

Stefanie Wilhelm  
Bauch über Kopf

  
kailash



STEFANIE WILHELM

# Bauch über Kopf

Warum ein gesunder Darm  
dich glücklich macht



kailash

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung geprüft werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung ist daher ausgeschlossen.

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.



Verlagsgruppe Random House FSC N001967

1. Auflage

Originalausgabe

© 2017 Kailash Verlag, München

in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

Lektorat und Bildredaktion: Ute Heek

Umschlaggestaltung und Layout: ki 36 Editorial Design,

Daniela Hofner München

Umschlagmotiv: Nina Siber

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: Alcione, Lavis (Trento)

Printed in Italy

ISBN 978-3-424-63138-8

[www.kailash-verlag.de](http://www.kailash-verlag.de)

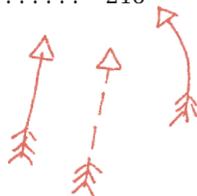
*Für Mama und Christoph,  
meine geliebten Eltern.*

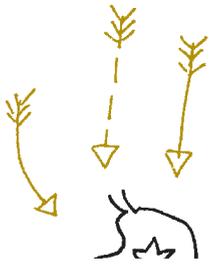


# INHALTSVERZEICHNIS

AUF DEN EIGENEN BAUCH HÖREN .....	9
WIR SIND, WAS WIR ESSEN .....	14
Wer ist eigentlich dieser »Stoffwechsel«, von dem alle reden? .....	19
Was braucht unser Gehirn, um zu funktionieren? .....	24
Was passiert im Gehirn, wenn wir essen? .....	26
<i>Hungrig oder satt sein</i> .....	27
Bauch und Kopf kommunizieren: Die Darm-Hirn-Achse ...	30
DIE DARMFLORA – EIGENES ÖKOSYSTEM UND WICHTIGE VERBÜNDETE FÜR GUTE LAUNE .....	38
Darmbakterien – Die Stimmungskanonen .....	45
Wer oder was beeinflusst die Darmflora sonst noch? .....	47
<i>Ernährung</i> .....	48
<i>Stress</i> .....	52
UNSER IMMUNSYSTEM – DER CLUB MIT DER HÄRTESTEN TÜR .....	55
Wie redet das Immunsystem bei unserer Stimmung mit? ...	59
Essen fürs Immunsystem .....	60
<i>Fett – aber richtig</i> .....	62
<i>Wertvolles Eiweiß</i> .....	63
<i>Stärkende Ballaststoffe</i> .....	64
<i>Schützende Vitamine und Mineralstoffe</i> .....	64
<i>Probiotika – wirklich so toll!?</i> .....	65
<i>Sekundäre Pflanzenstoffe lieben auch uns Menschen</i> .....	66
SEROTONIN UND SEINE FREUNDE .....	68
Was beeinflusst den Serotoninspiegel? .....	74
<i>Nahrung und warum Süßigkeiten glücklich machen</i> .....	74
<i>Keine Nahrung – Fasten macht auch gute Laune</i> .....	77
<i>Ab in die Sonne und bewegen!</i> .....	78

WENN DIE KOMMUNIKATION NICHT KLAPPT.....	80
Der übersensible Reizdarm .....	82
Die Sache mit den Lebensmittelunverträglichkeiten .....	83
Oft mit im Gepäck: Die (Erschöpfungs-) Depression .....	88
WIE MACHT WELCHES ESSEN GLÜCKLICH?.....	90
Ich will Spaß beim Essen! .....	92
Was steckt von Natur aus Tolles drin in unserem Essen und wofür ist es gut? .....	95
<i>Die Makronährstoffe aus der Chefetage</i> .....	96
<i>Die Mikronährstoffe – scheinbar kleine Rädchen</i> .....	108
<i>Die Helferlein</i> .....	120
IN 11 SCHRITTEN GLÜCKLICHER UND GESÜNDER – LOS GEHT'S .....	130
Spezial-Tipps für gesunde, glückliche Bäuche und Köpfe ...	133
Die glücklich machenden Lebensmittel im Überblick .....	155
REZEPTE, DIE GLÜCKLICH MACHEN .....	184
Ballaststoffbrot .....	186
Cremiger grüner Smoothie .....	188
Süßkartoffel-Paprika-Suppe .....	190
Kartoffelsalat mit Belugalinsen .....	192
Carrotcake-Porridge .....	194
Bunte Hirse-Schüssel .....	196
Overnight Oats .....	198
Früchtebrot .....	200
Müsliriegel (roh oder gebacken) .....	202
Buchweizensalat .....	206
Linsenbolognese .....	208
Weiterführende Literatur und Quellen .....	210





Auf den eigenen



# Bauch



hören

Vor ein paar Jahren hatte ich eine richtig beschissene Zeit. Sorry, aber manchmal muss man die Dinge eben beim Namen nennen. Nach einer wunderschönen Kindheit und Jugend voller Liebe und gutem, gesundem Essen ging ich meiner eigenen Wege, studierte und fing an zu arbeiten. Lauter neue Aufgaben und Erfahrungen prasselten auf mich ein, und ich versuchte, alles perfekt zu machen. Manchmal ist mir das gelungen und das machte mich stolz. Aber bei all der Aufregung verlor ich mich dabei selbst ziemlich schnell aus den Augen. Mein Job, meine Kunden, meine Projekte, all das stand klar ganz oben auf meiner Prioritäten-Liste. Essen beschränkte sich damals nur auf die reine Nahrungsaufnahme und war lediglich dazu da, möglichst schnell meinen Hunger zu stillen. Für so etwas wie Sport hatte ich weder Lust noch Zeit. Aus der fröhlichen, unbeschwerten Steffi wurde eine immer gestresste, genervte Marketing-Tante, die jedem gefallen wollte. Dass ich mit

dieser Lebensführung komplett falschlag, merkte ich erst, als mein Körper immer mehr meckerte. Ich hatte über die Jahre einige Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten angehäuft, regelmäßig Bauchkrämpfe, Durchfall, fühlte mich ständig aufgebläht, war nach Feierabend total antriebslos und heulte oft einfach nur noch drauflos. Trotzdem wollte ich »die Zähne zusammenbeißen« und nahm all diese Signale lange Zeit nicht ernst!

Das endete leider so: Bauchspeicheldrüsenentzündung plus Magenschleimhautentzündung, Erschöpfungsdepression, Jobwechsel, zwölf Kilo weniger, ich vertrug schließlich nichts mehr außer Kartoffeln und Karotten. Daneben absolvierte ich einen Ärztemarathon, hatte mehrere Zusammenbrüche, wurde wiederholt krankgeschrieben, schließlich: Totalausfall. Sowohl mein Kopf als auch mein Bauch streikten. Völlig zu Recht, denn »*Shit in – shit out!*« rächte sich nun eben. Ich machte eine Verhaltenstherapie, nahm eine Auszeit.

Der kluge Leser denkt sich jetzt bestimmt: Sie lacht so glücklich und entspannt auf dem Cover – irgendetwas muss sie danach richtig gemacht haben. Und genau so ist es! Irgendwann landete ich glücklicherweise bei einer Ärztin, die mich nur kurz anschaute und sofort krankschrieb. Sie diagnostizierte eine Erschöpfungsdepression und verordnete mir dagegen erst mal ganz viel Vitamin C, warme, leichte Speisen und reichlich Sonne. Ich war ziemlich irritiert, wie sich mein »Problem im Kopf« nun vor allem durch die Ernährung bessern sollte. Aber die Ärztin hatte sich neben der Schulmedizin in TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) ausbilden lassen, und ich vertraute ihr einfach, fühlte mich wohl bei ihr. Ich hatte ein gutes Bauchgefühl...

Was folgte, war ein langer, echt anstrengender Weg. Es ging mir zwar irgendwann besser, da der Druck des Arbeitsalltags wegfiel,



aber ich war noch immer antriebslos, wollte nicht rausgehen und hatte Probleme mit dem Essen. Ich fing an, Bücher zu lesen, im Internet zu recherchieren, gesund zu kochen und rumzuexperimentieren. Irgendwann stellten sich erste kleine Erfolge ein, und ich fühlte mich körperlich und seelisch langsam wohler. Ich war besser gelaunt, fing an, mich immer mehr für Ernährung zu interessieren, denn ich wollte wissen, was da bei mir gerade passierte. Woche für Woche ging es weiter bergauf und nach einer vierwöchigen Reise mit dem Zelt durch Skandinavien (der innere Antrieb war wieder da!) setzten sich die Puzzleteile in meinem Kopf zusammen: Ich beschloss, Ernährungsberatung zu studieren. Wieder daheim, nahm ich einen Teilzeitjob in einem schönen Laden an, begann mein Fernstudium und startete meinen eigenen Blog mit Rezepten, Tipps und Wissen rund um die Ernährung für alle, die Lust auf lecker und gesund haben oder durch Allergien oder Unverträglichkeiten eingeschränkt sind. Das positive Feedback zu

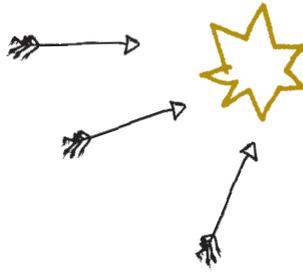
meinem Blog, die zahlreichen Zuschriften freuen mich noch immer jeden Tag. Unglaublich, wie offen mir viele Leser ihre Lebensgeschichte erzählen, um Rat fragen und begeistert meine Rezepte nachkochen.

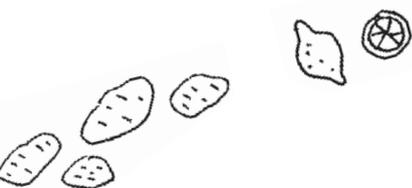
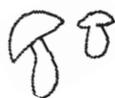
Da merke ich jedes Mal, wie viele Menschen es da draußen gibt, denen es genauso geht wie mir, und wie schön es ist, Leute zu motivieren und ihnen die Angst vor Erschöpfungszuständen, Unverträglichkeiten und dem Essen zu nehmen.

Meine Einstellung zur Ernährung hat sich komplett geändert. Essen ist heute etwas, das mir Kraft gibt, das Spaß macht und mir großen Genuss bereitet, ein Hebel für gute Laune. Und das alles sogar, obwohl ich immer noch einige wenige und leichtere Unverträglichkeiten habe. Ich folge keinen Ernährungstrends, bewege mich nicht in Bereichen, die mit »low«, »high« oder »no« betitelt sind, sondern will einfach bewusst und balanciert essen. Ohne strengen Dogmen oder Extremen gehorchen zu müssen. Ich achte nicht auf Kalorien, sondern darauf, dass ein Lebensmittel möglichst viel enthält, das mir guttut (also Nährstoffe, die mein Körper braucht). Und ich betrachte keine Mahlzeit als »Sünde«, sondern genieße zwischendurch auch mal sogenanntes ungesundes Essen, wenn mir danach ist.

Damit lebe ich nun schon seit ein paar Jahren richtig glücklich und gesund. Klar, ich bin weder Medizinerin noch Psychologin, und weltweit forschen zahlreiche hoch spezialisierte Wissenschaftsteams zu unterschiedlichsten Fragen der Ernährung und Gesundheit zu noch so vielen Ungereimtheiten. Aber ich möchte euch trotzdem schon jetzt von der wunderbaren Wechselwirkung von Ernährung und guter Laune erzählen, von meinen ganz persönlichen Erfahrungen. Ich möchte euch auf einfache, verständliche Art als ausgebildete Ernährungsberaterin davon berichten,

was man schon weiß, und zwar so, dass echt jeder und jede von euch mitkommt, ohne großartiges Vorwissen. Ohne komplizierte Fremdwörter, eher unterhaltsam und leichtfüßig werde ich euch einfache Anregungen für den Alltag geben. Ich will Mut machen und motivieren, an die Hand nehmen und konkrete Tipps und Ideen liefern, wie wir unser Leben gesünder und energiegeladener genießen können. Los geht's auf die Reise durch unseren Körper!





Wir

sind,



was wir

essen



Essen ist eindeutig ein emotionales Thema. Ich denke, das würde jeder von euch gleich unterschreiben. Es beginnt schon im Säuglingsalter, wenn Babys besonders beim Stillen, beim Fläschchen trinken und Füttern die Bindung zu ihrer Mutter stärken und die Nahrungsaufnahme unter anderem durch den engen Körperkontakt auch mit Geborgenheit verknüpfen. Dann wird man größer, erlebt seine Kindheit und Jugend und bricht irgendwann in sein eigenes Leben auf, in dem man dann selbst alles in die Hand nimmt. Und die Erinnerungen und Gefühle, die man mit dem Essen verbindet, begleiten einen die ganze Zeit.

Bei mir zu Hause gab es zum Beispiel immer selbst gekochtes Essen, das wir oft gemeinsam zubereitet und um den Tisch versammelt gegessen haben. Meist vegetarisch und immer mit einer großen Schüssel Salat in der Mitte. Das hat mich, meine Beziehung zum Essen und meinen Geschmackssinn geprägt. Und natür-

lich finde ich wie wahrscheinlich so ziemlich jeder: Bei meiner Mama schmeckt's am besten. Für mich hat Essen daher auch etwas mit Zusammensein zu tun, mit sich Zeit nehmen und den anderen viel Aufmerksamkeit schenken. Essen ist für mich also etwas, das man nicht schnell mal unterwegs oder zwischendurch vor dem Fernseher einwirft.

*Was* und *wie* wir essen, wird aber noch von vielen anderen Faktoren beeinflusst: wie zum Beispiel von den regionalen Gegebenheiten, der jeweiligen Tradition, Kultur und Religion, von sozialen Zwängen, denen wir unterliegen, dem uns zur Verfügung stehenden Budget, vom gesellschaftlichen Status, von persönlichen Erfahrungen, Vorlieben und Geschmäckern ... Die Liste dieser Faktoren könnte endlos weitergehen.

Im Judentum zum Beispiel ist Kochen nicht einfach nur Kochen und Essen nicht einfach nur Essen. Es ist Teil eines religiösen Rituals, bei dem die Küche quasi zum Tempel und der Esstisch zum Altar wird, um den Alltag zu heiligen. Was genau (zu welchen Ereignissen) gegessen werden darf, wie es zubereitet wird und wie verschiedene Lebensmittel miteinander kombiniert werden dürfen, ist alles in den sogenannten Kaschrut-Speiseregeln vorgeschrieben, die Körper und Seele in Harmonie bringen sollen. Danach darf beispielsweise nur Fleisch von Tieren gegessen werden, die gespaltene Hufe haben und Wiederkäuer sind. Tiere, die im Meer leben, müssen Flossen und Schuppen haben (also keine Meeresfrüchte). Außerdem darf Milch und Fleisch nicht zusammen gegessen oder zubereitet werden. Denn, so heißt es sinngemäß in den Regeln, »ein Zicklein soll nicht in der Milch seiner Mutter gekocht werden.« Das führt zum Beispiel dazu, dass in der jüdischen Küche auch oft mit Pflanzenmilch gekocht wird, ohne dass es per se einen veganen Hintergrund gibt. Spannend, oder?



Ein weiterer ganz naheliegender Einflussfaktor auf unsere Ernährungsgewohnheiten ist die Geografie. Während in Asien Fisch und Reis täglich auf dem Speiseplan stehen, da sie nicht nur aus lokaler Landwirtschaft zu bekommen sind, sondern auch zur Kultur gehören, sind in Europa Weizen, Milchprodukte und Fleisch praktisch nicht wegzudenken; in Südamerika ist wiederum eher Mais das Getreide der Wahl. Geografisch beeinflusst, kulturell gewachsen und dadurch ein weiteres Motiv für die Essensauswahl, das nicht allein selbst gewählt ist.

Und natürlich spielen familiäre Traditionen eine riesige Rolle. Da es bei uns zu Hause so selten Fleisch gab, habe ich erst nach meinem Auszug zum ersten Mal ein halbes Hähnchen gegessen und wusste gar nicht richtig, wie das geht. Bis heute koche ich ungern Fleisch und Fisch, da ich es nie richtig gelernt habe. Nicht, weil es mir nicht schmeckt. Dafür liebe ich es umso mehr, zusammen am Tisch zu sitzen und Abendbrot bzw. ein richtiges schwäbisches »Vesper« zu essen, da mir das ein Gefühl von zu Hause gibt.

Es sind also neben dem zu stillenden Hunger beim Essen auch immer noch andere Beweggründe im Spiel, die tief in unserem Gehirn und unseren Gefühlen verankert sind und oft völlig unbewusst ablaufen. Ganz stark ist bei vielen Menschen ja zum Beispiel auch, wie sehr Frust, Stress, Langeweile oder der Wunsch nach Belohnung und Glück mit Essen verknüpft sind. Liebeskummer? Schokoladenkuchen! Stress? Schnell eine Currywurst um die Ecke! Ich denke, diese Art der Verbindung zwischen Kopf und Bauch kennt jeder, auch wenn wir uns im jeweiligen Moment darüber manchmal nur mehr oder weniger bewusst sind.

Doch was passiert, wenn man die Perspektive einfach mal wechselt und fragt: Wie beeinflusst denn unser Essen unsere Emotionen? Genau diese Frage ist es, die mich brennend interessiert, und deshalb habe ich mich, wie gesagt, damit in den letzten Jahren intensiv beschäftigt. Ich habe am eigenen Leib erlebt, wie mächtig und essenziell dieser Einfluss sein kann. Erst hat mich meine Art der Ernährung negativ beeinflusst und krank gemacht, als ich sie aber umstellte, kam ich aus meiner Erschöpfungsdepression wieder heraus. Die richtige Auswahl der Nahrungsmittel und die entsprechende Zubereitung macht also einen großen Unterschied!

Bevor ich auf all das näher eingehe, möchte ich aber eine leicht verständliche Einführung in einige grundsätzliche körperliche Abläufe geben, um dann das Zusammenspiel von Essen, Verdauung und körperlichem wie emotionalem Wohlbefinden zu beschreiben und deutlich zu machen, welche vielseitige Rolle die Ernährung in unserem gesamten Körper spielt. Nach dem *big picture* zoomen wir uns dann in den Darm und schauen uns detaillierter an, welche enorme Bedeutung dieses Organ bei der Verarbeitung unseres Essens hat. Damit das Ganze nicht zu kompliziert wird und wir das zentrale Thema der Wechselwirkung von Ernährung und Emotio-

nen nicht aus dem Blick verlieren, werde ich mich dabei auf drei wesentliche »Akteure« im Darm konzentrieren: die Darmflora, das Immunsystem und den Botenstoff Serotonin.

Alle drei kommen mit unserer Ernährung oder den Stoffen, die wir dabei zu uns nehmen, häufig in Berührung, arbeiten mit ihnen oder werden von ihnen beeinflusst, »sprechen« darüber mit unserem Gehirn und können so unsere Stimmung ändern. Sie sind sozusagen Stimmungs-Werkzeuge oder Emotions-Hebel der Ernährung. Deshalb will ich diese drei Akteure hier besonders unter die Lupe nehmen, schauen, wie sie funktionieren, welche Rolle sie in unserem Organismus spielen, und zeigen, wie wir sie in ihrer Arbeit unterstützen können, um selbst davon zu profitieren. Wer will schließlich nicht lieber gesund und gut gelaunt durch den Tag gehen?

Anschließend schaue ich mir unser Essen genauer an, erkläre die Stoffe, die drinstecken, und was sie für uns tun, und gebe konkrete Tipps, welche Lebensmittel und kleinen Veränderungen der Ernährungsgewohnheiten uns gesünder und glücklicher machen. Ein paar Rezepte dürfen am Ende natürlich auch nicht fehlen. Damit ihr gleich anfangen könnt mit der gesunden Ernährung und mit dem Glücklichein ...

## WER IST EIGENTLICH DIESER »STOFFWECHSEL«, VON DEM ALLE REDEN?

Wenn jemand scheinbar essen kann, was und so viel er möchte, ohne dabei dick zu werden, hört man häufig, er oder sie habe einen »guten Stoffwechsel«. Ich habe diesen Spruch früher auch oft verwendet, ohne eigentlich genau zu wissen, was das bedeutet. Es

hat irgendwas damit zu tun, wie das Essen verwertet wird, aber wie und wo genau passiert das eigentlich? Bevor ich dazu komme, machen wir einen kleinen Exkurs zur Verdauung, in dem ich alle Schritte und Organe, die daran beteiligt sind, grob erkläre, damit ihr versteht, wovon ich rede, wenn es detaillierter wird.

Die Verdauung beginnt bereits im Mund, da unser Speichel genauso wie alle weiteren Verdauungssäfte, die später ihren Auftritt haben, Stoffe (sogenannte Enzyme) enthält, die Nährstoffe zerlegen. Durch das anschließende Schlucken wird der Speisebrei in die Speiseröhre gezogen, an deren Ende der Magen sitzt. Dort wird alles gut durchmischt, durch den Magensaft verflüssigt, »desinfiziert«, gesäuert und weitere Nährstoffe werden zerlegt. Über den Zwölffingerdarm, in dem weitere Verdauungssäfte dazukommen, wandert der Speisebrei dann in den Dünndarm. Dort angekommen, ist er schon so bearbeitet, dass die Nährstoffe herausgefiltert und ins Blut übergeben werden können. Übrig bleiben nur Abfallstoffe und Stoffe, die nicht durch die Wand des Dünndarms ins Blut aufgenommen werden können. Im Dickdarm, der sich daran anschließt, werden schließlich Mineralien und Wasser entzogen. Was dann noch übrig bleibt, wird in Stuhl umgewandelt und in den Mastdarm befördert. Dort bleibt er liegen, bis wir auf die Toilette gehen. Den Rest kennt ihr.

Nun also zurück zum Thema Stoffwechsel...

Um zu leben und zu wachsen brauchen wir, genauso wie alle anderen Lebewesen, zum einen Energie zur Aufrechterhaltung aller Körperfunktionen und zum anderen »Bausteine«, mit denen unsere Körperbestandteile stetig erneuert werden. Beides steckt in unserer Nahrung, und deshalb kann niemand ohne zu essen und zu trinken leben. Die Umwandlung eines Käsebrottes in Energie und in körpereigene Bausteine passiert beispielsweise während

der Verdauung im Dünndarm, bei der viele einzelne Bestandteile aus dem Brot, der Butter und dem Käse herausgelöst und an die verschiedenen Organe geschickt werden. In den Zellen der Organe werden sie dann auf-, ab- oder umgebaut, je nachdem, wie sie dem jeweiligen Organ und seiner speziellen Funktion gerade am besten nutzen. Dieser komplette Vorgang heißt Stoffwechsel.

Der einzige Job unserer Ernährung besteht also darin, Energie und Bausteine für den Stoffwechsel des gesamten Körpers zu liefern. Energie holt er sich aus Fetten, Kohlenhydraten (also Zucker) und Eiweißen, die in den Lebensmitteln stecken, die wir essen. Diese drei werden bei der Verdauung im Dünndarm »verbrannt«, also in winzige Einzelteile zerlegt und dann über die Darmwand ins Blut abgegeben, damit sie von dort möglichst schnell überallhin in die Körperzellen gelangen und Energie liefern. Man nennt das dann entsprechend den Kohlenhydrat-, Fett- oder Eiweißstoffwechsel.

Eiweiß, Fett und Zucker schenken uns aber nicht nur Energie, sondern sind zugleich Bausteine unserer Körperbestandteile. Gemeinsam mit Vitaminen, Spurenelementen und Mineralstoffen, Bausteinen unseres Erbgutes und einigen Spezial-Bausteinen (wie beispielsweise dem roten Blutfarbstoff), haben sie die wichtige Aufgabe, unsere Knochen, Muskeln, Zähne, Hormone, Botenstoffe, Enzyme und vieles mehr »aufzubauen« (oder zu bilden) und instand zu halten. Teilweise sind sie sogar unersetzlich für den reibungslosen Ablauf bestimmter Körperfunktionen! All diese »Bausteine« stecken in unserem Essen drin und können vom Körper in manchen Fällen auch selbst hergestellt werden. Ein tägliches Wunder, das da in unserem Körper passiert, oder? Damit ist jetzt auch klar, warum man sich über einen »guten Stoffwechsel« freuen kann!