

## BUCHVORSTELLUNG

von Romina Scalco

Sich selbst dopen – mit Gewürzen?! Geht das denn und auch auf legale Art und Weise? Auch wenn das Wort „Doping“ im Titel vielleicht etwas provokativ klingt, verspricht Sabine Paul uns mit ihrem Werk ein Upgrade für Konzentration, Gedächtnis, Stimmung und Stress-Resilienz zu verschaffen. Klingt doch eigentlich super – denn wer kann das in der heutigen Zeit nicht gebrauchen?

### Gehirndoping mit Gewürzen

Was hat eine Currywurst bitte mit Gehirndoping zu tun? Genau das habe ich mich im ersten Moment gefragt, als Sabine Paul mit dem Bericht über die Currywurst-Festivals in Deutschland schreibt – und beantwortet meine Frage schon kurz darauf: Kaum jemandem, der Currywurst isst (und ganz besonders die Currywurst-Festival-Besucher, denn sie verkosten ganz besondere und intensive Currymischungen), ist bewusst, dass er mit dem enthaltenen Currypulver Gehirndoping bei sich betreibt. Und das ganz ohne irgendwelche Nebenwirkungen und gleichzeitig mit viel Geschmack und Genuss, auf völlig natürlicher Basis.

### Warum Gehirndoping?

Immer mehr Menschen greifen auf Psychostimulanzien zurück, Medikamente, die ihre Leistung in Schule oder Beruf steigern, wach machen, damit man weniger schlafen muss, das Denken und das Lernen unterstützen, Lampenfieber unterdrücken oder einfach glücklicher machen.

Aus dem DAK Gesundheitsreport 2015 geht hervor, dass 2 – 3.5% aller Erwerbstätigen regelmäßig (mindestens zweimal pro Monat) auf solche pharmakologischen Neuroenhancements zurückgreifen – Tendenz steigend.

Doch nicht nur die Einnahme von Medikamenten für die Leistungssteigerung nimmt zu, sondern auch der Konsum von Drogen, Antidepressiva und Medikamenten wegen ADHS/ ADS. Immer mehr Menschen aber haben Angst vor den Nebenwirkungen und sind auf der Suche nach gesünderen Alternativen, die nicht so viele Nebenwirkungen mit sich bringen.

Egal, welche Motivation also dahinter steckt: Leistungssteigerung des Gehirns, Stimmungsaufhellung, Stress-Resilienz, besserer Fokus und Konzentration oder das Verlangsamen des Gehirnsabbau bei Alter und Demenz: Die Natur hat in Form von



Gewürzen so einiges auf Lager, das nicht nur blitzschnell wirken kann, sondern auch noch komplett ohne Nebenwirkungen auskommt.

### Weshalb sind Gewürze so nützlich?

- » sie haben eine lange Tradition (v.a. aus dem Ayurvedischen und der traditionellen chinesischen Medizin), sind sicher und gut verträglich
- » die Inhaltsstoffe gelangen über mehrere Wege direkt ins Gehirn und benötigen keine Hilfsmittel, um die Blut-Hirnschranke zu überwinden
- » sie haben zusätzlich positive Effekte auf unsere Gesundheit, nebst ihrer Wirkung auf unsere Gehirnfunktionen
- » viele Gewürze sind in der Lage, die Stressreaktion im Körper abzufangen
- » und noch vieles mehr!

### Die optimale Basis für das Gehirn-Doping legen

Bevor man sich aber an die Realisation des Super-Hirns mittels Gehirn-Doping macht, sollten wir zuerst die Grundlage für eine optimale Hirnfunktion legen. Das schaffen wir in zwei Schritten:

#### Schritt 1: Stressblockaden lösen

Dass dauerhafter, starker Stress schädlich für unsere Gesundheit ist, ist wohl fast jedem klar. Aber er hat auch erhebliche Konsequenzen für unsere Hirnleistung und Hirngesundheit. Zum Beispiel kann starker und chronischer Stress zu Schäden an Nervenzellen des Hippocampus führen und somit das Gedächtnis negativ beeinträchtigen. Cortisol kann auch dafür sorgen, dass die Plastizität des Gehirns, also die Veränderbarkeit des Gehirns, das wichtig für das Lernen ist, abnimmt.

Zu hoher Stress führt also quasi zur Lähmung der anspruchsvollen Denkleistungen. Deshalb ist es wichtig, solche Stress-

blockaden erst einmal zu lösen. Denn Gehirn-Doping kann erst dann effizient erfolgen, wenn wir nicht mehr im Überlebensmodus sind. Und genau da können uns Gewürze unterstützen – so dass wir zwar gefordert sind und wachsen können, aber weder im Bore-Out, noch im Burn-Out landen.

„Gewürze helfen dem Gehirn dabei, im Spagat zwischen Bore-Out und Burn-Out im Optimalbereich des Flows zu bleiben und trotz Stressschäden und Alterungsprozessen die bestmögliche Gehirnleistung abzurufen.“

## Schritt 2: Mit Nervennahrung die Basis für eine volle Nervenfunktionsfähigkeit schaffen

Wie sieht die optimale Basis für unser Gehirn aus? Unsere Gehirnzellen sollten in der Lage sein, Botenstoffe für Leistungs-, aber auch für Entspannungssignale zu bilden, diese Signale rasch weiterzuleiten und Schäden an den Nervenzellen schnell zu reparieren. Denn unser zweites Gehirn im Magen-Darm-Bereich sollte uns nicht störend dazwischenfunken, sondern die positiven Signale in unserem Hirn verstärken.

### So weit, so gut. Doch wie schaffen wir das?

Einerseits müssen wir über die Nahrung sämtliche Nährstoffe aufnehmen, damit unser Hirn optimal funktioniert und die Botenstoffe Dopamin, Noradrenalin, Adrenalin, Serotonin und Melatonin bilden kann. Sabine Paul nennt sie „die 10 Unverzichtbaren“:

- » Aminosäuren: Tryptophan und Tyrosin
- » Vitamine: B6, B12, C, Folsäure
- » Mineralstoffe: Zink, Magnesium, Kupfer und Eisen

**In hoher Konzentration finden wir diese Nährstoffe in Samen und Nüssen, Innereien und Fleisch, Hülsenfrüchten, Fisch und Meeresfrüchten, Hartkäse, dunkelgrünem Gemüse, Bananen und Beeren.**

Zusätzlich zur gehirngerechten Ernährung sollten wir viel trinken, ausreichend Eiweiss und die richtigen Fette konsumieren – denn unser Hirn besteht ja im Wesentlichen aus genau diesen drei Komponenten: Wasser, Eiweiss und Fett.

Da unser Bauchhirn in direkter Verbindung zu unserem Gehirn steht und somit unsere Denkleistung beeinflusst, sollten wir dafür sorgen, dass auch unser Bauchhirn in Bestform ist.

### Dazu sollten wir

- » industriell verarbeitete Lebensmittel meiden
- » fermentierte Lebensmittel konsumieren
- » glutenhaltiges Getreide vermeiden

## Gewürze fürs Gehirndoping

Haben wir also unser Bauch-Hirn und unser normales Gehirn entstresst und die optimale Basis für eine ideale Gehirnfunktion gelegt, können wir mit dem Gehirn-Doping starten.

Dafür stellt Sabine Paul 12 Gewürze vor, wie sie wirken, was sie besonders macht und mit vielen Tipps und Tricks, wie wir diese Gewürze jeweils am besten in unseren Alltag integrieren können:

1. Bockshornklee // 2. Chili // 3. Gewürznelke // 4. Ingwer // 5. Knoblauch // 6. Koriander // 7. Kreuzkümmel // 8. Kurkuma // 9. Pfeffer // 10. Safran // 11. Senf // 12. Zimt



Der Leser lernt nicht nur, wie er sich mit welchem Gewürz helfen kann, sondern bekommt viele Tipps und Anregungen, wie er das Gelernte umsetzen kann. Gleichzeitig schafft es Sabine Paul, uns auf eine kulinarische Reise mitzunehmen. Sie fügt gekonnt kleine Geschichten und Anekdoten zu den einzelnen Gewürzen hinzu.

Wussten Sie zum Beispiel, dass man sich mit Safran zu Tode lachen kann? Oder dass wir, wenn wir Zimt riechen, mehr Geld ausgeben?

Darauffolgend geht Sabine Paul darauf ein, wie Gewürze ins Hirn kommen – und wie rasch sie dort wirken. Und – auch wichtig, wie hoch wir Gewürze dosieren können.

Zum Schluss gibt es noch Einkaufstipps, Tipps und Tricks für die richtige Zubereitung und – das Beste kommt ja bekanntlich zum Schluss – Rezepte für selbstgemachte Gewürzmischungen aus aller Welt mit gehirnförderlicher Wirkung zum Nachmachen und Nachkochen.

## Fazit:

Gewürze und ihre Wirkung sind bei uns leider nicht so stark verbreitet wie zum Beispiel in Asien. Dabei dürfen Gewürze und ihre Wirkung auf unsere Gesundheit und insbesondere auf unsere Gehirnfunktion nicht unterschätzt werden.

Bevor wir also zur Pille greifen, um unserem Oberstübchen mal unter die Arme zu greifen, sollten wir lieber mal in einen gut sortierten Gewürzschrank investieren. Und genau dazu lädt dieses Buch ein: Zum schlauer werden, aber auch zum Ausprobieren und Nachkochen.

Sabine Paul hat mich mit ihrem Buch nicht nur fachlich überzeugt, sondern auch auf eine spannende Reise in die Welt der Gewürze mitgenommen. Sie hat mich damit wahnsinnig inspiriert, mich in der Küche (noch) mehr auszutoben, kreativ(er) zu werden und mich dabei auch noch bestens unterhalten.

Danke!

Ich hoffe, ich konnte Ihnen mit meiner Rezension einen kleinen Einblick in das neueste Werk von Sabine Paul gewähren und wünsche Ihnen viel Spaß in der Welt der Gewürze.

Ihre  
Romina Scalco



Bestellen Sie unter:  
<http://www.expert-fachmedien.de/gesund-heit-und-ernaehrung/>

