

LISA TOMASCHEK-HABRINA
CLAUDIA NICHTERL

BOWL FOR THE SOUL

ESSEN FÜR
MENTALE STÄRKE
REZEPTE FÜR GAUMEN UND GEMÜT

ESSENZ





ESSEN FÜR MENTALE STÄRKE
REZEPTE FÜR GAUMEN UND GEMÜT

INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung – Bowl for the Soul	4
Wie Essen die mentale Stärke beeinflussen kann	6
Darm und Gehirn – die Chefstrategen.	6
Wie Psyche und Darm zusammenspielen	9
Ernährung & Emotion	15
Diese Botenstoffe steuern unsere Gefühle	15
Serotonin natürlich erhöhen	23
Essen für mentale Stärke	26
Brainfood	26
Brainbooster – Nahrungsmittel	27
Bowl for the Soul Rezeptsammlung	30
Darm fit Detox – Ernährungsplan Woche 1	30
Reis-Congee – Die Heilkraft von Getreide	31
Fisch-Gemüse-Bowl	33
Tofu-Gemüse-Bowl	34
Anti-Stress-Bowl mit Edamame	35
Soul – Nahrung für die Seele	36
Mentales Aufladen	36
Entspannungs-Quickies	38
Happy Brain (5-10 Min)	38
Mit ABD in 30 Sekunden entspannt	39
Bodyscan (15 Min)	43
Komplimente Frühstück	44
Tägliches „Ei-Ei“	44
Self-Talk	45
Neuronale Autobahn wechseln	49
Mentales Trampolin	50
Abschalten – Soul Fasten	51
Literatur	52



BOWL FOR THE SOUL – EINLEITUNG

Was hast Du davon, wenn Du das Buch liest?

Zwei Esslöffel emotionale Stabilität, eine Prise Ausgeglichenheit und einen Schuss Konzentrationsfähigkeit in eigenhändig zubereiteten Gerichten selbst servieren? Das ist möglich! Du bekommst einen Überblick, wie Du durch Deine Nahrungsaufnahme Deine Gemütszustände und Deine mentale Stärke positiv beeinflussen kannst.

Wie kam es zur Idee?

Ich, Lisa Tomaschek, war im Juni 2018 geschäftlich in Hamburg und hielt ein Seminar zum Thema „Kreative Intervention im Coaching“. Am Weg vom Hotel zum Seminarort ging ich am Museum für Völkerkunde an der Rothenbaumchaussee vorbei, wo eine Ausstellung mit dem Titel „S(e)oul Food, Koreanisch-kulinarische Erinnerungen“ gezeigt wurde. Die Malerin Cookie Fischer-Han versteht eine tiefe Sehnsucht nach vertrautem Essen als Teil eines Lebens in der Fremde. Das Schaffen von Heimatküche, Soul Food, gehört zu jenen Kulturtechniken, die dazu beitragen, in der Diaspora zu körperlich-seelischer Balance zu finden. Das hat mich sofort angesprochen und ich habe begonnen, während des Gehens weiter zu sinnieren – und plötzlich kam mir der Titel „Bowl for the Soul“ in den Sinn – eine Art kulinarische Heimatküche fürs Gemüt. Wenig später kontaktierte ich Claudia Nichterl, der die Idee ebenso gefiel.

Die ersten Schritte

Im Herbst 2018 begann ich zu schreiben, wir hörten uns immer wieder und gaben uns zwischendurch Updates. Es dauerte dann doch noch circa ein Jahr, bis wir so richtig in die Gänge kamen, da jeder mit anderen Projekten und dem daily business sehr eingedeckt war. Wir überlegten, ob wir zunächst das Buch schreiben und Seminare anbieten sollten und uns danach an ein Webinar wagen sollten.

Im Frühjahr und speziell im Sommer 2019 nahm die Sache mehr Fahrt auf.

Die ersten Kapitel waren geschrieben, die Rezepte zusammengestellt und ausprobiert. Ein Logo hatten wir auch schon, das wir über eine internationale Online-Ausschreibung designen ließen. Doch es sollte noch ein wenig dauern.

Nach dem Corona-Shutdown setzten wir uns im Sommer 2020 abermals zusammen und der allgemeine Hinterfragungsmodus, der durch alle Schichten der Bevölkerung spürbar war, bestärkte uns nochmal: **Essen für mentale Stärke kann ein hilfreicher Beitrag für Menschen sein, diese noch nie dagewesene Situation besser bewältigen zu können.**

Warum dieses Thema wichtig ist?

Ich, Lisa, begleite seit fast 20 Jahren als Psychotherapeutin und Coach Menschen in den verschiedensten seelischen Verfassungen. Zuvor war ich als Schauspielerin und Clown v. a. für die gute Laune unterwegs. Das Wohlbefinden von Menschen ist der Grundtenor meiner bisherigen Arbeit in den unterschiedlichsten Rollen. Ob als Schauspielerin oder Regisseurin, als Psychotherapeutin oder Coach, oder auch als langjährige Führungskraft einer privaten Krankenanstalt für psychische Gesundheit, wo ich mit einem großen interdisziplinären Team v. a. Menschen mit Erschöpfungszuständen und Essstörungen begleiten durfte: Die Stimmungen von Menschen lassen mich nicht kalt.

Die Nahrungsaufnahme ist eine wichtige psychoedukative und ernährungspsychologische Maßnahme in meiner Arbeit, die ich nach dem BEEP-Prinzip gestalte: (B-Bewegung, E-Entspannung, E-Ernährung, P-Psychohygiene).

In diesem Zusammenhang habe ich auch vor rund 12 Jahren begonnen, mit Claudia Nichterl zusammenzuarbeiten, um meine KlientInnen in die professionellen Hände der unkomplizierten und praxisnahen Expertin für integrative Ernährung, einer ganzheitlichen Kombination aus TCM (Traditioneller Chinesischer Medizin) und moderner Ernährungswissenschaft, übergeben zu können.

Essen für mentale Stärke

In 6 Abschnitten gibt Bowl for the Soul eine praxisnahe, genussvolle Anleitung zum Gute-Laune-Essen für mentale Stärke.

Du erhältst in diesem Buch einen Überblick, wie Du mit Deiner Nahrungsaufnahme ein effizientes Gleichgewicht an Neurotransmittern (Botenstoffen) herstellen kannst und so Deine Gemütszustände und damit Deine mentale Konstitution positiv beeinflusst.

Dazu gibt es einfache und praktikable Bowls-Rezepte von Claudia für den vitalen Genuss im Alltag.

Neben den Genen und der Umwelt beeinflusst auch unsere Nahrung unsere Gehirnleistung. Das, was wir essen, hat einen großen Effekt auf unser Wohlbefinden, unser Gehirn und somit unsere Stimmung.

Im 6. Abschnitt widmen wir uns der Seelennahrung mit einfachen, praktischen Übungen und Entspannungsquickies und zeigen, wie wir unseren Self-Talk gestalten oder mentale Trampoline nutzen können, um alte neuronale Autobahnen zu wechseln und neue Verhaltensweisen einzuleiten.

Lisa Tomaschek-Habrina
und Claudia Nichterl

DARM UND GEHIRN – DIE CHEFSTRATEGEN

Studien zeigen, dass chronischer Stress den Darm schädigen und das intestinale Mikrobiom (Darmflora) verändern kann. Gehirn und Darm beeinflussen einander gegenseitig und somit auch unsere Stimmung. Ein „gestresster“ Darm und Veränderungen des intestinalen Mikrobioms können über die Darm-Mikrobiom-Hirn-Achse Einfluss auf das Gehirn ausüben.¹

Psychische Störungen durch Einflüsse aus dem Magen-Darm-Trakt

Neurogastroenterologische Forschung zeigt, dass eine krankhaft veränderte Kommunikation zwischen Magen-Darm-Trakt und Gehirn für psychische Störungen verantwortlich sein kann. Dies ist insbesondere bei funktionellen Magen- und Darmerkrankungen (funktioneller Dyspepsie, Reizdarmsyndrom) offensichtlich.

Über diese Kommunikationsbahnen haben Signale aus dem Magen-Darm-Trakt Auswirkungen auf Stimmungslage, Emotionen, kognitive Prozesse und Appetit, können aber auch Übelkeit und Schmerz hervorrufen und die Stressanfälligkeit beeinflussen.

Ernährung und Neurotransmitter

Die Interaktionen zwischen den Zellen sind von großer Bedeutung, besonders im Nervensystem. Damit diese Interaktionen optimal verlaufen können, benötigen wir chemische Substanzen (Neurotransmitter und Neuro-

modulatoren). Die Herstellung dieser Substanzen hängt unmittelbar mit der Einnahme, Absorption und Verarbeitung verschiedener Lebensmittel zusammen.

Siehe auch Kapitel

Ernährung und Emotionen – S. 47

Sowohl die Menge als auch die Qualität unserer Ernährung spielen dabei eine wichtige Rolle! Wenn unser Darm diese Nahrungsmittel nicht richtig verarbeitet, wirkt sich das letztendlich negativ auf die Interaktionen unserer Nervenzellen aus. Wissenschaftliche Forschungen zeigen, dass mittlerweile, insbesondere aufgrund der industriellen Verarbeitung, jeder von uns eine Überempfindlichkeit in Bezug auf bestimmte Substanzen vorweist (Laktose, Gluten, Kasein etc.). Diese können zu entzündlichen Reaktionen im Körper führen, welche sich schlussendlich auf das Nervensystem auswirken.

Mikrobiom – ein zusätzliches „Organ“

Das menschliche Mikrobiom bezeichnet die Gesamtheit aller Mikrolebewesen, die auf oder im Menschen leben. Im allgemeinen Sprachgebrauch bezeichnet das Mikrobiom insbesondere die Bakterienvergesellschaftung im Darm.²

¹Collins SM, Bercik P. (2009)

²ebd.

Dieses komplexe System gewinnt zunehmend an Bedeutung, da das Mikrobiom vermutlich für zahlreiche Steuerungsprozesse im Körper mitverantwortlich ist.

Das Mikrobiom ist eigentlich ein zusätzliches Organ, das wir in uns tragen. Dieses Organ kann sich durch falsche Ernährung, Stress oder Medikation verändern. Dadurch kann es anfälliger für Infektionen werden, die langfristig auch chronische Erkrankungen verursachen können.

Einfluss auf unser Immunsystem

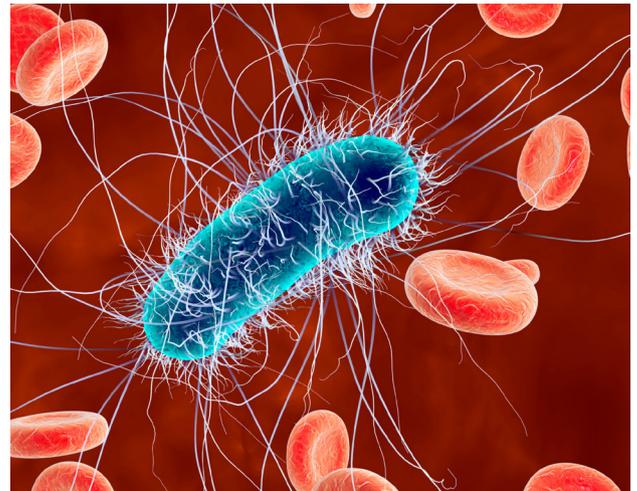
Studien verdeutlichen, dass wir erst anfangen zu verstehen, wie die Darmflora das **enterische Nervensystem** beeinflusst und andere Organe über die Bauch-Hirn-Achse beeinträchtigen kann. So haben kleine Verschiebungen der mikrobiomischen Zusammensetzung erhebliche Auswirkungen auf das Immunsystem, das Gehirn und das gesamte Nervensystem.

Darm-Mikrobiom ist wie Fingerabdruck

Das Darm-Mikrobiom (auch Darm-Mikrobiota genannt) besteht aus bis zu 1000 verschiedenen Bakterienarten, umfasst etwa 100 Billionen Zellen und besitzt damit etwa 10-mal mehr Zellen und 150-mal mehr Gene als der menschliche Organismus. Die Zusammensetzung des Darm-Mikrobioms ist so individuell wie unser Fingerabdruck und spielt für unsere Gesundheit eine entscheidende Rolle.

³ Overman EL et al (2012)

⁴ Pfeffer et al (2001), Södermann et al (2002)



Ein Darmbakterium

Chronischer Stress schädigt Darm und Mikrobiom

Stresshormone, wie das Corticotropin-Releasing-Hormon (CRH), führen zur Freisetzung von Entzündungsfaktoren und Proteasen, die die Tight Junctions, die Verbindungen zwischen den Epithelzellen, auflösen können.³ Es kann zu einem Leaky Gut Syndrom, einem „löchrigen“ Darm kommen.

Toxine und pathogene Keime können über den Darm in das Gewebe gelangen. Zusätzlich reduziert das CRH bei dauerhaftem Stress die Anzahl der Becherzellen und somit die Schleimproduktion. Dadurch wird die schützende Schleimschicht des Darms geschwächt.⁴

Siehe auch Kapitel

So beeinflusst der Darm deine Stimmung S.19

SO BEEINFLUSST DEIN DARM DEINE STIMMUNG

Ein Ungleichgewicht im Mikrobiom kann das Gehirn und Deine Stimmung beeinflussen. Darmbakterien sind wichtige Bausteine für Neurotransmitter wie Serotonin, Dopamin und GABA, von denen alle eine wichtige Rolle für die Stimmung spielen. Ist Deine Darmflora nicht intakt, kann das die Produktion bzw. die Umwandlung in die wichtigen Neurotransmitter negativ beeinflussen.

Ein Beispiel: Der Neurotransmitter GABA ist zur Reduktion von Stress und für einen erholsamen Schlaf wichtig. GABA wird nur durch die Bakterien im Darm richtig synthetisiert und ist dafür verantwortlich, dass die Reizweiterleitung der Nerven gedämpft wird und Du gut schlafen kannst.

Serotonin und Darm

Das Darmbakterium *Bifidobacterium infantis* bildet Tryptophan, einen Grundbaustein für das Glückshormon Serotonin. Über 95 % des Bausteins für das Glückshormon werden im Darm und nicht, wie häufig fälschlich angenommen, im Gehirn produziert.

Nach und nach gewinnen wir neue Erkenntnisse, wie man die Darmflora positiv beeinflussen kann.⁷

⁷Tillisch et al (2013)



Darmbakterien im Gleichgewicht fördern Dein Wohlbefinden



MEDITERRANE BOWL



Zutaten für 2 Portionen:

2 Portionen
200 g vorgegarte Kichererbsen (Dose, Glas)
300 g Süßkartoffel
3 EL Olivenöl
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 rote Paprikaschote
250 g Zucchini
250 g Melanzani
400 g geschälte Tomaten, aus der Dose
1 EL Oregano, getrocknet
1 TL Thymian, getrocknet
1 Prise Pfeffer, frisch gemahlen
1 TL Salz
200 g Joghurt

Zubereitung:

Backofen auf 180°C (Umluft) vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen, Kichererbsen abseihen, abtropfen und auf dem Backblech verteilen.

Süßkartoffel schälen und in Spalten schneiden, ebenfalls auf das Backblech legen und mit Olivenöl einpinseln. Mit Pfeffer und Salz würzen. Kichererbsen und Süßkartoffel bei 180 Grad für 25-30 Minuten backen.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Paprika, Zucchini und Melanzani waschen und in 2 x 2 cm große Würfel schneiden. In einem Topf restliches Olivenöl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch kurz anbraten, dann Gemüse zugeben. Mit Oregano, Thymian, Pfeffer und Salz würzen und 15-20 Minuten zu einer Sauce einkochen.

Ratatouille auf 2 Bowls verteilen und mit Süßkartoffeln, Kichererbsen und etwas Joghurt anrichten.

Süßkartoffeln sind inzwischen auch bei uns ganzjährig erhältlich, sogar in Bio-Qualität. Sie zeichnen sich durch einen hohen Carotin-Gehalt aus, was die Bildung von Vitamin A begünstigt.

DIESE BOTENSTOFFE STEUERN UNSERE GEFÜHLE

Welche Vorgänge im Körper sind für unsere Stimmungen verantwortlich? Und was können wir unterstützend tun?

Ein komplexes Zusammenspiel verschiedener chemischer Botenstoffe ist für unsere Stimmungen verantwortlich. **Mit Hilfe von Botenstoffen kommunizieren Zellen, Gewebe und Organe** des **Körpers** untereinander.

Die Bildung der richtigen Nervensignalstoffe ist eine der wesentlichen Voraussetzungen für ein gut funktionierendes und ausgewogenes Nervensystem; dafür ist eine ausreichende Verfügbarkeit aller erforderlichen Cofaktoren unabdingbar. Stabile Nerven brauchen eine intakte Nervenzellsubstanz und sind auf einen **reibungslosen Ablauf des Energiestoffwechsels in den Mitochondrien der Zelle angewiesen**. Alle diese Prozesse sind **abhängig von der richtigen Konzentration bestimmter Mikronährstoffe**. Bei einer Störung der Neurotransmitter kann es zu psychischen Befindlichkeitsstörungen, zu Depressionen, Ängstlichkeit oder Hirnleistungsstörungen kommen.

Botenstoffe übertragen Signale von einer Nervenzelle zur nächsten. Es gibt verschiedene Gruppen von Botenstoffen:

- Hormone,
- Neurotransmitter
- und Pheromone.

Zu den wichtigsten **3 Substanzen**, die sowohl Neurotransmitter als auch Hormone sind, gehören:

- Serotonin
- Dopamin
- Noradrenalin

Große Wirkung haben auch **5 Hormone**, die ebenfalls im Gehirn oder von speziellen Drüsen anderer Körperregionen produziert werden:

- Oxytocin
- Endorphin
- Kortisol
- GABA
- Acetylcholin

Es folgt eine Übersicht über die wichtigsten Botenstoffe, die unsere Stimmung beeinflussen.

Serotonin – Glückshormon

Dieser Neurotransmitter sorgt nach der Ausschüttung im Gehirn für **Gelassenheit**; er beeinflusst das **Sättigungsempfinden und die Schmerz Wahrnehmung**. Gemeinsam mit Dopamin und Noradrenalin setzt es Verliebten die sprichwörtliche „rosarote Brille“ auf. Ein niedriger Serotoninspiegel wird nach einer gängigen wissenschaftlichen Hypothese mit Depressionen in Verbindung gebracht. Viel Serotonin führt zu einer verstärkten Wahrnehmung positiver Erlebnisse.

Der Botenstoff Serotonin wird **von speziellen Nervenzellen im Hirnstamm gebildet**. Über deren Fortsätze verbreitet sich die Substanz in fast alle Bereiche des Gehirns und nimmt Einfluss auf Schlaf, Sexualität, Angstempfinden und die Stimmung eines Menschen. **95 % werden jedoch in unserer Darmschleimhaut hergestellt**.



Serotonin wird im Hirnstamm gebildet

Bei Mangel: Antriebs-, Lustlosig- und Müdigkeit, Niedergeschlagenheit, Trübsal

Was benötigen wir, um Serotonin bilden zu können?

- **L-Tryptophan², eine essentielle Aminosäure** enthalten in allen eiweißhaltigen Lebensmitteln wie Getreide (Hafer, Hirse, Amaranth, Quinoa), Nüssen und Samen (Sonnenblumenkerne, Cashews, Sesam), Hülsenfrüchten, Eiern
- **Vitamin B3 + B6** enthalten in Eiern, Milch (Produkten), Getreide (Vollkornreis, Weizenkeime, Vollkornbrot), Gemüse (Kartoffeln, Paprika, Spinat, Karotten, Brokkoli), Fleisch (Rind, Huhn, Pute, Lamm), Meeresfrüchte, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen (Erdnuss, Walnuss....), Bananen
- **Magnesium** Kürbiskerne, Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Vollkornprodukte, Avocados, Mandeln, Nüsse, Kakao
- **Zink** Haferflocken, Paranüsse, Linsen
- **Omega-3-Fettsäuren** enthalten in Fisch (Makrele, Hering, Sardinen, Anchovis, Forelle, Saibling, Wels...), Leinsamen, Hanfsamen
- **Vitamin C** enthalten in allen Obst- und Gemüsesorten z.B. Orangen, Spinat, Melonen, Beeren, Tomaten, Karfiol, Brokkoli, frischen Kräutern.....
- **Selen** Paranüsse, Leber, Makrele, Eier, Kokosprodukte

Siehe auch Kapitel

Neurotransmitter und Botenstoffe natürlich erhöhen

Siehe auch Rezept

Oxytocin – Bindungshormon

Das sogenannte „**Kuschelhormon**“ Oxytocin stellt im Gehirn die Weichen für das zwischenmenschliche Vertrauen und wird in großen Mengen beim Orgasmus ausgeschüttet, aber auch beim Gebären und anfangs beim Stillen. Über die Blutbahn gelangt es in den Körper, es wirkt schmerzhemmend und beschleunigt die Wundheilung. Ein hoher Oxytocin Spiegel führt dazu, dass sich die **Kooperation unter nahestehenden Menschen verbessert** – aber offenbar auch dazu, dass man Fremden mit verstärktem Misstrauen begegnet.

Es besteht aus neun Aminosäuren und wird **von der Hirnanhangdrüse ins Blut abgegeben**. Es reguliert den Blutdruck und den Cortisolspiegel, sorgt also dafür, dass Stress, bzw. die Folgen von Stress reduziert werden und aktiviert das Belohnungssystem.

Take Aways: Botenstoffe benötigen Nährstoffe, damit sie gebildet werden können. Dein tägliches Essen ist also dafür verantwortlich, dass es Dir ausreichend Nährstoffe zur Bildung der Neurotransmitter liefert. Gutes hochwertiges Essen sorgt dafür, dass deine Gefühle im Gleichgewicht sind.

Wie können wir Oxytocin bilden?

- Das Gehirn schüttet es bei sozialen Bindungen, Berührungen und Sex aus.
- Umarmungen
- Kuscheln
- Jemandem vertrauen, sie/ihn sympathisch finden
- Massagen
- Tiere streicheln
- Geschenke schenken
- Empathisch sein
- Selbstfürsorglich sein



Siehe auch Kapitel

Neurotransmitter und Botenstoffe natürlich erhöhen
Soul Nahrung für die Seelenstärke

SHAKSHUKA-BOWL



Zutaten für 2 Portionen:

- 1 roter Paprika
- 600 g Tomaten
- 1 EL Olivenöl
- 2 Handvoll Babyspinat
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- ½ TL Koriander
- 2 pochierte Eier oder 2 Spiegeleier
- 2 EL Kresse

Zubereitung:

Paprika und Tomaten in kleine Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel, Paprika, Kreuzkümmel, Koriander und Knoblauch in der Pfanne anschwitzen.

Die Tomaten zufügen und alles zu einer Sauce einkochen.

In der Zwischenzeit die Eier pochieren oder Spiegeleier braten.

Zum Schluss den Spinat zu der Tomatenmasse geben. Sobald dieser zerfallen ist, die Bowl in 2 Schalen füllen und mit den Eiern und der Kresse garnieren.



CHIAPUDDING MIT BEEREN



Zutaten:

1 Portion
300 g Pflanzendrink (Hafer-, Hanf-, Reis-
Drink)
50 g Chiasamen
Kardamompulver und/oder Zimt
200 g Beeren
50 g Mandeln oder Haselnüsse
Minze oder Melisse zum Garnieren
Honig nach Geschmack

Zubereitung:

Chiasamen mit Pflanzendrink und Gewürzen gut vermischen, in 2 Bowls aufteilen, mindestens 2 Stunden quellen lassen. Chiapudding mit Beeren garnieren, Nüsse grob hacken und darüber verteilen. Mit Minze oder Melisse garniert servieren. Evtl. mit Honig süßen.

Pflanzendrink selber zubereiten geht ganz einfach. Nimm 10 % Hafer, Reis, Mandeln oder Hanfsamen und ergänze mit 90 % Wasser, dh. 30 g Mandeln mit 270 g Wasser ergeben 300 g Mandelmilch. Im Hochleistungsmixer für 1 Minute auf höchster Stufe pürieren und fertig ist eine frisch zubereitete pflanzliche „Milch“.

