



Gesunde Ernährung für hochsensible Menschen

*Wie du deine Mahlzeiten
zu echten Energiespendern
machst und dich mit
deiner Hochsensibilität
dauerhaft stark und
ausgeglichen fühlst*



**DR. PHIL.
ANNE-BARBARA KERN**

Gesunde Ernährung für hochsensible Menschen

Wie du deine Mahlzeiten zu echten
Energiespendern machst und dich mit
deiner Hochsensibilität dauerhaft stark
und ausgeglichen fühlst

Dr. phil. Anne-Barbara Kern



Remote Verlag
www.remote-verlag.de

© 2020 Dr. phil. Anne-Barbara Kern

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung bedarf der ausschließlichen Zustimmung des Autors. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Verwertung, Übersetzung und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:

info@remote-verlag.de

Zweite Auflage 2020 Remote Verlag
ein Imprint der Remote Life LLC, Oakland Park, US

Covergestaltung: Christina Thiele

Lektorat: Nils Jorzenuk

Satz: Christina Thiele

Redaktion: Maximilian Mika

Bildnachweis: Depositphotos.com

ISBN Ebook: 978-3-948642-04-4

ISBN Print (Taschenbuch): 978-3-948642-02-0

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter: www.remote-verlag.de

Inhalt

Einführung

Wie es zu diesem Buch gekommen ist

Vier Gründe, warum ein Ernährungsbuch für Hochsensible Sinn macht

Zwei Komponenten einer guten Ernährung oder: Was ist eigentlich gesund?

Teil 1: Die subjektive Komponente der gesunden Ernährung - deine individuellen Bedürfnisse

Drei Faktoren einer gehirngerechten Ernährung

Faktor eins: die Mitochondrien stärken

Faktor zwei und drei: Entzündungen hemmen und die Neurogenese-Rate fördern

Die Darm-Hirn-Connection oder wie du auf deinen Bauch hörst

Übung: Deinem Darm zuhören

Hochsensible Verdauung - in der richtigen Reihenfolge essen und trinken

Meine Erfahrungen mit der Nahrungsmittel-Reihenfolge

Hochsensibilität und Nahrungsmittelunverträglichkeiten

Histamin-Unverträglichkeit

Unverträglichkeit von Milchprodukten

Gluten-Unverträglichkeit

Welcher Ernährungstyp bist Du?

Der Eiweiß-Typ

Der Kohlenhydrat-Typ

Der Misch-Typ

Fazit zu den Ernährungstypen

Teil 2: Die Palette der objektiv gesunden Lebensmittel

Das Brain Food unserer Urahnen

Gemüse und Obst

Fette und Öle

Kleine Fettsäuren-Kunde

So erreichst du eine gute Balance zwischen Omega-3-,
Omega-6- und gesättigten Fettsäuren

Proteine

Kohlenhydrate

Teil 3: Die Puzzle-Teile zusammensetzen

Einige Grundrezepte

Gemüse-Eintöpfe

Lieblings-Salate

Kohlenhydratbeilagen

Pflanzenmilch aus Nussmusen

So sieht bei uns ein typischer Ernährungs-Tag aus

Welche Nahrungsergänzungsmittel trotz einer guten
Ernährung nötig sind

Supplemente, die jeder benötigt

Supplemente, die in bestimmten Situationen hilfreich
sind

Nachgedanken: Bedeutet eine gehirngesunde Ernährung
wirklich Verzicht?

Produkttempfehlungen

Literatur

Einführung

Wie es zu diesem Buch gekommen ist

Das Thema Ernährung hat mich schon als Kind fasziniert. Ich komme aus einer sehr gesundheitsbewussten Familie. Bereits mein Opa baute so viel wie möglich Obst und Gemüse selbst an, weil er keine "Spritzmittel", wie er das damals nannte, zu sich nehmen wollte. Zur Erntezeit standen meine Oma, meine Tante, meine Mutter und ich in der Küche, machten Obst ein und kochten Marmelade - mit Zucker, mit viel Zucker. Damals wusste man es noch nicht besser. Aber es war alles frei von "Spritzmitteln", also beste ökologische Qualität, wie man heute sagen würde. Und zum Lohn für unsere Mithilfe durften wir viele Gläser von herrlichem Apfelgelee und Rosenmarmelade mit nach Hause nehmen.

Wie ich heute weiß, ist etwas, das ich als Kind für selbstverständlich hielt, eine besondere Gabe: Essen schmecke ich nicht nur auf der Zunge, sondern ich bekomme umgehend eine sehr klare und deutliche Rückmeldung von meinem Körper, wie er sich mit dieser Mahlzeit fühlt. Dadurch stellte ich früh fest, dass es Essen gibt, das zwar sehr gut schmeckt, sich aber furchtbar anfühlt. Dazu gehörten zum Beispiel die schweren Kuchen und Torten, die es in unserer großen Familie mit sechs

Onkeln und Tanten und deren Kinderschar bei den Familienfesten gab. Ich konnte nicht glauben, dass man so etwas nur gern essen konnte und hielt mich später hauptsächlich an trockene Marmorkuchen, weil die vom Gefühl her noch einigermaßen gingen. Umgekehrt gab es auch Nahrungsmittel, die mir zunächst weniger gut schmeckten, mit denen mein Körper sich aber schlagartig großartig fühlte. Da sich dieses gute Körpergefühl mit dem Geschmack verband, schmeckten mir diese Nahrungsmittel dann auch immer besser. Der Idealfall war natürlich, dass es mir schmeckte und gleichzeitig auch guttat!

Später, als ich feststellte, dass andere diese Wahrnehmung nicht hatten, dachte ich, das sei etwas Magisches oder eine Art von Energiefähigkeit. Als ich mich im Rahmen der Recherchen für dieses Buch mit der neuesten Forschung beschäftigte, wurde mir klar, um was es sich dabei tatsächlich handelt - ich habe anscheinend eine gute Verbindung zwischen Darm und Hirn¹ und kann deswegen klar und deutlich wahrnehmen, was mein Darm zu alledem meint, was ich so esse. Das hat es mir stets sehr leicht gemacht mich gesund zu ernähren, denn der Geschmack ist schnell vorbei, während dieses fürchterliche Gefühl, das mein Darm mir zurückmeldet, Stunden dauert! Diese Fähigkeit ist mir auch beim Ausprobieren der vielen Tipps, die ich in der Literatur zu diesem Buch gefunden habe, zugutegekommen. Denn ich merkte immer sehr rasch, ob etwas in die richtige Richtung geht oder nach meinem

Empfinden eben nicht. In meiner Arbeit mit Hochsensiblen begegnen mir übrigens immer wieder Menschen, die auch ein solches Gefühl für Nahrung haben. Eine deutliche Wahrnehmung der Signale aus dem Darmhirn scheint unter Hochsensiblen öfter vorzukommen.

Da meine Eltern ab den 1970er Jahren sehr auf eine kalorienarme Ernährung achteten, wusste ich schon mit zehn Jahren bei allen wichtigen Grundnahrungsmitteln, wie viel Kalorien sie enthalten, wie der Kohlenhydrat-, Fett- und Eiweißanteil ist. Bei uns gab es viel Steak mit Salat und das Ganze fast ohne Fett, weil man damals glaubte, Fett sei an allem schuld. Mir trieb diese Ernährungsweise oft die Tränen in die Augen, weil ich mich damit schrecklich fühlte. Mein Onkel ernährte sich makrobiotisch, und ich war sehr fasziniert davon, wenn ich bei ihm und meiner Tante zu Besuch war. In den 1980er Jahren wurde unsere Familie von der Vollwertkost-Welle erfasst - man aß Vollkorn, den legendären Frischkornbrei aus roh geschrotetem Getreide, der einfach sagenhaft unbedenklich war, doch das war uns egal. Alle Gemüse wurden mit Schale verzehrt - selbst Kartoffeln - und so viel wie möglich roh. Irgendwann hatte ich einen Blähbauch, der wirklich unangenehm wurde, und konnte das in dieser Form nicht weiterführen, so "gesund" es auch sein mochte. Da las ich in vollwertkritischen Büchern, dass in der Schale der Gemüse genau die Stoffe stecken, die die Pflanze vor Fressfeinden schützen. Und in biologisch angebautem

Gemüse erst recht, denn das muss sich selbst schützen, weil es weniger gespritzt wird!² Von da an schälte ich meine Karotten und Kartoffeln wieder und es ging mir besser.

Meine vegetarische Vollwert-Phase war genau zu der Zeit, als ich meine erste Studentinnenbude bezog. Seltsamerweise ging es mir trotz all dieser "gesunden" Ernährung immer noch nicht wirklich gut und meine Suche ging weiter. Ich ging zwei Jahre lang auf eine Heilpraktikerschule und hatte dort hervorragenden Unterricht in Anatomie und Physiologie. Da es damals noch kein Internet gab, wurde der Pschyrembel, das wichtigste medizinische Wörterbuch, für viele Jahre zu meinem ständigen Begleiter. Zum Glück, denn da ich zu dieser Zeit lernte die medizinische Fachsprache zu verstehen, kann ich heute all die interessanten wissenschaftlichen Studien und Dissertationen zum Thema gut lesen. Da meine Heilpraktikerschule viel Wert auf eine ganzheitliche Sicht legte, erfuhr ich eine Menge darüber, wie unsere Organsysteme zusammenhängen. Das war für mich unglaublich faszinierend und ich verstand meinen Körper immer besser.

Doch aus meinem Ziel, Heilpraktikerin zu werden, wurde dann leider doch nichts. Ich bemerkte schon während der Ausbildung, dass es mich zu viel Kraft kostete mit kranken

Menschen zu arbeiten. Heute weiß ich, dass dies meiner Art von Hochsensibilität geschuldet ist - meine Energie reicht für die Arbeit mit gesundheitlich angeschlagenen Menschen einfach nicht aus. Daher schlug ich einen anderen Weg ein und machte mich als Gesangslehrerin selbstständig. Das war eine gute Idee - ich konnte dort vieles, was ich an der Heilpraktikerschule an Zusammenhängen gelernt hatte, einbringen und den Menschen zu einer besseren Stimme verhelfen. Außerdem machte ich hier meine ersten Erfahrungen als Coach, denn Stimme und Persönlichkeitsentwicklung hängen sehr eng zusammen. Meine Kenntnisse aus der Heilpraktiker-Ausbildung setzte ich konsequent zur Heilung meiner eigenen Erkrankungen und der meiner Freunde und Familie ein. Da mir dabei stets etwas neues begegnete, bildete ich mich in dieser Hinsicht ständig weiter. Aber auch zu dieser Zeit fühlte ich mich körperlich noch immer nicht richtig gesund und unsere Ernährungsexperimente gingen weiter. Zwei Jahre makrobiotisch-vegane Ernährung endeten im Desaster - damals wusste ich nicht, dass ich eine Histamin-Intoleranz habe. Miso und Tamari aus fermentiertem Soja, die wir in dieser Zeit reichlich verspeisten, sind wahre Histamin-Bomben. Also aß ich wieder Fleisch, womit ich zwar nicht wirklich glücklich war, was mein aufgepeitschtes Immunsystem aber spürbar beruhigte.

Nach dem Tod meines ersten Mannes war es mir zu unsicher, weiter ohne solide Ausbildung als Gesangslehrerin zu arbeiten. Ich begann ein Studium in der nächstgelegenen Stadt und belegte die Fächer Musikwissenschaft, Philosophie und Kunstgeschichte. Später bekam ich die Chance, in Kunstgeschichte zu promovieren und lernte das wissenschaftliche Handwerk von der Pike auf. Das vegetarische Menu in der Mensa ließ ich meist links liegen, da es mir zu kohlenhydratlastig erschien und ich mich danach schlecht fühlte. Oft aß ich das ganz normale Menu mit einer kleinen Portion Fleisch, einer Beilage, viel Gemüse und etwas Obst zum Nachtisch. Auch dem reichhaltigen Salatbuffet stattete ich regelmäßig Besuche ab. Körperlich ging es mir in dieser Zeit relativ gut. Mein Gehirn lief zu voller Form auf, das Lernen fiel mir leicht, ich hatte meinen Dokortitel schnell und konnte mir danach gleich eine Selbstständigkeit mit interessanten Projekten im Bereich Kunstgeschichte aufbauen. Nur hatte ich in dieser Zeit viel mit rheumatischen Beschwerden zu kämpfen und humpelte oft, weil mir die Achillessehnen wehtaten. Dies war wohl meinem Fleischkonsum geschuldet.

Später befasste ich mich mit dem Thema Massentierhaltung und war so entsetzt davon, dass ich mich dazu entschied, mich doch wieder vegan zu ernähren, diesmal aber ohne Makrobiotik. Ich hatte nie ein Problem damit, dass ein Tier sterben muss, damit ich lebe. Das halte ich für absolut natürlich - alle Lebewesen hängen

voneinander ab und sind immer auch Futter für andere. Doch die ganze Tierquälerei, die wir Menschen den Tieren antun und deren Ausbeutung finde ich einfach inakzeptabel. Da ich nie gern Fleisch und Milchprodukte gegessen hatte, fiel es mir leicht darauf zu verzichten.

Beruflich geriet ich mit Mitte vierzig an einen Scheideweg. Die interessanten Projekte, die sich im Bereich Kunstgeschichte von allein ergeben hatten, kamen zum Abschluss. Jetzt stand ich vor der Wahl, entweder neue Aufträge zu akquirieren oder mit etwas Neuem zu beginnen. Da ich in meinen Projekten immer auch Beraterin und Streitschlichterin gewesen war, entschied ich mich für einen Aufbaustudiengang in Mediation. Das machte mir dann so viel Freude, dass ich noch zwei Coaching-Ausbildungen anhängte. In der Folge wurde es dann immer weniger Kunstgeschichte und immer mehr Coaching, bis ich mich 2014 dazu entschieden habe, mich ganz den hochsensiblen Menschen zu widmen und meinen Blog auf <https://hochsensibelsein.de/> zu starten.

In meiner Arbeit mit hochsensiblen Menschen wurde mir aufgrund meiner naturheilkundlich-ganzheitlichen Sichtweise schnell klar, dass es sich hier nicht um ein rein psychisches Phänomen handelte, sondern dass man das Nervensystem hochsensibler Menschen auch von der Ernährung und der Nahrungsergänzung her aufbauen

musste. Die meisten meiner Klientinnen waren nämlich schon so geschwächt, wenn sie zu mir kamen, dass ihre Gehirne Impulse auf der mentalen Ebene kaum noch umsetzen konnten. In diesen Jahren entwickelte ich meine 3-Schritte-Kur, mit deren Hilfe Hochsensible ihr Nervensystem von Grund auf regenerieren können. 2019 ist dann mein Buch "Nahrungsergänzung für hochsensible Menschen - wie du die Reizschwelle deiner Nerven in 3 Schritten erhöhst und dich im Alltag deutlich leistungsfähiger fühlst" erschienen, um diese 3-Schritte-Kur allen Hochsensiblen im deutschsprachigen Raum zugänglich zu machen. Dabei konnte ich auf meine Ressourcen, dass ich einerseits die medizinische Fachsprache gut verstehe und deshalb leicht Doktorarbeiten, wissenschaftliche Studien etc. lesen kann und andererseits in meinem Studium wissenschaftliches Arbeiten von der Pike auf gelernt hatte, zurückgreifen.

Die Resonanz auf dieses erste Buch war groß. Da ich darin auch ansatzweise schon Ernährungstipps gegeben hatte, kam schnell die Frage meiner Leserinnen auf, wann ich endlich ein Buch über Ernährung für Hochsensible schreiben würde. Das fand ich eine richtig gute Idee. Denn vieles von dem, was ich wusste, hatte im ersten Buch einfach keinen Platz gefunden. Ich machte mich bald an die Arbeit und das Resultat hältst du, lieber Leserin, jetzt in Händen.

Vier Gründe, warum ein Ernährungsbuch für Hochsensible Sinn macht

Die Frage, warum ich ein Ernährungsbuch eigens für Hochsensible schreibe, ist durchaus berechtigt. Denn im Grunde genommen sind wir Hochsensible ja Menschen wie alle anderen auch und benötigen die gleichen essenziellen Nährstoffe. Doch aufgrund von genetischen Besonderheiten arbeitet das Nervensystem hochsensibler Menschen ein wenig anders. Es bildet mehr Botenstoffe. Dadurch ist es insgesamt aktiver. Die Reizschwelle sinkt, es werden mehr Informationen aufgenommen, die andere Menschen einfach herausfiltern und sich dann nicht weiter damit befassen müssen. Hochsensible haben dadurch den Vorteil, dass sie mehr mitbekommen und mehr wissen. So gesehen ist Hochsensibilität ganz klar eine Gabe - wir nehmen mehr wahr und denken nachhaltiger. Aber genau das ist auch eine Herausforderung, denn: Ein Mehr an Information und deren gründlichere Verarbeitung erfordert auch ein Mehr an Energie und Nährstoffen! Da die Energieversorgung des Gehirns genau gleich wie beim Bevölkerungsdurchschnitt funktioniert, kommt es bei Hochsensiblen schnell zu einem Ungleichgewicht und die Energieversorgung reißt ab. Wenn das passiert, geraten wir in den gefürchteten Zustand der Reizüberflutung. Während Hochsensible also qualitativ leistungsfähiger als andere sind, d.h. sie können oft Dinge, die andere nicht hinbekommen, sind sie aufgrund dieses Ungleichgewichts

quantitativ weniger leistungsfähig, d.h. sie benötigen mehr Pausen, sind schneller von Nährstoffmangel betroffen etc. Der erste Grund, warum ein Ernährungsbuch eigens für hochsensible Menschen Sinn macht, ist demnach, dass Hochsensible eine Ernährung brauchen, die auf das Gehirn und das Nervensystem hin optimiert ist. Denn das ist unsere Achillesferse. Wenn es uns gelingt optimale Bedingungen für unser Gehirn zu schaffen, werden wir sehr viel mehr von unserer Gabe profitieren und sehr viel weniger Probleme damit haben. Das weiß ich aus eigener Erfahrung und habe es auch immer wieder bei meinen Klientinnen erlebt, denen ich mein Wissen weiter gegeben habe.

Der zweite Grund, warum ich ein Ernährungsbuch speziell für Hochsensible geschrieben habe, ist, weil es unter ihnen überdurchschnittlich viele Vegetarierinnen und Veganerinnen gibt. Das liegt an der hohen Fähigkeit zur Empathie mit allen Lebewesen. Wie man an meiner eigenen Geschichte sieht, ist es relativ einfach sein Gehirn gut zu versorgen, wenn man Fleisch isst. Doch wenn man keines isst, kann es für unser Gehirn eng werden. Deswegen werde ich in diesem Buch eine gehirngesunde Ernährungsweise vorstellen, die man auch vegetarisch und vegan umsetzen kann, wenn man das möchte.

Der dritte Grund für ein Ernährungsbuch für Hochsensible liegt darin, dass wir ja nicht nur psychisch sehr empfindsam sind, sondern dass sich Hochsensibilität auf den ganzen Körper auswirkt. Deswegen leiden viele Hochsensible auch unter Unverträglichkeiten. Die drei Hauptverdächtigen für solche Nahrungsmittelunverträglichkeiten sind Histamin, Gluten und Milchprodukte. In diesem Buch werde ich auf diese drei Punkte genauer eingehen, Wege aufzeigen, wie man solche Unverträglichkeiten erkennt und was dann zu tun ist. Es gibt zwar auch einen kleinen Rezeptteil am Ende dieses Buches, der aber mehr dazu dient eine Vorstellung davon zu geben, wie man das Gelernte konkret umsetzen kann. Die Rezepte dort lassen sich leicht abwandeln und umbauen, denn feste Rezepturen werden individuellen Bedürfnissen einfach nicht gerecht. Deswegen lässt die gehirnoptimierte Ernährungsweise in diesem Buch den Raum, individuell auf bestimmte Vorlieben, Abneigungen und Unverträglichkeiten einzugehen. Du bekommst quasi einen Baukasten an die Hand, der bestimmte wichtige Komponenten aufweist, innerhalb derer du dir aber deine Ernährung individuell so zusammenstellen kannst, dass sie dir schmeckt und dass du sie optimal verträgst.

Der vierte und letzte Grund für ein eigenes Ernährungsbuch für Hochsensible liegt in unserer besonderen Gabe nachhaltig zu denken. Hochsensible haben ein Bedürfnis nach einer nachhaltigen Ernährung,

denn sie wollen keinen riesigen ökologischen Fußabdruck hinterlassen. Wenn ich in vielen Ernährungsbüchern lese, man solle zweimal pro Woche Seefisch und nur Fleisch und Milchprodukte von Weidetieren essen, frage ich mich ernsthaft, wie man denn die Weltbevölkerung so ernähren soll. Die Meere sind bereits stark überfischt und Weideland für so viele Tiere gibt es schlichtweg nicht, außer man holzt noch mehr Regenwald ab. Mit derartigen Empfehlungen wird gesundes Essen auf lange Sicht zum Klima-Killer und zum Ego-Trip für wenige Wohlhabende. Deswegen sollte eine Ernährung für Hochsensible so aufgebaut sein, dass man damit auch wirklich alle ernähren kann.

Zusammenfassung

Die vier Gründe, warum ein Ernährungsbuch eigens für Hochsensible Sinn macht, sind:

1. Da die Achillesferse hochsensibler Menschen in der hohen Aktivität des Gehirns liegt, benötigen sie eine gehirngesunde Ernährung.
2. Weil es unter Hochsensiblen viele Veganerinnen und Vegetarierinnen gibt und sie auch sonst zu einem niedrigen Fleischkonsum neigen, muss diese gehirnoptimierte Ernährung auch für diese Menschen umsetzbar sein. Das gibt es bisher noch nicht.
3. Hochsensibilität bezieht sich nicht allein auf die Psyche, sondern manifestiert sich auch

körperlich. Eine gesunde Ernährung für Hochsensible muss deswegen flexibel genug sein, um unterschiedlichen Vorlieben und Abneigungen und Unverträglichkeiten gerecht zu werden.

4. Hochsensible denken vorausschauender und haben deshalb das Bedürfnis sich nicht nur für sich selbst gesund zu ernähren, sondern auch dem Nachhaltigkeitsgedanken gerecht zu werden.

Zwei Komponenten einer guten Ernährung oder: Was ist eigentlich gesund?

Am Anfang eines solchen Buchs muss natürlich die Frage stehen, was eine gesunde Ernährung überhaupt ist. Die Verwirrung ist groß, es gibt eine Unmenge an Ernährungsratschlägen und Ernährungs-Ideologien, die teils extrem widersprüchlich sind: z.B. Rohkost, Vollwertkost, Paleo, Ayurveda, Makrobiotik, TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) u.v.m. Ich spreche hier bewusst von Ideologien, denn diese Richtungen versprechen einfache Lösungen, die es in Wirklichkeit so nicht gibt. Als Rohköstler beispielsweise darf man einfach alles essen, was roh ist und schon wird man gesund. Wenn man sich dann die Rezepte, die in der Szene kursieren, ansieht, rollt es einem sprichwörtlich die Fußnägel hoch. Denn z.B. auch Trockenfrüchte gelten als Rohkost. Da gibt es dann Süßigkeiten, die aus Trockenfrüchten hergestellt

werden, z.B. Dattelschokolade und Rohkost-Torten, die einen enormen glykämischen Index aufweisen und sicher alles andere als gesund sind. Aber es ist ja Rohkost. Die TCM-Ernährung hingegen rät von Rohkost ab, weil sie das "Verdauungsfeuer" löscht, weswegen man überwiegend gekochte Nahrung zu sich nehmen sollte - adieu all ihr guten Vitamine. In der Paleo-Diät geht man davon aus, dass man sich wie ein Urmensch ernähren sollte, also mit viel rotem Fleisch und Gemüse. Gemüsesorten, die es in der Steinzeit noch nicht gab, werden abgelehnt. Dabei hat es all unsere heutigen Gemüsesorten damals nicht gegeben. Sie sind allesamt Züchtungen, die erst später, als wir sesshaft wurden und Ackerbau betrieben haben, entstanden sind. Und es gibt noch einen weiteren Irrtum der Paleo-Diät: Sie ahmt nämlich die Ernährung der Neandertaler nach, die sich tatsächlich bis zu 100% von Fleisch ernährt haben. Dabei haben sich die Neandertaler von ganz anderem Fleisch ernährt, u.a. von Wölfen und Hyänen, Tieren, die wild gelebt haben und aufgrund ihrer artgerechten Ernährung einen hohen Nährstoffgehalt hatten. Aber selbst wenn man sich heute von solchem Fleisch ernähren würde, sind die Neandertaler eben nicht unsere Vorfahren. Sie sind ausgestorben. Sicher war ihr Stoffwechsel an diesen hohen Konsum von rotem Fleisch angepasst. Unsere Vorfahren kamen aber vom Meer und waren keine Jäger, sondern Fischer und Sammler. Das erklärt, warum es immer mehr Studien gibt, die zeigen, dass rotes Fleisch in großen Mengen unserer Gesundheit

abträglich ist. Es ließen sich noch viele weitere Beispiele für Ernährungs-Ideologien und ihre Widersprüche anfügen. Auch wenn es bequem scheint sich auf eine solche Ernährungs-Ideologie einzulassen, weil man dann ein festes Schema F hat, dem man einfach nur noch zu folgen braucht, bringt das alles keine wirkliche Klarheit. Es bleibt die Frage, was eine gute Ernährung wirklich ausmacht.

"Die" richtige Ernährung, die für alle Menschen gilt, gibt es nicht. Grundsätzlich ist der Mensch ein Omnivore, d.h. ein Allesfresser, der von der Arktis bis in die Tropen überleben kann und sich jeweils von dem ernährt, was er dort vorfindet. Außerdem gibt es genetische Unterschiede, die zu verschiedenen Vorlieben und Abneigungen, Verträglichkeiten und Unverträglichkeiten führen. Und in dieser Hinsicht sollte man tunlichst auf seinen Körper hören. Ein gutes Beispiel, das ich in der Literatur gefunden habe, ist das von Herrn Maier.³ Er pflegt schon seit Ende der 1970er Jahre einen Lebensstil, den wir landläufig als "gesund" bezeichnen würden. So trinkt er keinen Alkohol, treibt regelmäßig Sport und nimmt keinerlei Medikamente. Sein Essen bezieht er überwiegend aus ökologischer Landwirtschaft, legt Wert auf Vollkornbrot und Rohkost und isst wenig Fleisch. Äpfel verzehrt er mehrmals täglich ungeschält, weil sich direkt unter der Schale angeblich die meisten Vitalstoffe befinden. Als Herr Maier wegen eines umgeknickten Knöchels beim Hausarzt ist, macht dieser, weil Herr Maier schon einmal da ist, auch gleich ein

Blutbild. Es zeigt sich, dass Herr Maier erhöhte Leberwerte hat, obwohl er weder Alkohol noch Medikamente nimmt. Ein erster Tastbefund und auch die folgende Ultraschalluntersuchung ergeben eine Vergrößerung der Leber, sodass der Hausarzt Herrn Maier zu einer Gewebeentnahme in die Uniklinik überweist. Dort wird eine Fettleber diagnostiziert. Über die Ursache herrscht lange Unklarheit, bis sich herausstellt, dass es sich bei dem in der Leber abgelagertem Fett um Apfelwachs handelt, also das Fett, das die Apfelschale natürlicherweise bildet, um das Fruchtfleisch vor Austrocknung zu schützen. Als man Herrn Maier daraufhin auf seine Ernährungsgewohnheiten anspricht, berichtet er über seine Vollwertorientierung und von seinem jahrzehntelangen reichhaltigen Apfelkonsum. Auf die Frage, wie die Äpfel ihm denn bekommen seien, antwortet Herr Maier, dass die Äpfel oft noch den ganzen Tag mit ihm "gesprachen" hätten - sie seien ihm, obwohl sie doch so "gesund" seien, ausgesprochen schlecht bekommen. An diesem Punkt kommt den Ärzten und Herrn Maier ein Verdacht: Womöglich hat Herrn Maiers Körper ihm all die Jahre versucht, zu signalisieren, dass er die Äpfel mit Schale nicht verträgt und Herr Maier hätte gut daran getan darauf zu hören.

Dieses Beispiel veranschaulicht sehr deutlich, dass uns Ernährungs-Ideologien nicht weiterbringen. Eine richtig gute Ernährung besteht immer aus zwei Komponenten.

Natürlich "wissen" wir auf der einen Seite, dass bestimmte Nahrungsmittel grundsätzlich gesund sind, bestimmte andere hingegen grundsätzlich nicht. Aber sogar das schwankt je nach Stand der Wissenschaft. So wurde beispielsweise ab dem Ende der 1950er Jahre Fett für die Entstehung von Übergewicht, Arteriosklerose und Herzinfarkt verantwortlich gemacht und eine kohlenhydratreiche, fettarme Ernährung empfohlen. Heute weiß man, dass es genau umgekehrt ist - Kohlenhydrate und insbesondere Zucker sind die Hauptursache von Übergewicht und koronaren Herzerkrankungen, während uns die richtigen Fette davor bewahren. So ist selbst diese scheinbar objektivierbare Komponente der Ernährung Schwankungen unterworfen, auch wenn es natürlich eine solche objektivierbare Komponente gibt. So ist das, was ich in diesem Buch als objektivierbare Komponente wiedergebe, dem derzeitigen wissenschaftlichen Forschungsstand geschuldet und kann in zehn Jahren schon wieder etwas anders aussehen.

Die zweite Komponente, die man für eine gute Ernährung braucht, ist immer eine individuelle. Es gibt genetisch bedingt verschiedene Ernährungstypen (dazu später mehr), bestimmte individuelle Abneigungen und Unverträglichkeiten. Diese sollten bei einer guten Ernährung unbedingt berücksichtigt werden. Wie wichtig das ist, veranschaulicht das Beispiel von Herrn Maier sehr gut: Er hielt sich an das, was in den 1980er Jahren die

objektivierbare Komponente darstellte, nämlich die Vollwertkost, bei der man alles mit Schale isst, sogar Kartoffeln. Dass Äpfel grundsätzlich ein gesundes Nahrungsmittel sind, darüber sind wir uns sicher alle einig, das ist auch in wissenschaftlichen Studien immer wieder belegt worden. Doch Herr Maier ignorierte die zweite, die individuelle Komponente. Sein Körper hatte verzweifelt versucht ihm mitzuteilen, dass er mit dem Apfelwachs nicht zurechtkam. Und obwohl Äpfel mit Schale eigentlich "so gesund" sind, hat das Apfelwachs, das er nicht verstoffwechseln konnte, ihm langfristig eine Fettleber beschert. Für ihn wären also geschälte Äpfel wesentlich gesünder gewesen.

Jetzt könnte man gerade als hochsensibler Mensch meinen, dass man dann doch lieber einfach nur intuitiv essen sollte, denn in Intuition sind wir richtig gut. Doch auch das hat bestimmte Tücken. Natürlich verfügen wir über eine somatische Intelligenz aus unserem Körper heraus, die wir auch trainieren und ausbauen können. Doch nicht alle Signale, die uns der Körper sendet, führen uns in die richtige Richtung. Denn bestimmte Nahrungsmittel waren in der Urzeit sehr knapp. Wenn wir diese gefunden haben, linderte das unsere Sorge ums Überleben. Dies ist der Grund, warum Fett, Zucker und Salz einen großen Einfluss auf unsere Stimmung nehmen. So entscheiden wir uns meist eben nicht für Chips, Schokolade oder Kuchen, weil unsere Stoffwechsellage danach verlangen würde, sondern

weil wir durch sie eine Verbesserung unserer Stimmung erreichen können.⁴ Das Beispiel von Herrn Maier zeigt uns, wie wichtig es ist, auf unsere Intuition zu hören. Doch wenn wir uns in Zeiten, in denen es an jeder Ecke Kuchen, Süßigkeiten, Chips und Salami zu kaufen gibt, von steinzeitlichen Überlebenstrieben leiten lassen, landen wir genau bei der Ursache unserer heutigen Zivilisationserkrankungen: Bei viel zu viel Zucker, dem falschen Fett und viel zu wenig Gemüse und gesunden Fetten, insgesamt also einer kalorienreichen, aber nährstoffarmen Ernährung, die uns gleichzeitig übergewichtig macht und dabei doch unser Gehirn verhungern lässt.

Das Baukastensystem, das ich in diesem Buch zur Verfügung stelle, beruht auf zwei Säulen: Erstens darauf, was nach heutigem Forschungsstand objektiv gesund ist und den Bedürfnissen des Gehirns optimal entspricht. Diese objektive Komponente werde ich dir in Teil 2 vorstellen. Daraus kannst du dir dann jeweils die Nahrungsmittel aussuchen, die dir bekommen, die du magst, die dir schmecken. Doch um diese klugen individuellen Entscheidungen treffen zu können, brauchst du eine zweite Säule, nämlich einen theoretischen Hintergrund, der Dir vermittelt, wann du auf deine inneren Eingebungen hören kannst und wann sie dich in die Irre treiben, was du für ein Ernährungstyp bist, was dir wirklich bekommt, wo du eventuell bestimmte

Nahrungsmittelunverträglichkeiten hast und wie du diese erkennst. Diesen theoretischen Hintergrund möchte ich dir im ersten Teil meines Buches vermitteln. Auch wenn die Versuchung besteht, gleich zu Teil 2, mitten in die Praxis, zu springen, möchte ich dich trotzdem bitten, erst den Teil 1 aufmerksam zu lesen. Denn nur wenn du weißt, was ich dir hier vermittle, kannst du deine Ernährung erfolgreich umstellen und optimieren.

Zusammenfassung

- "Die" gesunde Ernährung, die auf jeden passt, gibt es nicht, dafür sind wir genetisch einfach zu unterschiedlich; vereinfachende Ernährungsideologien bringen uns deshalb nicht zum Ziel
- Eine wirklich gesunde Ernährung muss sowohl individuelle Vorlieben, Abneigungen und Unverträglichkeiten als auch die Palette des objektiv Gesunden berücksichtigen
- Intuitiv essen allein führt uns aber auf die falsche Fährte, weil unser steinzeitliches Erbe uns dann zu viel Fett und Zucker beschert, Nahrungsmittel, die schlecht für uns sind, aber einen psychischen Effekt auf uns haben
- Es ist also wichtig für uns einen theoretischen Hintergrund zu haben, der uns dabei hilft, herauszufinden, was wirklich gut für uns ist



Teil 1

Die subjektive Komponente
der gesunden Ernährung
- deine individuellen
Bedürfnisse

Drei Faktoren einer gehirngerechten Ernährung

Die Achillesferse hochsensibler Menschen ist, wie oben beschrieben, das Nervensystem, da es aufgrund seiner genetisch bedingten erhöhten Hirnaktivität ständig in Gefahr ist, in vielerlei Hinsicht gestresst zu sein. Die drei wichtigsten Faktoren, die die Arbeit unseres Gehirns und damit unser Wohlbefinden (nicht nur als hochsensible Menschen) unmittelbar beeinflussen, sind:

1. Wie gut unsere Mitochondrien, die kleinen Kraftwerke in den Zellen, arbeiten und Energie bereitstellen
2. Wie hoch unsere Neurogenese-Rate ist, das heißt, wie gut das Gehirn in der Lage ist sich zu regenerieren
3. Entzündungsgeschehen: Unser Gehirn ist sehr anfällig für entzündliche Vorgänge, die wir aber nicht bemerken, da es selbst nicht schmerzempfindlich ist

In den folgenden beiden Unterkapiteln werde ich auf diese Zusammenhänge genauer eingehen, damit du einen Überblick bekommst, worauf es bei einer gehirngerechten Ernährung besonders ankommt. Dabei habe ich die Neurogenese-Rate und das Entzündungsgeschehen zu einem Kapitel zusammengefasst, weil es einen engen