

Liebe Leserin, lieber Leser,

seit über zehn Jahren begleite ich Patienten, die ihr Gewicht reduzieren oder an einer Verbesserung ihrer Figur arbeiten wollen. In dieser Zeit hat sich meine Einstellung zu den unterschiedlichen Ernährungsprogrammen und die Art, wie ich meine Beratungen durchführe, stark verändert. Inzwischen sehe ich mich eher als Coach und nicht mehr so sehr als Therapeut, der seinen Patienten »ein Rezept verordnet«. Meine Patienten konsultieren mich, damit ich sie begleite, damit ich sie motiviere, damit ich sie – wie bei einem Marathonlauf – »anfeuere«. Denn was die Patienten von heute brauchen, das ist Motivation.

Dabei habe ich mir immer wieder folgende Frage gestellt: Weshalb schaffen es meine Patienten nicht, sich dauerhaft an meine Ratschläge zu halten? Sie wissen ganz genau, dass sie keine Hamburger mit Pommes essen dürfen, dass sie regelmäßig Sport treiben, auf eine ausgewogene Ernährung achten, zwischen den Mahlzeiten nichts zu sich nehmen sollten usw., und dennoch werden sie immer wieder schwach. Was aber, wenn all diese Verstöße, die letztlich zum Scheitern führen, auf den Mangel an einem Neurotransmitter zurückzuführen wären, einen jener winzigen Bausteine, die das ganze wohl durchdachte Unterfangen zum Scheitern bringen können?

Tatsächlich gibt es im Körper jedes Menschen einen Botenstoff – das Dopamin –, der vom Gehirn produziert wird. Das Dopamin sorgt für ein Gefühl des Wohlbefindens und hilft uns bei der Bewältigung von Stress und Stimmungstiefs. Der Organismus erzeugt es automatisch bei bestimmten Aktivitäten, die uns Vergnügen bereiten, etwa beim Sport, beim Tanzen, beim Austausch von Zärtlichkeiten, aber auch dann, wenn wir uns »richtig ernähren«. Dopamin und Ernährung sind eng miteinander verknüpft. Man könnte also sagen, das Glück liege auf dem Teller!

Was passiert, wenn wir einen niedrigen Dopaminspiegel haben? Dann fühlen wir uns antriebslos, niedergeschlagen, und unsere Motivation lässt nach, was wiederum zur Folge hat, dass unsere Vorhaben schei-

tern. Um das Glück auf unserer Seite zu haben, sollten wir dem Gehirn also etwas Gutes tun, damit es ein Maximum an Dopamin ausschüttet. Und das lässt sich auf verschiedenen, ganz natürlichen Wegen erreichen.

1. Oberstes Gebot ist körperliche Aktivität! Wer sich regelmäßig körperlich betätigt, bleibt gesund. Das ist eine unumstößliche Tatsache. Was jedoch nur wenige wissen: Sport regt auch die Dopaminproduktion an, und dabei erhöht sich auch der Kalziumspiegel. Das Kalzium wiederum ist unverzichtbar für die Produktion des sogenannten Glückshormons. Selbstverständlich müssen Sie deshalb nicht täglich einen Marathonlauf absolvieren. Um Dopamin freizusetzen, reicht bereits ein Spaziergang.

2. Stellen Sie Ihre Ernährung um: Setzen Sie auf Nahrungsmittel mit hohem Tyrosingehalt. Die Aminosäure Tyrosin wird durch eine Reihe chemischer Reaktionen in Dopamin umgewandelt. Mit Nahrungsmitteln wie Mandeln, Avocados, Bananen und einer fettarmen Ernährung können Sie zur Erhöhung der Dopaminkonzentration im Blut beitragen. Ein weiterer Ausgangsstoff für die Bildung von Dopamin ist das Phenylalanin. Diese Aminosäure ist in bestimmten Lebensmitteln auf Sojabasis, in Fisch, Milchprodukten und in Fleisch enthalten.

3. Nehmen Sie reichlich Antioxidanzien zu sich: Dopamin oxidiert leicht, aber Antioxidanzien schützen die Gehirnzellen. Essen Sie deshalb regelmäßig Obst und Gemüse; beide sind reich an Antioxidanzien. Wichtig sind u. a. Beta-Carotin und Carotinoide (z. B. in Möhren, Zitrusfrüchten, Paprika, Spargel und Brokkoli), Vitamin C (z. B. in Petersilie, Erdbeeren, Kiwi), Vitamin E (z. B. in Ölpflanzen wie Mandeln und Walnüssen, in Brokkoli und grünem Gemüse).

4. Schlafen Sie gut und ausreichend: Guter Schlaf ist das beste Mittel, um den Dopaminspiegel in die Höhe zu treiben, denn im Schlaf verbraucht der Körper nur sehr wenig Dopamin. So bleiben die Dopaminreserven voll und Sie können mit Power in den neuen Tag starten. Versuchen Sie deshalb, nachts mindestens acht Stunden zu schlafen, achten Sie auf regelmäßige Schlafenszeiten und sorgen Sie dafür, dass Sie sich nach dem Schlafen wirklich erholt fühlen.

5. Sehr zu empfehlen: Meditation, Yoga und Atemübungen, denn sie fördern die Blutzufuhr zum Gehirn. Sauerstoff ist ein ausgezeichnetes Mittel, um das Gehirn zur Dopaminproduktion anzuregen. Versuchen Sie deshalb, täglich einige Minuten zu meditieren, Yoga- oder Atemübungen zu machen. Dann werden Sie schon nach kurzer Zeit feststellen, dass Sie sich wohler fühlen.

Daneben gibt es noch eine Vielzahl weiterer ganz alltäglicher Methoden und Tricks, mit deren Hilfe Sie Ihre Dopaminproduktion anregen können. Dazu zählen etwa eine gute Organisation, Musiktherapien oder eine Entgiftung. Vor allem aber sollten Sie sich Ziele setzen, die Sie auch erreichen können. Wie es Ihnen gelingen wird, die notwendige Motivation zu finden, um Ihre Ziele zu verwirklichen, erfahren Sie auf den folgenden Seiten.

Raphaël Gruman
Ernährungsberater