

Fachärztin Dr. Sarie Ann Haisch und Starkoch Christian Henze

Wie wir unsere Psyche durch die Wahl der richtigen Nahrungsmittel positiv beeinflussen können

Die Tage werden wieder kürzer, die Sonne zeigt sich kaum noch am Himmel, durch Kälte und Wind wagen wir uns seltener vor die Haustüre, gleichzeitig steigt die Stressbelastung durch berufliche und private Aufgaben mehr und mehr an - dies alles kann zu einem Abfall der Glückshormone führen - mit unmittelbaren Auswirkungen auf unser seelisches und körperliches Wohlbefinden.

Die bevorstehenden Herbst- und Wintermonate beinhalten für viele Menschen durch die oben genannten Faktoren ein erhöhtes Risiko für die Entwicklung von Stimmungsschwankungen, saisonaler Depression und erhöhtem Stressempfinden – ein Risiko, welchem man frühzeitig präventiv entgegen wirken sollte. Hier sind selbstverständlich die „altbekannten“ Faktoren wie regelmäßige Bewegung, Sozialkontakte und Hobbies wichtig, aber auch durch die Ernährung und die Auswahl der richtigen - „glücklich machen“ - Nahrungsmittel kann man die Produktion der Glückshormone erhöhen und somit die eigene Psyche robust und „winterfest“ machen... und das natürlich nicht nur in der dunklen Jahreszeit.

Aber welche Nahrungsmittel machen nun wirklich glücklich, welche hingegen wirken sich eher negativ auf die Stimmung aus? Und wie genau sind hier die medizinischen Zusammenhänge?

Diese Frage bildete vor wenigen Monaten den Startschuss für eine neuartige Kooperation zwischen Medizin und Kochkunst, in Person umgesetzt durch den Starkoch und Bestseller Buchautor Christian Henze (Kempten) und die Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie Dr. Sarie Ann Haisch (Neu-Ulm), die uns das Thema in Theorie und Praxis näher bringen wollen....

TOP: Wie genau beeinflusst die Nahrung unser Befinden?

Dr. Haisch: Es bestehen in vielerlei Hinsicht Wechselwirkungen zwischen psychischer Gesundheit und der Ernährung. Man denke nur an die Stichworte „Frust-Fressen“, „Nervennahrung“ oder „Essen macht glücklich“. So sieht man in der ärztlichen Praxis insbesondere bei Patienten mit stressassoziierten psychosomatischen Erkrankungen sehr häufig auch Veränderungen in den Essgewohnheiten, es wird entweder mehr oder weniger gegessen, der Appetit schwankt stark, die Art und Zusammensetzung der Nahrungsmittel ändert sich (z.B. vermehrt Junk Food, um „Zeit zu sparen“). Der Ge-

nuss fällt mehr und mehr aus, es „fehlt die Zeit zum Essen“, die Nahrungsmittel werden weniger gut vertragen, das Gewicht „macht was es will“, was wiederum die seelische Unzufriedenheit verstärkt... kurzum, der Stress beeinflusst die Art der Ernährung in vielen Aspekten und dies wiederum verstärkt das psychische Ungleichgewicht, es entsteht ein „Teufelskreis“, in dem man sich vom „Genuss-Essen“ und „Wellbeing“ immer weiter entfernt.



ZUR PERSON

Dr. med. Sarie Ann Haisch ist Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie sowie Business Coach. Nach ihrem Medizinstudium in Tübingen, Zürich und Ulm war sie unter anderem an der Universitätsklinik Ulm sowie am Sanatorium Kilchberg in der Schweiz tätig. Seit 2018 ist sie im AREION Kompetenzzentrum für Medizin und Ästhetik in Neu-Ulm für die Bereiche Psychiatrie und Psychotherapie zuständig, hier ebenfalls mit dem Schwerpunkt der stressassoziierten Erkrankungen.

Für Rückfragen erreichen Sie Dr. Haisch unter haisch@areion-med.de

Es ist heutzutage zudem gut erforscht, dass der Darm das „Zentrum“ von vielen Stoffwechselfvorgängen ist, so z.B. dem Immunsystem sowie dem Serotonin System („Glückshormon“ sowie „Energiehormon“). Wenn ein Mensch in einer chronischen Stressbelastung ist, ist wiederum der Darm eines der zentralen Organe, welches aus dem Gleichgewicht gerät und psychosomatische Beschwerden verursacht – Infekte, Verdauungsprobleme, Reizdarm und nicht zuletzt Depressivität und Erschöpfung nehmen zu. Dies resultiert unter anderem aus einer verminderten Serotonin Produktion bei chronischem Stress, was insbesondere in den „dunklen“ Monaten relevant ist, da hier der Serotonin Spiegel durch verminderte Sonnenexposition per se schon niedriger ist als er sein sollte.

Ebenso bekannt ist, dass ein erhöhter Zucker- und Alkoholkonsum auf Dauer depressionsfördernd ist, dies ist aber genau die „typische Ernährung“ bei chronisch gestressten Personen.

Das menschliche Gehirn sowie das vegetative Stressnervensystem sind also gerade in Zeiten der erhöhten Stressbelastung und in den Wintermonaten auf die Zufuhr von Vitaminen, essenziellen Fettsäuren und Spurenelementen angewiesen, um ausreichend Glückshormone zu bilden und die volle Leistungsfähigkeit abrufen zu können.

TOP: Welche Stoffe sind nun besonders wichtig?

Dr. Haisch: Tryptophan als direkter Vorläufer des Glückshormons Serotonin wird nicht im Körper selbst hergestellt, so dass der Körper auf die Zufuhr „von außen“ angewiesen ist.

Es befindet sich insbesondere in folgenden Nahrungsmitteln:

- Linsen
- Erdnüsse
- Thunfisch
- Huhn
- Magerquark
- Soja Bohnen
- Cashew Kerne
- Ungesüßter Kakao
- Haferflocken

Die regelmässige Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren zeigt sich ebenfalls als stabilisierend für das Stressnervensystem, da hierdurch Entzündungsvorgänge gebremst werden (Zytokinmodulation), welche wiederum depressionsfördernd wären.

Gute Lieferanten für Omega-3-Fettsäuren sind:

- Fetter Seefisch (Lachs, Thunfisch)
- Leinsamen
- Leinöl
- Krillöl
- Hanfsamen / Hanföl
- Walnüsse / Walnussöl
- Chiasamen

Ein häufiger Konsum von Omega-6-Fettsäuren hingegen, wie sie in minderwertigen Fetten (z.B. Fertigprodukte, Bratfette) enthalten sind, erhöhen wiederum das Risiko für Depressivität, da diese die Zytokinproduktion anregen und den Serotonin Spiegel senken.

Des Weiteren spielen eine Reihe von Vitaminen für die Produktion der Glückshormone eine wichtige Rolle.

Im Folgenden sind diese „Gute Laune Vitamine und Mikronährstoffe“ sowie die jeweiligen Hauptbezugsquellen im Einzelnen aufgeführt:

MAGNESIUM: wichtig für den Prozess der Aktivierung von Serotonin und Dopamin.

- Dunkelgrünes Gemüse (Brokkoli, Grünkohl)
- Hirse
- Sonnenblumenkerne
- Bananen
- Putenfleisch

VITAMIN D: in Kombination mit Sonnenlicht unerlässlich für die Produktion von Serotonin sowie wichtig für den gesamten Knochenstoffwechsel.

- Fettreicher Fisch
- Lebertran
- Eigelb
- Milchprodukte
- Champignons
- Steinpilze
- Avocado
- Rinderleber

ZINK: steigert die Produktion und Funktion der Neurotransmitter (Botenstoffe) im Gehirn und stärkt das Immunsystem.

- Eier
- Hülsenfrüchte
- Leinsamen

SELEN: hat neben der wichtigen Funktion für die Schilddrüse auch antioxidative (entzündungshemmende) Eigenschaften und wirkt daher protektiv gegen Depressionen.

- Paranüsse
- Fisch
- Bohnen

FOLSÄURE: beeinflusst zahlreiche Stoffwechselvorgänge im Körper, unter anderem die Blutbildung sowie die Produktion von Botenstoffen im Gehirn.

- Kohlsorten (Brokkoli, Rosenkohl, Blumenkohl)
- Spinat
- Spargel
- Sommersalate
- Tomaten
- Orangen
- Vollkorn
- Weizenkeime
- Sojabohnen
- Kartoffeln
- Eier
- Leber

SIEDEPUNKT
— RESTAURANT —

100GRAD
— RESTAURANT —

SIEDEPUNKT
— LEHRWERKSTATT —



Ulm kulinarisch erleben

Eberhard-Finckh-Straße 17 (Kochschule 10) · 89075 Ulm · Telefon 0731 92 71 - 0 · info@siedepunkt-restaurant.de
siedepunkt-restaurant.de | 100grad-restaurant.de | kochschuleulm.de

Des Weiteren ist bekannt, dass durch die Wahl bestimmter Gewürze und Teemischungen ebenfalls eine positive Auswirkung auf die Stimmung hervorgerufen werden kann, auch wenn es hierzu bisher keine wissenschaftlichen Studien gibt. Hierzu zählen z.B. Safran und Kurkuma, Johanniskraut, Melisse, Lavendel und Rosenblütentee sowie Süssholz-wurzel-extrakte.

TOP: Wie setzt man das Ganze nun in die Tat um?

Dr. Haisch: Hier bietet uns Starkoch Christian Henze Rezeptvorschläge und Ideen, die zum einen psychisch, aber auch körperlich stabilisierend und stärkend wirken und zudem noch einfach und schnell in der Zubereitung sind. Die idealen Begleiter also, um sich für Stressphasen und die kommenden dunklen Monate seelisch fit zu machen...



CHRISTIAN HENZE

„Enjoy your life!“

So heißt das Lebensmotto von Christian Henze. Authentische Begeisterung sowie eine außergewöhnliche Begabung für das Kochen - das sind die Grundzutaten, die den TV-Starkoch auszeichnen. Christian Henze, in Füssen im Allgäu geboren, ist deutscher Sternekoch. Seine Laufbahn begann 1985 im Hotel Lisl in Hohenschwangau, wo er seine Kochlehre absolvierte. Anschließend arbeitete er in der Schlosswirtschaft in Illereichen (1 Michelin Stern), als zweiter Küchenchef im Restaurant Agnes Amberg in Zürich (1 Michelin Stern) und bei Eckart Witzigmann (3 Michelin Sterne). 1995 wagte er im Alter von nur 25 Jahren den Schritt in die Selbständigkeit – mit großem Erfolg! In seinem Restaurant „Landhaus Henze“ wurde er zum sechsten jüngsten Sternekoch Deutschlands gekürt.

Heute ist der unter anderem als internationaler Trendscout und Vortragsredner bekannte Starkoch Inhaber der Christian Henze-Kochschule, eine der größten und besten Kochschulen Deutschlands, die bereits mehrfach mit dem „Cooking together Award“ ausgezeichnet wurde. Im Dezember 2018 eröffnete er ein neues Restaurant „Goldenes Fässle“ im Herzen von Kempten.

„Spiegel-Bestsellerautor“ und GAD Goldmedaillen-Gewinner Christian Henze gehört im deutschsprachigen Raum zu den erfolgreichsten Kochbuchautoren. Bis heute hat Christian Henze 35 Kochbücher veröffentlicht und insgesamt über 1 Million Bücher verkauft.

www.christianhenze.de

LIMETTEN-LACHS MIT KORIANDER UND KAREMELLISIERTEN NÜSSEN

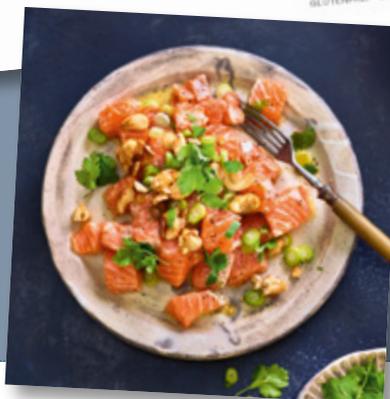
- FÜR 2 PERSONEN**
- 200 g küchenfertiges frisches **Lachsfilet** (Sushi-Qualität) ohne Haut
 - Saft von 1/2 **Limette**
 - 75 g **Cashewkerne**
 - 1 **Frühlingszwiebel**
 - 1 TL grob gehackter **Koriander**
 - 1 TL Zucker plus 1 Prise Zucker
 - 2 EL Olivenöl
 - Salz
 - schwarzer Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNGSZEIT 10 MINUTEN PLUS 10 MINUTEN MARINIERZEIT

Lachs in 1 cm große Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. **Limettensaft** darübertröpfeln, vermengen und 10 Minuten im Kühlschrank kalt stellen – durch die Säure denaturiert das Fischprotein ähnlich wie beim Garprozess. • **Zucker** in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen. Die **Cashewkerne** dazugeben und unter gelegentlichem Rühren karamellisieren. Aus der Pfanne

nehmen und auf einem Teller abkühlen lassen. • **Frühlingszwiebel** waschen, putzen, in Ringe schneiden und mit dem **Koriander** zum marinierten Lachs geben. Nun **Olivenöl** und eine Prise **Zucker** dazugeben, alles vermengen und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. • **Limetten-Lachs** auf zwei Tellern anrichten, mit den karamellisierten Cashewkernen bestreuen und servieren.

GLUTENFREI LAKTOSEFREI Oliver Kochen 119



Als „Schmankerl“, 2 Rezepte aus dem Spiegel Bestseller von Christian Henze: Feierabend Blitzrezepte



Neben weiteren Rezeptideen sind in Folge auch Vorträge und Veranstaltungen zum Thema „Ernährung und Psyche“ geplant, wir dürfen gespannt sein...

AVOCADOSALAT MIT TOMATEN UND CASHEWKERNEN

- FÜR 2 PERSONEN**
- 1 kleine Handvoll **Cashewkerne** (ca. 15 g)
 - 1 reife **Avocado**
 - ca. 3 **Kirschtomaten**
 - 2 EL **süße Chilisauce**
 - 1 Ei
 - 1 TL Zucker
 - 1 EL weißer Balsamico-Essig
 - 1 EL Olivenöl
 - Salz
 - schwarzer Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNGSZEIT 15 MINUTEN

Das Ei hart kochen, unter fließendem, kaltem Wasser abschrecken und pellen. • Inzwischen **Cashewkerne** in einer Pfanne mit **Zucker** bestreuen und bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren karamellisieren. Auf Backpapier abkühlen lassen. • **Avocado** schälen, entkernen und würfeln. **Kirschtomaten** waschen, halbieren und mit den

Avocadwürfeln in eine Schüssel geben. Eier grob hacken, mit den Cashewkernen ebenfalls in die Schüssel geben und locker vermengen. • **Chilisauce**, **Balsamico-Essig** und **Olivenöl** mit etwas **Salz** und **Pfeffer** zu einem Dressing vermehren, über die Avocadomischung geben und locker unterheben. Den Avocadosalat servieren.

VEGETARISCH GLUTENFREI LAKTOSEFREI In 10-15 Minuten 61

