Erbsenpüree

5 Pflanzenpunkte

300 Gramm Lachs, 250 Gramm Erbsen (tiefgeköhlt), 1 Knoblauchzehe, 1 kleine Zwiebel, 1 Bio-Zitrone, 4 EL Joghurt, Salz, Pfeffer, 1 Kästchen Gartenkresse, 200 Gramm Blumenkohl (tiefgeköhlt).



Knoblauch und Zwiebel schälen und fein hacken. Zitrone waschen, Zitronenschale mit Reibe abreiben, Zitrone dann halbieren und auspressen. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch und Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Gefrorene Erbsen dazugeben und 2 Minuten andünsten. Zitronensaft und Zitronenabrieb dazugeben. 3 Minuten leicht köcheln lassen. In Mixgefäß geben, 4 EL Joghurt dazufügen und mit Stabmixer glatt pürieren. Blumenkohl in Wasser 5 Minuten kochen. Lachs kurz anbraten (Tipp siehe Seite 174). Salzen und pfeffern. Lachs mit Erbsenpüree servieren.