



Fitness-Food für starke Nerven

Auch Resilienz geht durch den Magen. Denn inwieweit wir schwierige Zeiten nervlich gut überstehen, hängt nicht zuletzt davon ab, was wir essen. Ernährungsberaterin Farnaz Ghaffari erklärt, welche Nahrungsmittel Geist und Gemüt stärken.

Nervenkrisen? Was hilft – und was nicht

Ganz generell gilt, dass unsere Ernährung nicht nur unsere Figur beeinflusst, sondern auch unsere Energie, Konzentration, Belastbarkeit und Widerstandskraft. Die optimale «Nervennahrung» besteht aus einer abwechslungsreichen und ausgewogenen Ernährung, die unseren Organismus mit hochwertigem Eiweiß, komplexen Kohlenhydraten, gesunden Fetten sowie wertvollen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen versorgt.



**Hilft in den Schlaf:
Ein Tee aus Melisse.**

Foto: Sciseti Alfio / stock.adobe.com

Aber gerade in Zeiten, in denen wir gestresst sind, es uns seelisch nicht gut geht, essen wir häufig das Falsche, um uns zu trösten oder zu belohnen. Dazu verführt uns Cortisol, ein Hormon, das der Körper bei Dauerstress ausschüttet und für einen gesteigerten Appetit auf Süßes und Fettiges sorgt. Das wiederum stimuliert die Einlagerung von Bauchfett, was weder gesund noch stimmungsaufhellend ist. Eine richtige Ernährung durchbricht diesen Teufelskreis, indem sie unsere «Stressabwehr» fördert und cortisolgesteuerten Appetit mit gesunden Süßigkeiten stillt.

Nervennahrung: Man nehme ...

Auf den Speiseplan für die geistige und körperliche Fitness gehören viel Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Fisch, Nüsse und gesunde Öle. Dieser Mix verbessert übrigens ganz nebenbei auch den Schutz vor Entzündungen.



Die Avocado – Quelle für Kalium und Magnesium.

Foto: Evgenija / stock.adobe.com

Nicht zu unterschätzen für Wohlbefinden und geistige Leistungsfähigkeit ist die Flüssigkeitszufuhr. Dazu zwei einfache Regeln: Das Richtige trinken (keine Süssgetränke, kein Alkohol) und das regelmässig. Warten Sie nicht, bis sich ein Durstgefühl einstellt, denn dann schwächeln Konzentration und kognitive Leistungsfähigkeit bereits. Am besten platzieren Sie eine Flasche oder einen Krug mit Ihrem Getränk unübersehbar und in greifbarer Nähe. So klappt das mit dem regelmässigen Trinken ganz von selbst.

Das Gehirn ist der grösste Energiefresser unseres Körpers. Dieses Organ macht zwar nur rund zwei Prozent unseres Körpergewichts aus, verbraucht aber etwa 20 Prozent unserer Energie, und das auch in völliger Ruhe. Den Treibstoff holt sich unser Denkapparat aus dem Kohlenhydrat Glukose. Für die Konzentrations- und Denkleistung sowie eine hohe Motivation benötigt das Hirn Eiweissstoffe, die es in Botenstoffe wie Serotonin und Dopamin umwandelt. Während Dopamin die Leistungsfähigkeit steigert, sorgt das «Glückshormon» Serotonin für gute Stimmung und beruhigt.



Haferflocken stärken die Konzentrationsfähigkeit. Foto: Timmary / stock.adobe.com

In belastenden Zeiten hilft die richtige Ernährung, mental bei Kräften zu bleiben.

Foto: monticellilo / stock.adobe.com

Was die Nerven brauchen und wo es drin ist

Werden wir konkret, mit einer Liste der Nährstoffe – Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente –, die unsere körperliche, geistige und emotionale Verfassung stärken und in welchen Nahrungsmitteln sie enthalten sind.

- > **Vitamin D** ist an der Produktion des «Glückshormons» Serotonin beteiligt und u.a. in Lachs, Thunfisch, Eiern und Pilzen enthalten. Der grösste Teil des Tagesbedarfs wird aber über die Einwirkung der Sonnenstrahlen auf unsere Haut produziert. Eine Behandlung mit Vitamin D kann Patienten mit saisonaler Depression helfen.
- > **Vitamin C** wirkt antioxidativ und wird für die Herstellung der Neurotransmitter Serotonin, Dopamin und Norepinephrine benötigt. Früchte wie Kiwi und Zitrusfrüchte sowie Gemüse wie Paprika, Tomaten, Brokkoli sind reichhaltige Quellen des Vitamins.
- > **B-Vitamine** braucht unser Organismus für die Umwandlung von Fett, Kohlenhydraten und Eiweiss in Energie. Aber auch für die psychische Gesundheit und ein starkes Nervensystem sind sie wichtig. B-Vitamine kommen u. a. in Vollkorngetreide, Linsen, Kartoffeln, Gemüse, Fleisch und Milch vor.
- > **Vitamin B12** hilft, unsere Nervenzellen gesund zu erhalten, unser Immunsystem zu stärken, es unterstützt die Produktion von Melatonin und ist an der Steuerung des Schlaf-/Wach-Rhythmus beteiligt. Müdigkeit, Nervosität, Kurzatmigkeit und Kribbeln in Fingern und Zehen sind Anzeichen eines Mangels. Dieses B-Vitamin ist ausschliesslich in tierischen Lebensmitteln wie Fleisch, Fisch, Poulet, Eiern und Milchprodukten enthalten.
- > **Eisen** transportiert den Sauerstoff und ist Bestandteil vieler Enzyme. Ein Mangel führt zur Müdigkeit, Erschöpfung und zur Minderung der körperlichen Leistungsfähigkeit. Gute Quellen sind Fleisch, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen, grünes Gemüse und Vollkornprodukte.
- > **Zink** reguliert die Stoffwechselprozesse und stärkt das Immunsystem. Hauptquellen sind Fleisch, Käse, Kerne und Samen.
- > **Magnesium** aktiviert zahlreiche Enzyme, die für den Energiestoffwechsel wichtig sind. Eine ausreichende Versorgung beugt Erschöpfung und Müdigkeit vor, gute Quellen sind Nüsse, Hülsenfrüchte, Vollkorngetreide und grünes Gemüse.

Das Richtige für den Energiekick

Haben Sie in der Aufzählung nur wenig gefunden, das in Ihrer täglichen Ernährung vorkommt? Dann nutzen Sie die Chance, mit der blossen Ergänzung oder einer am besten fachlich begleiteten, kompletten Umstellung Ihres Speiseplans viel für Ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit tun zu können und für nervliche Herausforderungen gut gewappnet zu sein.

In manchen Situationen geht es aber einfach um einen schnell und anhaltend wirksamen Energiekick. Die schlechte Idee: dafür immer wieder zu Softdrinks, Kuchen, Süssigkeiten, Produkten auf Weissmehlbasis oder Fertiggerichten zu greifen. Denn die hierin enthaltenen einfachen Kohlenhydrate erhöhen den Blutzuckerspiegel schlagartig. Auf Dauer kann das zur Insulinresistenz führen. Eine Stoffwechselstörung, die im Gehirn auch die Aufnahme der für dessen Funktion so wichtigen Glukose verringert. Mit dem Ergebnis, dass wir uns schlechter statt besser konzentrieren können, und dass unsere Gedächtnisleistung schwächelt.

Was der Organismus für die schnelle, aber auch anhaltende Stärkung unserer Konzentrationsfähigkeit benötigt? Komplexe Kohlenhydrate wie sie u. a. in Haferflocken, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Kartoffeln oder Teigwaren enthalten sind. Im entscheidenden Unterschied zu den einfachen Kohlenhydraten liefert die komplexe Variante die Glukose im Verbund mit Ballaststoffen. Die wiederum verzögern die Aufnahme der Glukose ins Blut, der Blutzuckerspiegel steigt nur langsam an, wir bleiben länger und besser konzentriert.



Gut für die Denkleistung: Rapsöl.

Foto: Marla / stock.adobe.com

buchtipps

Prof. Jürgen Vormann
Dr. Food für Seele, Gehirn & Nerven

Prof. Undine Lang
Resilienz – Ressourcen stärken, psychisches Wohlbefinden steigern

zur person



FARNAZ GHAFFARI

Ernährungswissenschaftlerin,
Dipl. Oecotrophologin,
Ernährungsberaterin SRD, SVDE

Beraterin für klassische und onkologische Ernährung bei Jivita, dem Zentrum für Integrative Medizin, Zürich

jivita.ch

Foto: zVg

Entsprechend könnte die Einkaufsliste für die gesunde, effektive Nervennahrung beispielsweise so aussehen:

- › **Nüsse** gehören mit ihrem hohen Anteil an B-Vitaminen, Magnesium und Kalium zu den Klassikern der Nervennahrung.
- › **Bananen** wirken dank Vitamin B6 und einem hohen Anteil an Tryptophan schnell gegen kleine Krisen und Erschöpfungszustände.
- › **Spinat** und grünes Blattgemüse sind reich an Magnesium, Vitamin B6, Kalium und Calcium.
- › **Haferflocken** enthalten komplexe Kohlenhydrate und Vitamin B1.
- › **Hülsenfrüchte** sind reich an komplexen Kohlenhydraten, Vitamin B1 und Magnesium.
- › **Avocado** versorgen den Organismus grosszügig mit B-Vitaminen, Magnesium und Kalium.
- › **Kakao** enthält gesundheitsfördernde sekundäre Pflanzenstoffe – je dunkler die Schokolade, desto mehr davon.
- › **Rapsöl**, Walnussöl und Leinöl gehören zu den Omega-3-haltigen Ölen, die unsere geistige Leistungsfähigkeit fördern und antientzündlich wirken.
- › **Melisse** wirkt z. B. als Tee bei Einschlafstörungen, Angst- und Erschöpfungszuständen, sie hilft beim «Herunterfahren» und fördert die Konzentration.

Auch das «Wie» ist wichtig

In unserer heutigen Welt muss alles schnell gehen und oft essen wir im Stehen oder vor dem Fernseher oder schreiben nebenbei noch E-Mails. Wie und wo wir essen, hat aber einen grossen Einfluss auf unsere Verdauung und den Zustand unseres Nervensystems.

So können wir zum Beispiel Stress reduzieren, indem wir das, was wir essen, mit all unseren Sinnen bewusst wahrnehmen. Sich auf das «Hier und Jetzt» zu konzentrieren, sich die Zeit nehmen und achtsam essen, das trägt nicht nur zur Sättigung bei, sondern auch zum Genuss. Er ist eine wichtige Zutat in der Nervennahrung und verstärkt den Schutz vor chronischem Stress und Burn-out.

GANZHEITLICHE TIPPS FÜR STARKE NERVEN

Dass wir uns die stressigen Zeiten mit Belohnungen erträglicher machen wollen, ist verständlich. Auch hier spielt aber das «Wie» eine Rolle. Der schnelle Griff zu Süßem resultiert in einem äusserst kurzlebigen Belohnungsgefühl und ist auf Dauer ungesund. Sich hingegen gesünder zu ernähren, achtsamer zu essen und bewusster zu geniessen, hat einen nachhaltig positiven Effekt auf unser Wohlbefinden – und damit auch Belohnungscharakter.

Mit guten Bakterien gegen den Stress

In dem Mass, wie der Darm von der Endstation der Verdauung zum Zentralorgan des Immunsystems aufgestiegen ist, haben die sogenannt «guten» Darmbakterien Karriere gemacht. Man weiss heute, dass sie an zahlreichen Prozessen wie z. B. dem Nährstoffwechsel und der Entwicklung des Immunsystems beteiligt sind. Und sie helfen uns bei der Stressabwehr, indem sie sowohl wichtige Botenstoffe wie Serotonin und Dopamin als auch kurzkettige Fettsäuren wie Buttersäure und Propionsäure produzieren. Diese Produkte gelangen über die Blutbahn ins Gehirn, regeln unseren Appetit und schützen unseren Körper vor Entzündungen und Infektionen.

Viele Studien haben gezeigt, dass die Ernährung via Darm-Hirn-Achse einen wesentlichen Einfluss auf das Wohlbefinden, insbesondere Angst, depressive Verstimmungen und Entzündungsaktivitäten im Körper hat. Es lohnt sich also, diese guten Bakterien mit einer abwechslungsreichen Ernäh-

rung zu fördern, die arm an Zucker und reich an Ballaststoffen ist. Zusätzlich können wir die Funktion unseres Darms mit der Einnahme von Probiotika unterstützen, das sind Zubereitungen, die lebensfähige Mikroorganismen enthalten, zum Beispiel Milchsäurebakterien und Hefen. Klinische Studien haben erwiesen, dass wir damit das Auftreten depressiver Symptome sowie von Angst und Aggressionen deutlich reduzieren können.

Fazit: Noch mehr als in ruhigen Zeiten gilt in herausfordernden, belastenden Phasen «Du bist, was du isst». Dahinter steckt eine gute Nachricht: Wir haben es mithilfe ein paar weniger Regeln für eine bedarfsgerecht gestaltete Ernährung selbst in der Hand, dass wir die Herausforderungen mit Leib und Seele gut überstehen. **gesundsitzen**

Meditation

Viele wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass regelmässige Meditation Stress reduziert, die Konzentration verbessert, das Immunsystem stärkt und zu einer verbesserten Schlafqualität führt. jivita.ch/silentium



Yoga Nidra

Eine Tiefenentspannung für Körper, Geist und Seele. Das regelmässige Praktizieren führt zur Entspannung der körperlichen, mentalen und emotionalen Ebene. jivita.ch



Aromatherapie

Ist die Behandlung mit ätherischen Ölen, zum Beispiel als Wickel oder Komresse, Inhalation, Raumbeduftung oder integriert in eine Massage. Die hochpotenten Pflanzeninhaltsstoffe werden als Düfte eingeatmet und können über das Gehirn die Körperfunktionen beeinflussen. Eine Aromatherapie kann auf vier Ebenen wirken: der körperlichen, der seelischen, der mentalen und der spirituellen. jivita.ch

