

gesund & smart

DAS MAGAZIN FÜR GEISTIGE FITNESS UND GENUSS

31 Rezepte von Betty Bossi für Ihre Hirnleistung

Tipps

Brainfood im Alltag
Fit im Kopf – das können Sie tun

Interview mit Prof. Dr. med. Reto W. Kressig

Mit Tanz und mediterraner Ernährung
gesund älter werden

Wissen

Grüne Denkhelfer – von Ginkgo bis Rosmarin

Gesund und zufrieden altern – das geht tatsächlich

Sich aktiv mit dem Älterwerden auseinanderzusetzen, ist für alle ein individueller Prozess. Zum gesunden Altern gehört auch immer eine gute Portion Zufriedenheit. Als Wissenschaftler weiss ich, dass nur rund 30 Prozent des Alterungsprozesses genetisch bestimmt sind. Der Verlauf des Alterungsprozesses hängt also grösstenteils von unserem selbst gewählten Lebensstil ab. Dazu gehört auch, wie und was wir essen.



Prof. Dr. med. Reto W. Kressig
Ärztlicher Direktor
Universitäre Altersmedizin
FELIX PLATTER, Basel

Um für Sie die dazu vorliegenden wissenschaftlichen Erkenntnisse in den praktischen Alltag zu übersetzen, stellen wir Ihnen in diesem Heft 31 Rezepte von Betty Bossi vor, mit denen Sie sowohl gesund als auch genussvoll die nächsten Lebensjahre angehen können! Die vorgeschlagenen Menüs enthalten genau jene Nährstoffe, die explizit für eine optimale geistige, aber auch körperliche Fitness sorgen. In Zusammenarbeit mit Betty Bossi und unserer Felix Platter-Stiftung für Forschung und Innovation haben wir dazu viel Wissenswertes sowie eine besonders schmackhafte Rezeptsammlung zusammengetragen.

Ich wünsche Ihnen viel Spass beim Kochen, hoffentlich gewürzt mit einer gesunden Portion Humor und Zufriedenheit – und vor allem: viel Erfolg beim gesunden Älterwerden!

Herzlichst

Prof. Dr. med. Reto W. Kressig

Impressum

Herausgeberin

Felix Platter-Stiftung für
Forschung und Innovation, eine
Organisation der Universitären
Altersmedizin FELIX PLATTER
Burgfelderstrasse 101,
4055 Basel
stiftung@felixplatter.ch
felixplatter-stiftung.ch

Rezepte

Betty Bossi
Baslerstrasse 52, 8048 Zürich
bettybossi.ch

Idee, Redaktion und Produktion

BA Media GmbH, Luzern
bamedia.ch

Gestaltung und Layout

aformat AG, Luzern
Pascal Zraggen, Silvio Niklaus
aformat.ch

Illustrationen

BW Kraftwerk, Luzern
bw-kraftwerk.ch

Korrektorat

Korrigiert, Sarnen
korrigiert.ch

Fragen zum Heft

stiftung@felixplatter.ch

Team Felix Platter-Stiftung

Prof. Dr. med. Reto W. Kressig
Prof. em. Dr. med. Peter Tschudi
Dr. clin. nutr. Caroline Kiss
Dr. phil. Beatrice Hofmann
Christian Adam
Katja Klein

Redaktionelles Team

Susanne Perren
Angel Gonzalo

Hinweise

 Wo nicht anders vermerkt, sind die
Rezepte für 4 Personen berechnet.

 Backen mit Heissluft: Temperatur
um 20 Grad reduzieren, Backzeit
bleibt gleich.

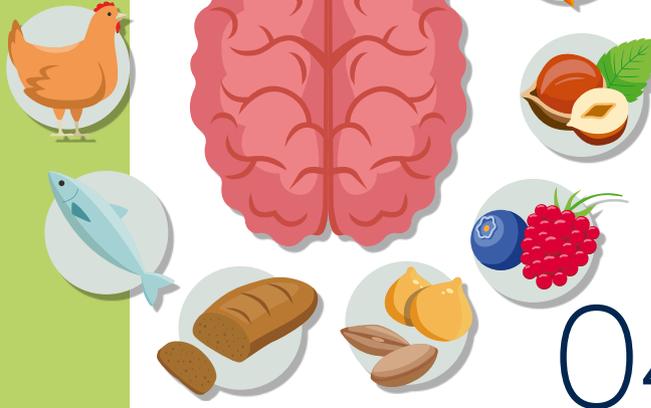
 Milchprodukte können eins zu eins
mit laktosefreien Produkten
(z. B. Free From) ersetzt werden.

Allgemeine Informationen zu den Zutaten

Markennamen: Bei manchen Zutaten
erwähnen wir einen Produktnamen in
Klammern. In diesem Fall haben wir
das Rezept mit genau diesem Produkt
getestet und können auch nur damit
eine Geling-Garantie geben.



gedruckt in der
schweiz



04



14



22



26



42

04 Ernährung

Wie sich Ernährung positiv auf die Alterungsprozesse im Gehirn auswirkt

06 Nährstoffe

Diese Nährstoffe braucht mein Gehirn

08 Interview

Mit Tanz und mediterraner Ernährung zufrieden älter werden

11 Memory Clinic Basel

Hirnleistungsstörungen früh erkennen in der Memory Clinic

12 Wunderwerk Gehirn

Miteinander verbundenes Netz- und Denkwerk

14 Frühstück und Brunch

Gesunder Start in den Tag

22 Tee und Kaffee

Heiss geliebte Getränke

26 Jeden Tag schnell und farbenfroh

Schnelle Rezepte

42 Special Einladung

Gemeinsam geniessen

48 Pflanzliche Gedächtnistrainer

Grüne Denkhelfer

49 Tricks & Tipps

Brainfood im Alltag

50 Aktiv leben

Fit im Kopf – das können Sie tun

52 Ratgeber

Unsere Spezialisten antworten

54 Up to date

Neues aus der Forschung



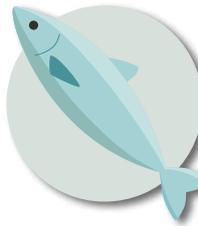
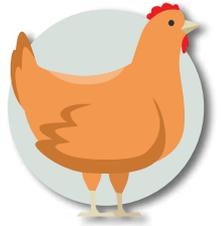
08

06



49

Wie sich Ernährung positiv auf die Alterungsprozesse im Gehirn auswirkt



Lässt sich die Ernährung so gestalten, dass wir geistig fit bleiben?

Ja, sagt die Wissenschaft. Die Studie zur MIND-Diät belegt das Zusammenspiel von Körper und Geist. Dabei handelt es sich um keine Diät im klassischen Sinne, sondern um eine Ernährungsumstellung.

Was ist MIND?

MIND ist die Abkürzung für «Mediterranean Intervention for Neurodegenerative Delay».

Was wir essen, hält nicht nur unseren Körper fit, sondern auch unseren Geist. Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler des Rush University Medical Centers in Chicago entwickelten einen Ernährungsplan, der uns geistig jung hält – und gleichzeitig vor Demenz schützen kann. Die passende Ernährung kann den Alterungsprozess des Gehirns massgeblich verlangsamen. Die abwechslungsreiche Kost lehnt sich an die mediterrane Küche an, die mit viel frischem Gemüse, Hülsenfrüchten, Nüssen sowie kalt gepresstem Olivenöl besticht.

Zu ähnlichen Resultaten kommen Forschende der University of British Columbia. Sie wiesen nach, dass Menschen mit Parkinson ein signifikant späteres Erkrankungsalter hatten, wenn ihr Essverhalten eng mit der mediterranen Ernährung übereinstimmte.

Die MIND-Diät ist eine Kombination der mediterranen Diät mit der sogenannten DASH-Diät (DASH = Dietary Approaches to Stop Hypertension), die beide dafür bekannt sind, Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen und kognitive Fähigkeiten zu fördern.

Daran können Sie sich orientieren

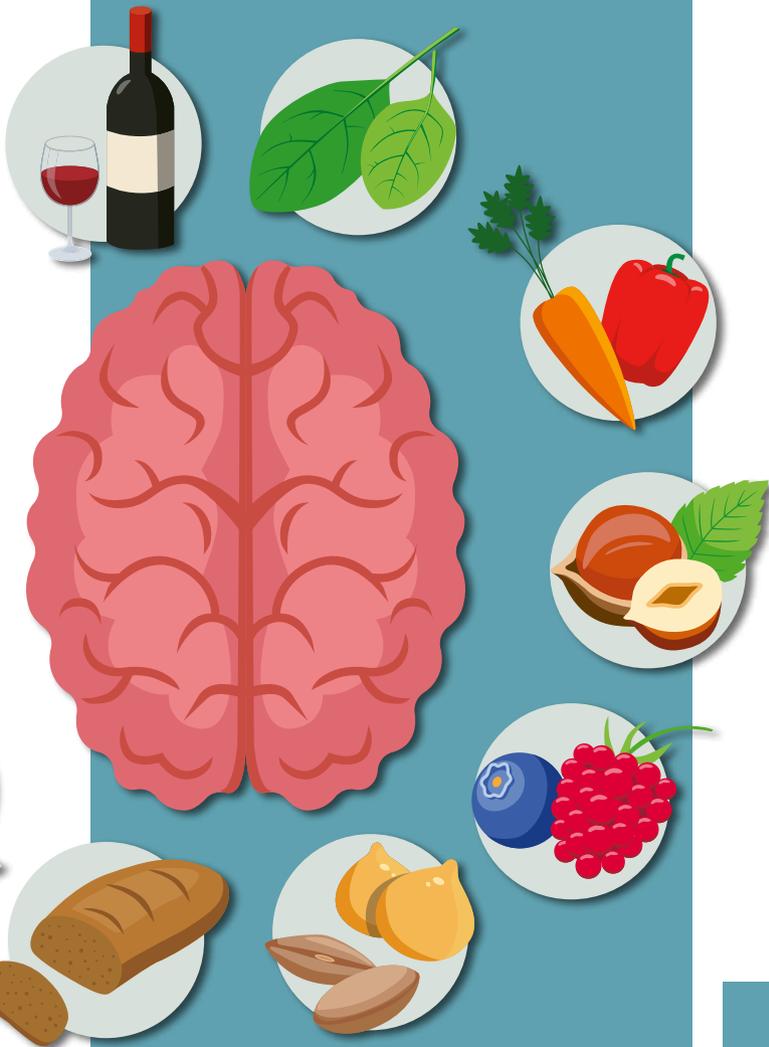
Die MIND-Diät setzt gezielt auf diese Lebensmittelgruppen, die die Gehirngesundheit schützen: Gemüse (vor allem grünes Blattgemüse), Nüsse, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Beeren, Geflügel, Fisch und massvoll auch ein Glas Rotwein. In diesen Lebensmittelgruppen stecken wichtige Nährstoffe, Vitamine, Spurenelemente, Mineralien, Antioxidantien und Omega-3-Fettsäuren.

Ergebnisse der MIND-Studie

Zu Beginn der Studie zeigten die Studienteilnehmenden keine Anzeichen von Demenz. Das Ergebnis: Teilnehmende, die sich an die MIND-Diät hielten, schnitten beim abschliessenden Gedächtnis-Check besser ab. Im Durchschnitt hatten sie am Ende der Studie biologisch ein um 7,5 Jahre jüngerer Gehirn als die Vergleichspersonen.

Bleiben Sie aktiv

Ernährung ist ein wichtiger Präventionsbestandteil für ein gesundes Altern. Doch auch körperliche und geistige Aktivitäten können das Risiko einer Demenzerkrankung senken.



10

Top-Lebensmittel nach MIND-Empfehlung

- Grünes Blattgemüse
- Gelbes Gemüse
- Nüsse und Kerne
- Beeren
- Hülsenfrüchte
- Vollkornprodukte
- Fisch
- Geflügel
- Olivenöl
- Wein (ein Glas pro Tag)

Langzeitstudie zur MIND-Diät

Wissenschaftler des Rush University Medical Centers in Chicago entwickelten einen Ernährungsplan, der kognitivem Abbau vorbeugen soll, und fanden heraus, dass er den Alterungsprozess des Gehirns signifikant verlangsamen kann. Daraus entwickelten sie die MIND-Diät, **um das Gehirn bis ins hohe Alter fit zu halten und Demenz vorzubeugen.**

Wie gut diese einfach umzusetzende Diät funktioniert, zeigen die Ergebnisse. Die Studie mit 970 Teilnehmerinnen und Teilnehmern zeigte, dass mit der Einhaltung dieser MIND-Diät das Risiko, an Demenz zu erkranken, halbiert werden kann. So soll sich die MIND-Ernährung positiv auf die Alterungsprozesse des Gehirns auswirken, indem sie unter anderem bestimmte Proteinablagerungen reduziert, die die Entstehung von Alzheimer begünstigen. Dazu tragen wertvolle Pflanzenverbindungen, Antioxidantien und einige wichtige Vitamine bei. Im Gegenzug gibt es Nahrungsmittel, die Entzündungen und oxidativen Stress begünstigen. Selbst das weniger strikte Einhalten der MIND-Regeln zahlt sich aus, wie die gleiche US-Langzeitstudie herausfand.

5

Lebensmittel, die Sie meiden sollten

Gewisse Lebensmittel beschleunigen durch ihre entzündliche Wirkung den Alterungsprozess aller Organe. Darauf sollten Sie verzichten oder deutlich weniger davon essen:

- Frittiertes, Fast Food, hochverarbeitete Lebensmittel
- Rotes Fleisch/Fleischerzeugnisse
- Butter
- Rahmkäse, fettreiche Käsespeisen
- Gebäck

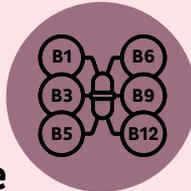




Omega-3-Fettsäuren: Wichtige Bausteine

Das Gehirn besteht zu einem hohen Anteil aus ungesättigten Fettsäuren, zu denen auch Omega-3-Fettsäuren gehören. Als wesentlicher Baustein sind sie überdies an dessen Funktion beteiligt. Tatsächlich gibt es einen Zusammenhang zwischen der Aufnahme von Omega-3-Fettsäuren und einer verbesserten Gehirnfunktion. Fakt ist: Der Körper kann diese Fettsäuren nicht selbst herstellen. Deshalb sollten sie über die Nahrung zugeführt werden.

Hier finden Sie Omega-3-Fettsäuren: Fetter Seefisch (Lachs, Hering), Leinöl, Leinsamen, Walnüsse, Kürbiskerne, Hanfsamen oder Rapsöl. Lesen Sie mehr über Nüsse auf Seite 49.



B-Vitamine fürs Köpfchen

B-Vitamine können die Art und Weise beeinflussen, wie wir denken und fühlen. Sie sind daher zentral für die geistige Gesundheit. Von den verschiedenen B-Vitaminen sollten Sie besonders auf folgende achten:

Vitamine B1, B3, B5 und B6 aus Gemüse und Vollkorngetreide,
Vitamin B9 (Folsäure) aus Spinat und grünblättrigem Gemüse,
Vitamin B12 aus tierischen Proteinen (Eier oder Fisch).

Unsere Ernährung bestimmt mit, wie vital und gesund das Gehirn ist.
Ausgewogen und mit frischen Zutaten kochen, ist eine gute Basis.
Doch gewisse Nährstoffe wirken wie positives Doping für das Gehirn – sie können die Hirnleistung sogar steigern. Sieben Favoriten im Check.

Diese Nährstoffe braucht mein Gehirn



Vollkornprodukte bevorzugen

Das Gehirn benötigt Energie, das es aus Glukose (Zucker) gewinnt. Dieser Zucker stammt aus Kohlenhydraten. Sie tun Ihrem Denkorgan Gutes, wenn Sie komplexe Vollkornprodukte bevorzugen. Durch sie steigt der Blutzucker nur langsam an. Auf diese Weise kann die Energie konstant dem Gehirn zugefügt werden.



Grüne «Verjüngerer»

Es gibt zahlreiche grüne Gemüsesorten, die als «Verjüngerer» gelten und auch gut schmecken: Salate, Federkohl, Spinat, Mangold und Weisskohl beispielsweise. Grund ist ihr hoher Gehalt an Mikronährstoffen. Diese schützen Gefäße und Nervenzellen.

Der Federkohl ist zum Beispiel mit seinem hohen Gehalt an Vitamin C, Betacarotin, Antioxidantien und Mineralien ein prominenter Vertreter der MIND-Diät und damit ein aktiver Unterstützer der kognitiven Fitness.



Antioxidantien als «Rostschutz»

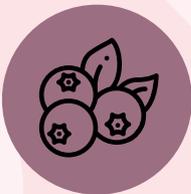
Frisches Obst und Gemüse enthalten eine bestimmte Art von sekundären Pflanzenstoffen: die Antioxidantien. Sie schützen vor Angriffen durch schädliche Sauerstoffverbindungen, die auch beim Altersprozess eine Rolle spielen.

Zu den bedeutendsten gehören Vitamin E (Mandeln und Leinsamen), Vitamin C (Zitrusfrüchte, Beeren, Gemüse) und Vitamin A (wird aus Betacarotin gebildet, Karotten, Süsskartoffeln). Auch Grüntee ist ein guter Abwehrschützer.



Hülsenfrüchte für den Informationsaustausch

Um Informationen auszutauschen, sei es beim Lernen oder beim Erinnern, benötigt unser Gehirn Aminosäuren. Diese bezieht es bevorzugt aus Eiweiss, etwa aus Eiern oder aus Quark. Als pflanzliche Alternative anbieten sich Hülsenfrüchte. Sie versorgen den Körper mit Eiweiss und sind zugleich auch gute Lieferanten von B-Vitaminen.



Farbenfrohe Pflanzenfarbstoffe für die Zellen

Sowohl Heidelbeeren als auch Holunderbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren und Brombeeren sind reich an dunklen Anthozyanfarbstoffen, die die Nervenzellen im Gehirn vor schädlichen Einflüssen schützen.

Mit Tanz und mediterraner Ernährung zufriedener älter werden

Wie wir unserem Gehirn auf die Sprünge helfen können.

Prof. Dr. med. Reto W. Kressig klärt auf.

Gemäss der DO-HEALTH-Studie, Europas grösster Altersstudie, gehört rund die Hälfte der Seniorinnen und Senioren zu den «Healthy Agers». Was heisst das genau?

Diese gesunden Seniorinnen und Senioren haben keine altersbedingten Leiden, die sie stark einschränken, oder höchstens solche, die sich gut behandeln lassen. Dabei geht es um folgende sechs wichtige Funktionen: Mobilität, Kognition, Hören, Sehen, mentale Gesundheit und Ernährung. Laut der DO-HEALTH-Studie hat die Schweiz zusammen mit Österreich den höchsten Anteil gesunder älterer Menschen. Schlusslicht ist Portugal mit einem Anteil von gerade mal neun Prozent «Healthy Agers».

Ein Schweizer Trumpf! Trotzdem kommt der mentalen Gesundheit in unserer Gesellschaft eine wichtige Rolle zu. Aktuell leben 150 000 Menschen mit Demenz in der Schweiz – Tendenz steigend. Welche wissenschaftlichen Ergebnisse gibt es bezüglich Hirnleistungen und Ernährung?

Wichtige Ergebnisse liefert die Beobachtungsstudie zur MIND-Diät (siehe Seiten 4 und 5), die über einen Zeitraum von zehn Jahren durchgeführt worden ist. Die Ergebnisse lassen sich sehen. Bei

strikter Einhaltung dieser Ernährungsweise konnte das Risiko einer Alzheimer-Demenz um rund 50 Prozent, bei weniger strikter Einhaltung um rund 30 Prozent reduziert werden – dies im Vergleich zu einer gematchten Kontrollgruppe aus der Normalbevölkerung.

Warum ist die Laufzeit einer Studie wichtig?

Eine seriöse Dokumentation und Messung von zugeführter Nahrung und Hirnleistung ist sehr aufwendig und kann, je nach Dauer der Studie, auch sehr teuer sein. Eine neue, vor knapp einem Jahr veröffentlichte und mit Spannung erwartete Studie zur MIND-Diät beim Abnehmen infolge Übergewicht (BMI > 30) zeigte keine Vorteile für die Hirnleistung. Diese Studie dauerte jedoch nur drei Jahre, erreichte wegen Covid-19 nicht die geplante Teilnehmerzahl und verglich zwei kontrollierte Diät-Regimes zum Abnehmen, ohne signifikanten Wirkungsunterschied auf die Hirnleistung. Anders als beim Muskel, wo wir bereits nach mehreren Monaten proteinreicher Ernährung positive Veränderungen bezüglich Masse und Kraft sehen, lassen die positiven Hirnleistungseffekte der MIND-Diät deutlich länger auf sich warten.

Reto W. Kressig,
Ärztlicher Direktor
Universitäre Altersmedizin
FELIX PLATTER,
Basel, im Gespräch.

Erwiesen ist aber, dass eine gesunde Ernährung im Alter die Hirnleistung positiv beeinflussen kann?

Richtig! Die Ernährungsweise scheint vor allem in Kombination mit anderen Massnahmen für die Hirnleistung wichtig zu sein. Dazu gibt es klare Daten aus der FINGER-Studie, die bei kognitiv gesunden Senioren mit erhöhtem Demenzrisiko durchgeführt worden ist. Die MIND-basierte Ernährungsweise war hier Teil einer Gesamtintervention, die auch regelmässiges körperliches und kognitives Training



FELIX PLATTER

Die Felix Platter-Stiftung für Forschung und Innovation ist eine Organisation des Spitals Universitäre Altersmedizin FELIX PLATTER in Basel. Dessen Ärztliche Direktion hat seit 2017 Prof. Dr. med. Reto W. Kressig inne. Er ist Lehrstuhlinhaber als Professor für Geriatrie und Autor von über 200 wissenschaftlichen Publikationen zu den Schwerpunkten Kognition, Mobilität und Ernährung im Alter. Prof. Dr. med. Reto W. Kressig ist zudem Mitglied des Stiftungsrats und Gründer der Felix Platter-Stiftung für Forschung und Innovation.

Hierzu gibt es aus den letzten paar Jahren Erfolg versprechende Daten. Durch ernährungsabhängige Beeinflussung der Darmbakterienzusammensetzung können etwa entzündliche Prozesse im ganzen Körper – und damit auch im Hirn – vermindert werden. Ein in China auf dieser Hypothese aufbauender Braunalgenextrakt hat bei Menschen mit leichter bis mittelschwerer Demenz Hirnleistungsverbesserungen gezeigt. Leider wurden die dazu geplanten Zulassungsstudien in Europa und Nordamerika wegen finanzieller Schwierigkeiten aufgrund der Covid-19-Pandemie abgebrochen.

umfasste und von den jeweiligen Hausärzten die effiziente Behandlung von Gefässrisikofaktoren (wie hohem Blutdruck oder hohem Cholesterin) einforderte. Nach zwei Jahren zeigten sich in der Interventionsgruppe eindruckliche signifikante Hirnleistungsverbesserungen. Die Ernährung ist also ein wesentlicher Faktor, wenn es um die Beeinflussung der biologischen Körperuhr geht.

Sprechen wir von positiven Wechselwirkungen, etwa wenn ich die Zusammensetzung der Darmbakterien beeinflusse?

Wenn ich etwas für meine geistige Fitness tun möchte: Welche heimischen Lebensmittel gehören auf die Einkaufsliste?

Ich persönlich orientiere mich hier an der MIND-Diät. Generell bevorzuge ich deshalb die aus der mediterranen Küche als für die Hirngesundheit «günstig» eingeschätzten Lebensmittel. Neben Salat, viel frischem (wenn möglich grünblättrigem) Gemüse und frischen Beeren und Früchten stehen Geflügel (weisses Fleisch), Fisch, Eier und Milchprodukte (ohne fetten Käse!), aber auch Nüsse und Cerealien als Eiweissquellen auf meiner Einkaufsliste, und natürlich gehört auch ein Glas guter Rotwein dazu!

Haben Sie hier allenfalls noch weitere, vielleicht etwas «exotischere» Geheimtipps?

Wilde Heidelbeeren, aber auch Granatäpfel scheinen – zumindest gemäss kleinen Studien – die Hirnleistung ganz besonders positiv zu beeinflussen. Aber auch Fischöle (Omega-3-Fettsäuren), Vitamin D und der als pflanzlicher Extrakt standardisierte Ginkgo gehören wohl in diese mehr oder weniger gut validierte «Trickkiste».

Neben der Ernährung gibt es auch weitere Aktivitäten, die nachweislich kognitive Verbesserungen hervorrufen können. Welche sind das?

Die diesbezüglich wirksamsten Aktivitäten sind in der Regel die Kombinationen von Bewegung mit Hirnleistung: Tanzen, Rhythmik, Musikinstrument spielen. Hier sehen wir sogenannte Transfereffekte auf die gesamte Hirnleistung. Mit anderen Worten verbessert sich hier nicht nur die spezifische Tanz- oder Instrument-Performance, sondern die Performance in allen messbaren Hirnleistungsbereichen. Auch die sozialen Interaktionen spielen als erfolgreiches Hirntraining eine wichtige Rolle. Diese sind also nicht nur fürs Gemüt gut, sondern eben auch fürs Gehirn.

Warum reicht das Lösen von klassischen Kreuzwortselteln und Sudokus nicht?

Bei diesen Tätigkeiten sind lediglich Verbesserungen in der effektiv geübten Aufgabe möglich – ohne Transfereffekte auf die gesamte Hirnleistung. Ein herausragender Champion-Status im Lösen von Kreuzwortselteln nützt also herzlich wenig, wenn man an einem unbekanntem Billettautomaten vor der Herausforderung steht, sein Trambillet zu lösen.

Die biologische Uhr tickt für uns alle. Können wir diese durch äussere Einflüsse über einen längeren Zeitraum steuern oder gar austricksen?

Das ist tatsächlich so. Unsere Einflussnahmemöglichkeit auf die eigene biologische Uhr ist viel grösser als bisher angenommen. Der gewählte Lebensstil, wozu auch die Ernährung zählt, ist hier entscheidend. Damit können wir selbst «schlechte Gene» epigenetisch beeinflussen oder

«übersteuern». Dank grosser Fortschritte in der Forschung der Epigenetik* können wir an den verschiedenen biologischen Organuhren den Einfluss von Umweltfaktoren auf das biologische Alter wissenschaftlich messen. Wenn die epigenetische Uhr in Schwung gebracht wird, etwa durch soziale Interaktionen oder Bewegung, kann das biologische Alter tatsächlich verjüngt werden. Für viele chronische Krankheiten ist der biologische Alterungsprozess ein grosser Risikofaktor, weshalb es sich lohnt, auf seine biologische Uhr zu achten, um gesund respektive «verlangsamt» zu altern.

** Die Epigenetik forscht als Fachgebiet der Biologie, wie Umweltfaktoren die Aktivität von Genen beeinflussen.*

Europas grösste Altersstudie

Wie wir gesund und aktiv älter werden und auch bleiben, untersuchte die einzigartige europäische Altersstudie namens DO-HEALTH. Die Studie startete 2012 und untersuchte insgesamt 2157 Personen im Alter von 70 Jahren und älter aus den Ländern Schweiz, Deutschland, Österreich, Frankreich und Portugal. Rund 1000 Personen aus der Schweiz nahmen an dieser Studie teil, die insgesamt drei Jahre dauerte. Dabei wurde insbesondere das Augenmerk auf die Gesundheitswirkung von Vitamin D, Omega-3-Fetten und einem körperlichen Trainingsprogramm gelegt.





Hirnleistungsstörungen früh erkennen in der Memory Clinic

Aktuell leben in der Schweiz rund 150 000 Menschen mit einer Demenz – Tendenz steigend. Zu den grössten Schweizer Zentren für die Früherkennung von Demenzerkrankungen gehört die Memory Clinic Basel.

Medizinische Detektivarbeit

Vergesslichkeit kann auf verschiedene, vielfältige Ursachen hindeuten, darunter organische Erkrankungen wie die Alzheimerkrankheit, Schlaganfall, Hirntrauma und Vitamin-B-Mangel, aber auch psychische Ursachen wie Depression. Prof. Dr. med. Marc Sollberger, Leiter ad interim der Memory Clinic der Universitären Altersmedizin FELIX PLATTER, vergleicht die Diagnose mit einer «medizinischen Detektivarbeit». Darauf versteht sich die Memory Clinic besonders gut. Sie ist spezialisiert auf die Frühdiagnostik von Hirnleistungsstörungen sowie auf seltene Demenzformen. Im Februar 2024 wurde bereits die 20 000. Patientin begrüsst.

Forschungsschwerpunkte

Zwei der aktuellen Forschungsschwerpunkte der Memory Clinic, die seit 2013 Teil der Universitären Altersmedizin FELIX PLATTER ist, liegen auf der Entwicklung von Instrumenten zur Erfassung sozial-kognitiver Fähigkeiten bei Personen mit kognitiven Störungen sowie in der Früherkennung der Verhaltensvariante der frontotemporalen Demenz.

Ganzheitlich, auch für Angehörige

Die Pionierin in Sachen Demenzforschung – bei ihrer Gründung 1986 war sie die erste Institution dieser Art in Europa – bietet auch Beratungen für Angehörige an. Diese erfahren, wie sie demenzkranke Menschen begleiten können und erhalten dabei Tipps für den Umgang mit den Betroffenen. Zudem hilft die Klinik bei der Organisation von Entlastungsmöglichkeiten wie Spitex, Tagesheimen oder individueller Betreuung.

Prävention: Das «BrainCoach-Programm»

Als präventive Massnahme wurde von der Memory Clinic das BrainCoach-Programm entwickelt, das älteren Personen, die eher mässig kognitiv aktiv sind, hilft, mental aktiver zu werden. «Die Ausübung von geistig stimulierenden Tätigkeiten erhöht die eigene kognitive Reserve», führt Dr. phil. Michael Ehrensperger, stv. Leiter Memory Clinic, aus. Hierfür gibt es eine Vielzahl von Tätigkeiten: etwa Schach spielen, ins Museum gehen, Handarbeiten ausführen, Zeitung lesen, tanzen, Wanderungen unternehmen, Zeit mit Enkelkindern verbringen, soziale Kontakte pflegen oder eben einfach feine Rezepte aus diesem Magazin nachkochen!

Ein gigantisches Netzwerk

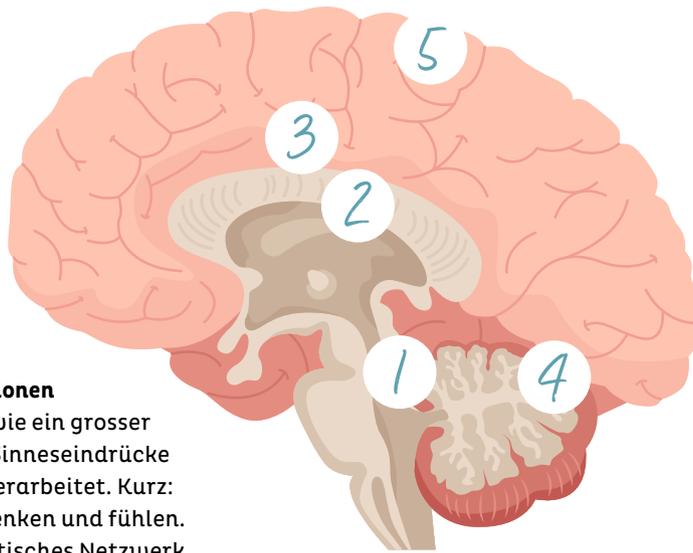
Alles beginnt im Gehirn. Es steuert unsere Gedanken, Gefühle und Handlungen.

Zugleich stellt es sicher, dass unsere Organe richtig arbeiten.

Ein durchschnittliches Gehirn weist knapp 100 Milliarden Nervenzellen auf.

Pro Nervenzelle sind 10 000 bis 20 000 Kontaktstellen (Synapsen) vorhanden.

Ein gigantisches, miteinander verbundenes Netz- und Denkwerk!



Fünf Teile, fünf Funktionen

Das Gehirn arbeitet wie ein grosser Computer, indem es Sinneseindrücke und Informationen verarbeitet. Kurz: Es steuert, wie wir denken und fühlen. Dies macht ein gigantisches Netzwerk aus Nervenzellen möglich. Seine Grösse lässt sich mit zwei geballten Fäusten vergleichen, die immerhin rund anderthalb Kilogramm wiegen. Aus heutiger Sicht unterscheiden wir fünf Bereiche, welche unterschiedlich spezialisiert sind.

1 Hirnstamm – unsere Reflexe

Als ältester Teil des Gehirns verbindet der Hirnstamm das Gehirn mit dem Rückenmark. Im Hirnstamm gründen Reflexe. Zugleich werden Atmung oder Herzschlag wie auch das Bewusstsein vom Hirnstamm beeinflusst.

2 Zwischenhirn – unsere Sinne

Lebenswichtige Instinkte wie Durst, Hunger oder Schlaf werden vom Zwischenhirn gesteuert. Auch wenn wir etwas sehen, hören oder tasten, ist das Zwischenhirn beteiligt. Übrigens: Der Thalamus und der Hypothalamus gehören ebenso zum Zwischenhirn. Letzterer, der Hypothalamus, regelt die Atmung, den Kreislauf und die Körpertemperatur.

3 Limbisches System – unsere Emotionen

Bei Emotionen, unserem Triebverhalten und unserem Antrieb arbeitet das limbische System sehr eng mit anderen Gehirnbereichen zusammen. Evolutionär betrachtet, gehört es zu einem sehr alten Teil des Gehirns. Auch unser Gedächtnis und die Verdauung sind mit dem limbischen System verbunden.

4 Kleinhirn – unser Gleichgewicht

Gemeinsam mit dem Grosshirn steuert das Kleinhirn Muskeln und Bewegungen. Bereits gelernte Bewegungsabläufe wie etwa Tanzschritte steuert das Kleinhirn. Es ist zudem unerlässlich für das Gleichgewicht und die Koordination. So kann es über die Augen abmessen, wie weit eine Tasse auf einem Gestell oder auf einem Tisch entfernt ist und wie das Gleichgewicht verlagert werden muss, um sie zu greifen.

5 Grosshirn – unser Denken

Der grösste Teil des menschlichen Gehirns ist das sogenannte Grosshirn. In zwei Hemisphären aufgeteilt, ermöglicht es uns, zu sprechen und logisch zu denken (linkes Areal) sowie kreativ zu sein (rechtes Areal).

Betty Bossi



Wina

Ernährungsberaterin
bei Betty Bossi

Wissen Sie, warum Nahrungsfasern so wichtig sind?

«Gemäss neusten Erkenntnissen decken 87% der Schweizer:innen ihren täglichen Bedarf an Nahrungsfasern nicht ab. Sie sollten mindestens 30 g Nahrungsfasern pro Tag zu sich nehmen – egal wie gross, wie schwer oder wie alt Sie sind. Als Futter für Ihre Darmbakterien beinhaltet Ihre Ernährung optimalerweise Roggen-Ballaststoffe.»

Vorteile

- ✓ **Vielfältige Anwendung**
- ✓ **100 % natürlich**
- ✓ **Ohne Zuckerzusatz ***

* enthält von Natur aus Zucker



Jetzt von dauerhaft reduzierten Preisen profitieren!



**Betty Bossi
FibreMix nature,
510 g**

Getreidemischung mit
Roggen-Ballaststoffen

Art.-Nr. 32074



**Betty Bossi
FibreMix nature,
2 x 510 g**

Getreidemischung mit
Roggen-Ballaststoffen

Art.-Nr. 40455

**Weitere Infos und
Bestellmöglichkeit auf:**
[bettybossi.ch/
nahrungsergaenzung](http://bettybossi.ch/nahrungsergaenzung)





Gesunder Start in den Tag

Das Frühstück ist die erste Gelegenheit
am Tag, Körper und Hirn mit guten
Nährstoffen zu versorgen. Hier kommen
sechs Ideen, wie Ihnen das gelingt!



Tipps

von Fachexpertin
Caroline Kiss

Optimale Lebensmittel fürs Frühstück sind: Beeren, Früchte, Vollkornbrot, Haferflocken, Eier, Lachs, Käse, Quark, Joghurt, Gemüse, Nüsse und Samen.

Achten Sie auf versteckten Zucker und versuchen Sie, diesen zu reduzieren (z. B. gekaufte Müeslimischungen, konventionelle Konfi und Honig, Orangensaft etc.).

Klein geschnittene oder gemixte Banane im Müesli ersetzt den Zucker oder Honig.

Ballaststoffe für das Mikrobiom – essen Sie ganze Früchte, statt Fruchtsäfte zu trinken, also Orangenschnitze statt Orangensaft.

Cremig!
Samtweich und super cremig: Smoothie Bowls sind Ihr perfekter Start in den Tag! Sie sind fix gemacht, dann löffeln Sie sich gemütlich in den Morgen, während Sie die Vitamine garantiert hellwach machen.

Blaue Beeren-Bowl

🕒 10 Min. 🍌 vegetarisch 🏠 schlank 🚫 glutenfrei

Für 2 Bowls von je ca. 5 dl

60 g Cashewnüsse

Nüsse in einer Bratpfanne ohne Fett rösten, auskühlen.

350 g tiefgekühlte Heidelbeeren

Heidelbeeren in ein Mixglas geben. Quark, Honig und Muskat beigegeben, pürieren, mit den Beeren und den Nüssen in den Bowls anrichten, Honig darüberträufeln.

250 g Halbfettquark
1 EL flüssiger Honig
wenig Muskat

125 g Heidelbeeren
2 TL flüssiger Honig

Cool and fresh! Pürieren Sie gefrorene Früchte mit frischen Früchten oder mit einem Milchprodukt, so wird die Smoothie Bowl besonders cremig.

Portion: 483 kcal, F 21g, Kh 49g, E 21g



Omega-3

Baumnüsse liefern wertvolle Omega-3-Fettsäuren. Diese mehrfach ungesättigten, essenziellen Fettsäuren sind wichtig für die Alzheimer-Prophylaxe. Zudem wirken sie entzündungshemmend und können Herzkrankungen vorbeugen.

Nuss-Kernen-Brot

25 Min. + 1 Std. aufgehen lassen + 55 Min. backen vegan laktosefrei

Für eine Cakeform von ca. 30 cm, gefettet

300 g Ruchmehl
200 g Vollkornmehl
1½ TL Salz

Mehl und Salz in einer Schüssel mischen.

¼ Würfel Hefe (ca. 10 g),
zerbröckelt
4 dl Wasser
1 EL Baumnussöl
70 g Baumnüsse, gehackt
30 g Kürbiskerne, gehackt

Hefe und alle Zutaten bis und mit Öl begeben, mit der Kelle oder den Knethaken des Handrührgerätes mischen. Zu einem geschmeidigen, feuchten Teig kneten. Nüsse und Kürbiskerne in den Teig einarbeiten. Teig in die vorbereitete Form füllen, zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 1 Std. aufs Doppelte aufgehen lassen.

Ein ofenfestes Förmchen mit heissem Wasser neben das Brot ins Blech stellen.

Backen: 10 Min. in der unteren Hälfte des auf 230 Grad vorgeheizten Ofens, dann ca. 45 Min. bei 180 Grad. 10 Min. vor Ende der Backzeit Brot aus der Form nehmen, fertig backen. Nach dem Backen sofort mit Wasser bestreichen, damit die Oberfläche glänzt.

100 g: 378 kcal, F 13 g, Kh 52 g, E 13 g

Schokoladequark mit Banane

🕒 5 Min. 🌱 vegetarisch ⚖️ schlank 🚫 glutenfrei 🍷 low carb

Für 2 Personen

250 g	Halbfettquark	Quark, Kakaopulver und Vanille verrühren, anrichten. Nüsse grob hacken, Banane schälen, in Scheiben schneiden, beides auf dem Quark verteilen.
1 EL	Kakaopulver	
¼ TL	gemahlener Vanillestängel	
40 g	Pekannüsse	
1	Banane	

Tipp: Statt Pekannüsse Baumnüsse, Haselnüsse oder Mandeln verwenden. Diese vorher rösten.

Portion: 299 kcal, F 19 g, Kh 20 g, E 12 g





Auch ideal
zum Mitnehmen!

Brain Food

Fetter Fisch wie Lachs liefert bioaktive Omega-3-Fettsäuren. Sie können chronische Entzündungen im Gehirn hemmen, die die Bildung von neuen Hirnzellen blockieren. Kichererbsen sind reich an Folsäure, sie soll dem Abbau von Gehirnzellen entgegenwirken.

Crêpes mit Lachs

25 Min. schlank glutenfrei

Für 2 Personen

70 g Kichererbsenmehl
2 frische Eier
1 dl Wasser
¼ TL Salz
wenig Pfeffer
1½ EL Olivenöl

Kichererbsenmehl, Eier, Wasser, Salz und Pfeffer in einer Schüssel mit dem Schwingbesen verrühren. ¼ EL Öl in einer beschichteten Bratpfanne (ca. 28 cm Ø) heiss werden lassen. Die Hälfte des Teigs in die Pfanne geben, sodass der Boden dünn überzogen ist, Hitze reduzieren. Ist die Unterseite gebacken und löst sie sich von selbst, Crêpe wenden, fertig backen, herausnehmen, auf einem Gitter auskühlen. Mit dem restlichen Teig die zweite Crêpe backen.

300 g Radiesli mit wenig Grün
¼ TL Salz
100 g fettreduzierter Frischkäse
(Philadelphia Balance)
100 g geräucherter Lachs in Tranchen
30 g Micro Greens

Radiesli in Scheiben schneiden, salzen, mit Frischkäse, Lachs und Micro Greens auf den Crêpes verteilen.

Portion (½): 440 kcal, F 23 g, Kh 21 g, E 32 g

Green Bowl

🕒 15 Min. 🌱 vegan ⏱️ schlank 🚫 laktosefrei 🚫 glutenfrei

Für 2 Bowls von je ca. 5 dl

2 Bananen
2 Äpfel
3 Zweiglein Zitronenmelisse
100g Jungspinat
2 dl Apfelsaft

Bananen schälen, in Stücke schneiden, in ein Mixglas geben. Äpfel vierteln, entkernen, Zitronenmelissenblätter abzupfen, beides mit dem Spinat und dem Apfelsaft begeben, pürieren, in die Bowls verteilen.

1 grüner Apfel
1 Kiwi
60g Granatapfelkerne oder Beeren
1 EL Leinsamen

Apfel halbieren, entkernen, Kiwi schälen, beides in Scheiben schneiden, auf den Bowls anrichten. Granatapfelkerne und Leinsamen darüberstreuen.

Portion: 324 kcal, F 3 g, Kh 65 g, E 5 g





Tipps

von Fachexpertin
Caroline Kiss

Kleine Veränderungen bei Gewohnheiten können bereits eine grosse Wirkung haben. Besser in den Tag starten ist gar nicht so schwierig.

Wählen Sie beim Käse beispielsweise einen Bergkäse, der enthält mehr Omega-3-Fettsäuren.

Wenn Sie Fleisch mögen, wählen Sie statt Speck oder Schinken ein fettarmes von guter Qualität, wie Trockenfleisch, Mostbröckli oder Bresaola.

Stellen Sie eine eigene Müesli-mischung zusammen oder nehmen Sie klassisch einfach Haferflocken für das Birchermüesli.

Mögen Sie lieber Brot? Dann wählen Sie Kernen-Knäckebrot, Vollkorn-Roggenbrot oder dunkles Kernenbrot.



Wenn Fleisch, dann gute Qualität



Bergkäse hat bessere Fettsäuren



Baumnüsse enthalten viel Omega-3-Fettsäuren





Mmmh: Müesli mit feinen Röstaromen!

Müeslimischung

🕒 15 Min.

Ergibt 10 Portionen von je 40 g

250 g 5-Korn-Flocken	Flocken und Nüsse in einer weiten Pfanne bei kleiner Hitze ca. 10 Min. rösten, auskühlen.
40 g Haselnüsse oder Mandelstifte	
80 g Sojaflocken	Sojaflocken und Beeren daruntermischen.
30 g gefriergetrocknete Beeren oder getrocknete Apfelschnitze in Würfeli	

Haltbarkeit: Gut verschlossen ca. 1 Monat.

Tipps: Das Müesli mit einem Milchprodukt und saisonalen Früchten variieren.

Portion (40 g): 148 kcal, F 5 g, Kh 18 g, E 7 g



Kernen-Knäckebrot

🕒 20 Min. + 30 Min. ruhen lassen + 18 Min. backen 🌱 vegan 🚫 laktosefrei

Ergibt ca. 8 Stück

125 g Ruchmehl	Mehl, Leinsamen, Kürbiskerne, Natron und Fleur de Sel in einer Schüssel mischen. Wasser, Essig und Öl begeben, mischen, ca. 5 Min. zu einem Teig kneten. Teig zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 30 Min. ruhen lassen.
30 g Leinsamen	
20 g Kürbiskerne	
¼ TL Natron	
¾ TL Fleur de Sel	
¾ dl Wasser	
½ EL Weissweinessig	
½ EL Olivenöl	

2 EL Kürbiskerne	Ofen auf 200 Grad vorheizen. Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche ca. 2 mm dick auswallen, in 8 Rechtecke von je ca. 6 x 12 cm schneiden. Teigstücke auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Kürbiskerne grob hacken, mit den Sonnenblumenkernen und Leinsamen mischen. Teig mit wenig Wasser bestreichen, Kernenmix darüberstreuen, gut andrücken.
2 EL Sonnenblumenkerne	
1 EL Leinsamen	

Backen: ca. 18 Min. in der unteren Hälfte des Ofens. Herausnehmen, etwas abkühlen, Knäckebrot auf einem Gitter auskühlen.

Haltbarkeit: In einer Dose gut verschlossen ca. 1 Woche.

Stück: 121 kcal, F 5 g, Kh 12 g, E 4 g

Heiss geliebte Getränke

Wer hätte das gedacht? Kaffee ist gut fürs Gehirn! Dank seinen antioxidativen Wirkstoffen schützt er die Zellen vor freien Radikalen. Dasselbe gilt für Grüntee, Ingwer und Kurkuma.



Tipps

von Fachexpertin
Caroline Kiss

Trinken Sie Ihre Getränke ungesüsst. Anfangs mag Ihnen das als unmöglich erscheinen. Reduzieren Sie die Zuckermenge langsam immer weiter. Sie werden sehen, dass Sie sich tatsächlich daran gewöhnen können.

Matcha Latte

🕒 15 Min. 🌱 vegetarisch 🚫 glutenfrei

Für 2 Gläser von je ca. 3 dl

2 TL Matcha
1 dl Wasser, heiss

Matcha in einen Messbecher geben, mit heissem Wasser (max. 80 Grad) übergießen, mit dem Schwingbesen oder Bambusbesen (Chasen) sehr gut verrühren.

5 dl Milch
¼ TL Matcha zum Bestäuben

Milch unter Rühren in einer Pfanne warm werden lassen. Milch zum Matcha-Wasser giessen, mit dem Mixstab oder dem Milchschaumer aufschäumen, in die Gläser verteilen, mit Matcha bestäuben.

Glas: 174 kcal, F 9 g, Kh 13 g, E 9 g



Ingwer-Grapefruit-Tee

🕒 10 Min. 🌱 vegan 🚫 laktosefrei 🚫 glutenfrei

Ergibt ca. 1½ Liter

- | | |
|---|---|
| 1½ l Wasser | Wasser aufkochen, Ingwer begeben, ca. 5 Min. köcheln, absieben. |
| 30 g Ingwer , in Scheibchen | |
| 2 rosa Grapefruits , heiss abgespült | Von einer Grapefruit 4 dünne Scheiben abschneiden, diese in die Gläser verteilen, restliche Grapefruits auspressen. Saft und Zucker zum Tee geben, in die Gläser giessen. |
| 2 EL Rohzucker | |

1 dl: 14 kcal, F 0g, Kh 3g, E 0g

Ingwer

Die Inhaltsstoffe von Ingwer wirken entzündungshemmend, erhöhen den Gehalt an Neurotransmittern (Botenstoffen) und können die Durchblutung des Gehirns fördern.



Golden Milk

🕒 5 Min. 🥕 vegetarisch 🚫 glutenfrei

Für 2 Gläser von je ca. 3 dl

6 dl Milch	Milch, Kurkuma und Zimt in eine
1 TL Kurkuma	Pfanne geben. Ingwer fein dazureiben,
1 Msp. Zimt oder Vanillepaste	unter Rühren mit dem Schwingbesen
1 cm Ingwer	heiss werden lassen. Pfanne von der
2 EL flüssiger Honig oder Birnel	Platte nehmen, Honig daruntermischen, Kurkuma-Milch in die Gläser verteilen, genießen.

Tipp: Golden Milk mit etwas Milchschaum verzieren.

Glas: 266 kcal, F 11g, Kh 32g, E 10g



Kurkuma

Kurkuma wird auch Gelbwurzel genannt. Die antioxidativen Inhaltsstoffe scheinen auch im Gehirn zu wirken. Die Aufnahme des Curcumin kann in Kombination mit Fett, Pfeffer und durch Erwärmen verbessert werden.



Jeden Tag schnell & farbenfroh

Schnelle Gerichte, die Körper und
Gehirn gesund halten und erst noch
toll schmecken, davon kann man
nie genug haben!

*Eat the
Rainbow!*

Grün

Detox: Chlorophyll in grünen Lebensmitteln wie Federkohl, Spinat, Brokkoli, Krautstiel, Pak Choi, Rucola usw. hilft, den Körper zu entgiften.



Lachsforelle mit Federkohl

 20 Min. + 20 Min. backen

Für 2 Personen



Tipp

von **Fachexpertin Caroline Kiss**

Essen Sie so farbenfroh wie möglich. Es wird empfohlen, etwa 20 verschiedene Gemüse und Früchte pro Woche zu konsumieren. Sie alle bringen unterschiedliche Nährstoffe mit, die dem Darm und dem Gehirn dabei helfen, gesund zu bleiben.

200 g geschnittener Federkohl
1 EL Olivenöl
¼ TL Salz
wenig Pfeffer

Ofen auf 140 Grad (Heissluft) vorheizen. Federkohl, Öl, Salz und Pfeffer in einer Schüssel mischen, auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen.

Backen: ca. 20 Min. im Ofen, dabei den Federkohl zweimal wenden.

3 dl Gemüsebouillon
75 g mittelfeiner Maisgriess (4 Min.)
50 g fettreduzierter Frischkäse (z. B. Philadelphia Balance)
Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Bouillon in einer Pfanne aufkochen. Maisgriess einrühren, unter Rühren bei kleiner Hitze ca. 4 Min. zu einem dicken Brei köcheln. Frischkäse daruntermischen, würzen.

2 Lachsforellenfilets (je ca. 120 g)
½ EL Öl
½ TL Salz
wenig Pfeffer

Fischfilets entgräten. Öl in einer weiten beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Hitze reduzieren, Fischfilets würzen, beidseitig je ca. 3 Min. braten. Fischfilets mit dem Federkohl auf der Polenta anrichten.

Tipp: Statt Federkohl Winterspinat verwenden, diesen jedoch nur ca. 10 Min. backen.

Portion: 557 kcal, F 28 g, Kh 35 g, E 40 g



Brokkolisuppe

30 Min. vegetarisch schlank

Für 2 Personen

1 Schalotte Schalotte und Knoblauch schälen, grob hacken. Brokkoli in Röschen schneiden.
1 Knoblauchzehe
500 g Brokkoli

1 EL Olivenöl Öl in einer Pfanne warm werden lassen. Schalotte und Knoblauch ca. 2 Min. andämpfen, Brokkoli kurz mitdämpfen. Bouillon dazugießen, aufkochen. Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 20 Min. weich köcheln. 4 Brokkoliröschen beiseitelegen. Spinat und Pfefferminze zur Suppe geben, pürieren, würzen, mit den beiseitegelegten Brokkoliröschen anrichten.
8 dl Gemüsebouillon
50 g Jungspinat
8 Pfefferminzblätter
Salz, Pfeffer, nach Bedarf

200 g Hüttenkäse nature Hüttenkäse auf der Suppe verteilen, Kernen-Mix darüberstreuen.

3 EL Kernen-Mix

Portion: 326 kcal, F 18 g, Kh 12 g, E 25 g

Tipps

Brokkolistrunk nicht wegwerfen. Geschält und in Stücke geschnitten lässt er sich mit den Röschen mitdämpfen – nicht nur für Suppen.



Thonsalat mit Bohnen

🕒 30 Min. 🍷 schlank 🚫 laktosefrei 🚫 glutenfrei 🌱 low carb

Für 2 Personen



- 1 TL **milder Senf**
- ½ EL **Tomatenpüree**
- 2 EL **Aceto balsamico bianco**
- 3 EL **Olivenöl**
- Salz, Pfeffer**, nach Bedarf
- 1 **rote Zwiebel**

Senf, Tomatenpüree, Aceto und Öl in einer Schüssel gut verrühren, würzen. Zwiebel schälen, in Streifen schneiden, zur Sauce geben.

- 500 g **grüne Bohnen**
- Salzwasser**, siedend
- 2 Dosen **Thon im Salzwasser**
(je ca. 200 g)
- 10 **Kapernäpfel**

Bohnen rüsten, ca. 8 Min. im siedenden Salzwasser knapp weich kochen. Bohnen abtropfen, etwas abkühlen. Thon abtropfen, zerzupfen, beides zur Sauce geben, mischen. Kapernäpfel darauf verteilen.

Take-away-Tipp: Der Thonsalat eignet sich gut zum Mitnehmen. Salat am Vorabend zubereiten und zugedeckt in einer Lunchbox im Kühlschrank aufbewahren.

Portion: 440 kcal, F 19 g, Kh 15 g, E 46 g



Reissalat

🕒 40 Min. 🌱 vegan ⚖️ schlank 🚫 laktosefrei 🚫 glutenfrei

Für 2 Personen



75 g Wildreis-Mix	Reis im siedenden Salzwasser ca. 15 Min. knapp weich kochen, Erbsli begeben, ca. 5 Min. mitkochen, Reis mit den Erbsli kalt abspülen, abtropfen.
Salzwasser, siedend	
175 g tiefgekühlte Erbsli	
½ Bio-Zitrone	Von der Zitrone die Schale in eine Schüssel reiben, ganzen Saft dazupressen. Schalotte schälen, fein hacken, begeben, Öl, Salz und Pfeffer darunterühren. Reis mit den Erbsli daruntermischen.
1 Schalotte	
2½ EL Olivenöl	
¼ TL Salz	
wenig Pfeffer	
1 Bund glattblättrige Petersilie	Petersilie fein schneiden, daruntermischen. Pistazien aus der Schale lösen, mit den Micro Greens auf dem Reissalat verteilen.
50 g gesalzene Pistazien	
wenig Micro Greens	

Portion: 485 kcal, F 26 g, Kh 43 g, E 16 g





Gurken-Tomaten-Salat mit Pesto

🕒 25 Min. 🍷 schlank 🚫 laktosefrei 🚫 glutenfrei 🍷 low carb

Für 2 Personen

2 EL Pinienkerne
1 Bund Basilikum
3 EL Wasser
1½ EL Olivenöl
1 Bio-Zitrone
¼ TL Salz
wenig Pfeffer

Pinienkerne in einer Bratpfanne ohne Fett rösten, die Hälfte davon in einen Messbecher geben. Basilikumblätter abzupfen, ⅓ davon mit dem Wasser und dem Öl begeben. Von der Zitrone wenig Schale dazureiben, pürieren, Pesto würzen.

1 Gurke
300 g Tomaten
1 EL Aceto balsamico
½ TL Fleur de Sel

Gurke evtl. schälen, entkernen, mit den Tomaten in Scheiben schneiden, auf Tellern anrichten. Aceto darüberträufeln, salzen.

½ EL Öl zum Braten
2 Pouletbrüstli
 (je ca. 140 g)
¼ TL Salz
wenig Pfeffer

Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Poulet würzen, beidseitig je ca. 1 Min. anbraten. Hitze reduzieren, beidseitig je ca. 4 Min. fertig braten. Herausnehmen, tranchieren, auf den Tomaten anrichten. Pesto, restliche Basilikumblätter und Pinienkerne darauf verteilen.

Portion: 356kcal, F 17g, Kh 11g, E 38g

Gelb

Karotinoide sind eine Gruppe von Farbstoffen, die für Gelb, Orange oder Rot verantwortlich sind. Zeaxanthin und Lutein gehören zu den weniger bekannten Karotinoiden und sorgen u. a. für die gelbe Farbe. Karotinoide haben eine antioxidative Wirkung.

Curry-Tofusalat

15 Min. vegetarisch schlank glutenfrei low carb

Für 2 Personen

1 EL Apfelessig Essig, Öl, Joghurt, Curry und Salz in einer Schüssel gut verrühren.
1 EL Sonnenblumenöl
180 g Joghurt nature
½ EL milder Curry
¾ TL Salz

260 g Tofu nature Tofu in ca. 1 cm grosse Würfel schneiden, begeben. Apfel entkernen, in feine Schnitze schneiden, begeben, mischen.
1 rotschaliger Apfel

40 g Mandeln Mandeln in einer Bratpfanne ohne Fett rösten, grob hacken. Curry-Tofusalat mit dem Blattsalat anrichten, Mandeln darüberstreuen.
200 g Kopfsalat

Portion: 422 kcal, F 27 g, Kh 24 g, E 21 g



15 Min.



25 Min.

Curry-Linsensuppe

25 Min. schlank vegetarisch glutenfrei

Für 2 Personen

1 Zwiebel	Zwiebel in feine Streifen, Blumenkohl in Röschen schneiden. Öl in einer Pfanne warm werden lassen. Zwiebel andämpfen, Blumenkohl, Curry und Kurkuma kurz mitdämpfen. Bouillon dazugießen, aufkochen. Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 10 Min. köcheln. Linsen begeben, offen ca. 10 Min. fertig köcheln, anrichten.
1 kleiner Blumenkohl (ca. 400 g)	
1 EL Olivenöl	
1½ EL milder Curry	
¼ TL Kurkuma	
8 dl Gemüsebouillon	
100 g rote Linsen	
wenig Pfeffer	
2 EL Koriander	Koriander fein schneiden, mit dem Joghurt auf der Suppe verteilen.
180 g Joghurt nature	

Portion: 363 kcal, F 12 g, Kh 40 g, E 23 g

Gut zu wissen

Vielfalt an Linsen

Rote Linsen werden meist geschält angeboten, sie zerfallen nach dem Schalen in zwei Hälften, daher sind sie schneller gar. Alle Linsen zählen zu den eiweiss- und nahrungsfaserreichsten pflanzlichen Nahrungsmitteln, sie sind besser verträglich als Bohnen und Erbsen. Kleinere Linsensorten nicht einweichen und ohne Salz Zugabe weich köcheln.

Da die Aromastoffe in der Schale sitzen, schmecken kleine Linsen wegen ihres proportional höheren Schalenanteils aromatischer. Die ungeschälten braunen und grünen Linsen sind bei uns wohl am bekanntesten. Die grüne Puy-Linse ist mit 4–5 mm eher klein, jedoch qualitativ sehr hochwertig. Auch sehr delikate sind die schwarzen Beluga-Linsen.

Gemüsetätschli mit Bohnen-Dip

30 Min. + 25 Min. backen vegetarisch schlank laktosefrei

Für 2 Personen

300 g Kürbis (z. B. Butternut)
250 g Rüebli
1 Zwiebel
2 Eier
20 g geschrotete Leinsamen
1½ EL Mehl
½ TL Kreuzkümmelpulver
¾ TL Salz
wenig Pfeffer

Ofen auf 220 Grad vorheizen. Kürbis schälen, entkernen, Rüebli schälen, beides an der Röstiraffel in eine Schüssel reiben. Zwiebel schälen, fein hacken, mit den Eiern, Leinsamen, Mehl und Kreuzkümmel begeben, gut mischen, würzen. Masse in 12 Häufchen auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben, flach drücken, sodass Tätschli von je ca. 7 cm Ø entstehen.

Backen: ca. 25 Min. in der Mitte des Ofens.

1 Dose weiße Bohnen (ca. 400 g)
½ dl Wasser
1 hart gekochtes Ei
1 Bio-Zitrone
¼ TL Salz
wenig Pfeffer
2 Zweiglein Thymian
1 EL Olivenöl

Bohnen abspülen, abtropfen, mit dem Wasser in einen Messbecher geben. Ei schälen, begeben. Von der Zitrone wenig Schale dazureiben, 1 EL Saft dazupressen, würzen. Thymianblättchen abzupfen, mit dem Öl begeben, pürieren, Bohnen-Dip zu den Tätschli servieren.

Portion: 443 kcal, F 19 g, Kh 39 g, E 22 g



Orange

Oranges Gemüse enthält viel Betacarotin, auch Provitamin A genannt. Dieser Farbstoff aus der Gruppe der Karotinoide wird im Körper zu Vitamin A umgewandelt. In dieser Form reduziert es die Oxidationsprozesse, reguliert das Zellwachstum und schützt das Immunsystem.





50 Min.

Zum Kern

Kürbiskerne sind sehr gesund. Sie enthalten ungesättigte Fettsäuren, die für Herz, Gefässe und Gehirn günstig sind. Zudem liefern sie viel Vitamin E, Vitamine der B-Gruppe, Zink und Selen.

Pasta mit Kürbissauce

30 Min. + 20 Min. backen vegan laktosefrei

Für 2 Personen

250 g Kürbis (z. B. Butternut) 1 Knoblauchzehe 1 Zweiglein Thymian 1 EL Olivenöl ¼ TL Salz wenig Pfeffer 1 Tomate	Ofen auf 220 Grad vorheizen. Kürbis schälen, in ca. 2 cm grosse Würfel schneiden, in eine Schüssel geben. Knoblauch schälen, in Scheibchen schneiden, Thymianblättchen abzupfen, beides mit dem Öl daruntermischen, würzen. Kürbis auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Tomate in Scheiben schneiden, darauflegen. Backen: ca. 20 Min. in der Mitte des Ofens.
15 g Kürbiskerne 175 g Teigwaren (z. B. Fusilli) Salzwasser , siedend	Kürbiskerne in einer Bratpfanne ohne Fett rösten. Herausnehmen, grob hacken, beiseitestellen. Teigwaren im siedenden Wasser al dente kochen, ca. 2 dl Kochwasser beiseitestellen, Teigwaren abtropfen, zurück in die Pfanne geben.
¼ TL Zimt Salz, Pfeffer , nach Bedarf	Kürbis aus dem Ofen nehmen, die Hälfte davon mit den Tomaten und dem beiseitegestellten Kochwasser und dem Zimt pürieren. Kürbispüree mit dem restlichen Kürbis zu den Teigwaren geben, mischen, heiss werden lassen, würzen. Kürbiskerne darüberstreuen.

Portion: 444 kcal, F 11g, Kh 70g, E 14g

Ofen-Peperoni mit Pouletschenkeln

 10 Min. + 30 Min. backen  glutenfrei

Für 2 Personen

4 Spitz-Peperoni (ca. 1 kg) ½ EL Öl 100 g Feta 50 g Cashewnüsse ¼ TL Salz wenig Pfeffer	Ofen auf 220 Grad vorheizen. Peperoni halbieren, entkernen, auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen, Öl darüberträufeln. Feta zerbröckeln, mit den Nüssen auf den Peperoni verteilen, würzen.
2 Pouletschenkel (je ca. 200 g) ¼ TL Salz wenig Pfeffer	Pouletschenkel würzen, auf das Backofengitter legen. Backen: ca. 5 Min. in der Mitte des Ofens.
2 Zweiglein Thymian ¼ TL Paprika	Peperoni in der unteren Hälfte des Ofens einschieben. Fertig backen: ca. 25 Min. Herausnehmen, Pouletschenkel auf das Gemüse legen, Thymianblättchen abzupfen, darüberstreuen, würzen.

Portion: 690 kcal, F 53g, Kh 19g, E 33g

Rot

Der rote Farbstoff Lycopin – ebenfalls ein Karotinoid – kann die Zellen schützen. Tomaten enthalten am meisten davon. Beim Kochen erhöht sich die Bioverfügbarkeit des Lycopins sogar noch.



40 Min.



Dorsch-Tomaten-Gratin

15 Min. + 20 Min. backen schlank laktosefrei glutenfrei low carb

Für 2 Personen Für 2 weite, ofenfeste Förmchen von je ca. 5 dl

<p>1 Bund Basilikum 1½ EL Pinienkerne 2 EL Olivenöl</p>	<p>Ofen auf 220 Grad vorheizen. Basilikum und Pinienkerne fein hacken, in eine Schüssel geben. Öl daruntermischen, Pesto würzen.</p>
<p>2 Prisen Salz wenig Pfeffer</p>	
<p>1 Bundzwiebel mit dem Grün 500g Cherry-Tomaten (z. B. rote und gelbe) ½ TL Salz wenig Pfeffer</p>	<p>Bundzwiebel in feine Ringe schneiden, mit den Tomaten und 1 EL Pesto mischen, würzen, in den Formen verteilen.</p>
<p>300g Dorschfilet ½ TL Salz wenig Pfeffer 2 EL geriebener Parmesan 20g Pekannüsse</p>	<p>Backen: ca. 10 Min. in der Mitte des Ofens. Fisch in zwei gleich grosse Stücke schneiden, würzen, auf die Tomaten legen. Käse unter das restliche Pesto mischen, auf dem Fisch verteilen. Nüsse grob hacken, auf dem Pesto verteilen, etwas andrücken.</p>

Fertig backen: ca. 10 Min. in der oberen Hälfte des Ofens.

Portion: 433 kcal, F 27g, Kh 13g, E 34g



Pink
 Der Farbstoff Betanin sorgt für starke Abwehrkräfte. Er kommt vor allem in Randen vor. Rotkohl enthält den Farbstoff Cyanidin. Diese Substanz kommt in sehr vielen Pflanzen vor – in allen, die rote Flecken hinterlassen. Er schützt vor freien Radikalen.

35 Min.



Randensuppe mit Ei-Topping

35 Min. vegetarisch schlank low carb

Für 2 Personen

- 500 g rohe Randen
- 1 Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- 7 dl Gemüsebouillon
- 2 cm Meerrettich
- 100 g Crème fraîche
- Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Randen schälen, in ca. 1 cm grosse Stücke schneiden. Zwiebel schälen, fein hacken. Öl in einer Pfanne warm werden lassen. Zwiebel kurz andämpfen, Randen ca. 3 Min. mitdämpfen. Bouillon dazugiessen, aufkochen, Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 15 Min. weich köcheln. Ca. 4 EL Randenstücke herausnehmen, beiseitestellen. Meerrettich schälen, fein zur Suppe reiben, Crème fraîche begeben, fein pürieren, Suppe würzen, anrichten.

- 2 hart gekochte Eier
 - ½ Bund Schnittlauch
- Eier schälen, grob hacken, Schnittlauch fein schneiden, beides mit den beiseitegestellten Randenstücken auf der Suppe verteilen.

Portion: 423 kcal, F 30 g, Kh 23 g, E 12 g

Rotkabis-Pfanne mit wachswweichem Ei

 35 Min.  vegetarisch  schlank  low carb

Für 2 Personen

400 g Rotkabis
1 Zwiebel
1 Apfel

Kabis vierteln, Strunk entfernen, Zwiebel schälen, Apfel vierteln, entkernen, alles in ca. 2 mm dicke Streifen hobeln.

1 EL Olivenöl
20 g dunkle Sultaninen
1½ dl Bouillon
½ EL Aceto balsamico
½ Bund glattblättrige Petersilie
Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Kabis, Zwiebel, Apfel und Sultaninen ca. 5 Min. rührbraten. Bouillon dazugießen, aufkochen, Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 25 Min. weich köcheln, Aceto daruntertermischen. Petersilie grob schneiden, daruntertermischen, würzen.

4 frische Eier
Wasser, siedend
25 g gesalzene Mandeln

Eier im siedenden Wasser ca. 8 Min. wachswweich kochen, kalt abspülen, schälen, halbieren, auf dem Kabis anrichten. Mandeln grob hacken, darüberstreuen.

Portion: 405 kcal, F 24 g, Kh 23 g, E 19 g





35 Min.

Ofen-Auberginen

10 Min. + 25 Min. backen vegetarisch schlank glutenfrei

Für 2 Personen

2 Auberginen
(je ca. 220 g)
50 g Mandeln
1 EL Öl
½ TL Salz
wenig Pfeffer

Ofen auf 220 Grad vorheizen. Von den Auberginen längs einzelne Streifen abschälen. Auberginen mit den Mandeln auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen. Öl darüberträufeln, würzen.

Backen: ca. 25 Min. in der Mitte des Ofens.

100 g Hüttenkäse
80 g griechisches Joghurt nature
½ Bio-Zitrone
wenig Salz
wenig Pfeffer
150 g Himbeeren
¼ Bund Oregano
2 EL Öl

Hüttenkäse und Joghurt in einer Schüssel verrühren. Von der Zitrone Schale dazureiben, 2 EL Saft dazupressen, würzen, auf Tellern verteilen. Auberginen und Mandeln darauf anrichten. Himbeeren darüberstreuen. Oregano grob schneiden, mit Öl verrühren, darüberträufeln.

Portion: 488 kcal, F 37g, Kh 16g, E 16g

Violett
Früchte und Gemüse mit blau-violetter Schale enthalten den Farbstoff Anthozyan. Dieser besitzt aktive Anti-Aging-Eigenschaften, reduziert Zellschäden und schützt vor unerwünschten Zellmutationen.

Venere-Reis mit Kohlrabisauce

1 Std. vegetarisch schlank glutenfrei

Für 2 Personen

125 g schwarzer Reis (Venere) Salzwasser, siedend	Reis offen im siedenden Wasser ca. 40 Min. weich kochen. Abtropfen, zugedeckt beiseitestellen.
½ Zwiebel 1 roter Peperoncino 400 g Kohlrabi	Zwiebel schälen, in feine Streifen schneiden. Peperoncino entkernen, fein hacken. Kohlrabi schälen, in feine Streifen schneiden.
½ EL Olivenöl ½ TL Salz 1 dl Wasser 1 dl Saucen-Halbrahm 3 getrocknete Tomaten in Öl 2 Zweiglein Dill 1½ EL grobkörniger Senf	Öl in einer Pfanne warm werden lassen. Zwiebel und Peperoncino andämpfen. Kohlrabi begeben, salzen, ca. 2 Min. mitdämpfen. Wasser und Saucen-Halbrahm dazugießen, zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 8 Min. köcheln. Tomaten abtropfen, in feine Streifen schneiden. Dill grob schneiden, beides mit dem Senf in die Sauce geben, mischen, heiss werden lassen. Kohlrabisauce mit dem Reis anrichten.

Portion: 452 kcal, F 19 g, Kh 58 g, E 10 g



Gemeinsam geniessen

Zusammen essen tut nicht nur der Seele gut, sondern auch der geistigen Leistungsfähigkeit! Nachfolgend ein paar kulinarische Genüsse, die beglücken und die Gesundheit erhalten.

Gewürznüsse

 10 Min. + 15 Min. backen  vegetarisch  laktosefrei  glutenfrei

Apéro für 4 Personen

200 g Mandeln
200 g Cashewnüsse
100 g Pekannüsse
1 EL flüssiger Honig
1 frisches Eiweiss
2 TL Ras el Hanout
1 TL Fleur de Sel

Ofen auf 180 Grad vorheizen.
Mandeln, Nüsse, Honig, Eiweiss, Ras el Hanout und Fleur de Sel in einer Schüssel mischen. Nussmischung auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen.

1 TL Ras el Hanout

Backen: ca. 15 Min. in der Mitte des Ofens, dabei Nüsse einmal mischen. Herausnehmen, Ras el Hanout daruntermischen, auskühlen.

Variante: Statt Ras el Hanout Dukkah, Za'Atar oder Curry verwenden.

Haltbarkeit: In einer Dose oder einem Einmachglas gut verschlossen ca. 1 Woche.

100 g: 627kcal, F 54 g, Kh 16 g, E 19 g

Feigen-Ziegenkäse-Crackers

 10 Min.  vegetarisch

Ergibt ca. 20 Stück

- | | |
|---|--|
| <p>4 Knäckebrote (z. B. 3-Saaten, ca. 100 g)</p> <p>150 g Ziegen-Frischkäse (z. B. Chauroux Pyramide)</p> <p>3 Feigen</p> <p>2 Zweiglein Thymian</p> <p>2 TL flüssiger Honig</p> <p>wenig Pfeffer</p> | <p>Jedes Knäckebrot in ca. 5 Stücke brechen, mit dem Frischkäse bestreichen. Feigen in Schnitze schneiden, darauf verteilen. Thymianblättchen abzupfen, darüberstreuen, Honig darüberträufeln, würzen.</p> |
|---|--|

Varianten: Statt Feigen Pfirsiche oder Zwetschgen verwenden.

Lässt sich vorbereiten: Knäckebrote ca. ½ Tag im Voraus belegen, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Honig kurz vor dem Servieren darüberträufeln.

Stück: 39 kcal, F 2 g, Kh 4 g, E 2 g

*Tipp: Statt Ziegenfrischkäse
Doppelrahm-Frischkäse
verwenden.*



Strudelteig
statt Blätterteig
machts leichter!

Lachs mit Strudelkruste

15 Min. + 20 Min. backen laktosefrei

Für 4 Personen Für ein Backblech, mit Backpapier belegt

1 Päckli Strudelteig (ca. 120 g)	Strudelteig in ca. 5 mm dicke Streifen schneiden, auflockern, in eine Schüssel geben. Dill fein schneiden, mit dem Öl daruntermischen. Von der Zitrone wenig Schale dazureiben, mischen, würzen.
½ Bund Dill	
3 EL Olivenöl	
1 Bio-Zitrone	
¼ TL Salz	
wenig Pfeffer	
600 g Lachsfilet ohne Haut (Bio)	Ofen auf 200 Grad vorheizen. Fischfilet mit einer Pinzette von allfälligen Gräten befreien, würzen, auf die Ofen- und Grillplatte oder aufs vorbereitete Blech legen. Strudelteig darauf verteilen.
½ TL Salz	
wenig Pfeffer	
½ Bund Dill	Backen: ca. 20 Min. in der Mitte des Ofens. Herausnehmen, Dill grob schneiden, darüberstreuen.

Dazu passt: Gedämpftes Gemüse.

Portion: 392 kcal, F 22 g, Kh 15 g, E 33 g



Gefüllte Pouletbrüstli mit Gemüse

 35 Min.  schlank  laktosefrei

Für 4 Personen

500 g Brokkoli 250 g Kefen Salzwasser, siedend	Brokkoli in Röschen schneiden, mit den Kefen im siedenden Salzwasser ca. 5 Min. knapp weich kochen, abtropfen. Das Gemüse kurz in eiskaltes Wasser legen, abtropfen.
4 Pouletbrüstli (je ca. 160 g) 8 Peperoncini mit Frischkäse gefüllt (Cornetti rossi, ca. 150 g) 8 Stück Küchenschnur (je ca. 15 cm)	Bei den Pouletbrüstli seitlich an der dicksten Stelle mit einem spitzen Messer je eine Tasche zum Füllen einschneiden. Pouletbrüstli mit je 2 Peperoncini füllen, mit der Küchenschnur binden.
1½ EL Olivenöl ½ TL Salz	Öl in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Pouletbrüstli salzen, beidseitig je ca. 1 Min. anbraten. Hitze reduzieren, beidseitig je ca. 4 Min. fertig braten. Herausnehmen, zugedeckt beiseitestellen.
1 Tomate 1 EL Olivenöl 2 EL Sojasauce 1 EL flüssiger Honig Salz, nach Bedarf	Tomate in Würfeli schneiden. Öl in derselben Pfanne heiss werden lassen. Brokkoli und Kefen ca. 2 Min. rührbraten. Tomatenwürfeli mit der Sojasauce und dem Honig begeben, ca. 1 Min. köcheln, salzen, mit den Pouletbrüstli anrichten.

Dazu passt: Reis.

Portion: 485kcal, F 26 g, Kh 16 g, E 45 g

*Tipp:
Mit gehackten
gebrannten
Mandeln
verziern.*

Einfache Schokoladenmousse

 25 Min. + 2 Std. kühl stellen  low carb

Für 4 Schälchen von je ca. 1¼ dl

80 g dunkle Schokolade
½ dl Halbrahm (UHT)

Schokolade fein hacken. Schokolade und Rahm in eine dünnwandige Schüssel geben, über das nur leicht siedende Wasserbad hängen, sie darf das Wasser nicht berühren. Schokolade schmelzen, glatt rühren. Schüssel von der Pfanne nehmen, ca. 15 Min. abkühlen.

1½ dl Halbrahm (UHT), kalt
1 EL Puderzucker
20 g dunkle Schokolade

Rahm mit dem Puderzucker flaumig schlagen, mit einem Gummischaber sorgfältig unter die Schokolade ziehen. Mousse in Schälchen füllen, zugedeckt ca. 2 Std. kühl stellen. Von der Schokolade mit dem Sparschäler Späne abschälen, Mousse damit verzieren.

Portion: 251 kcal, F 19 g, Kh 15 g, E 2 g

*dunkle
Schokolade*

Schokolade mit einem Kakaoanteil von mindestens 70 Prozent kann Entzündungen hemmen, die Stimmung heben und sich positiv auf das Gedächtnis auswirken.

Lauwarmer Zwetschgensalat

🕒 15 Min. + 30 Min. backen 🌱 vegan 🚫 glutenfrei 🚫 laktosefrei

Für 4 Personen

Für eine ofenfeste Form von ca. 1 Liter

500 g Zwetschgen
1 Bio-Zitrone
2 EL grobkörniger Rohrzucker
2 EL Wasser
1 Zimtstange

Ofen auf 180 Grad vorheizen.
Zwetschgen halbieren, entsteinen, in die Form geben. Von der Zitrone mit einem Sparschäler die Schale abschälen, begeben, 1 EL Saft dazupressen. Zucker, Wasser und Zimt begeben, mischen.

250 g Heidelbeeren

Backen: ca. 30 Min. in der Mitte des Ofens. Herausnehmen, etwas abkühlen, Zimt entfernen. Heidelbeeren sorgfältig daruntermischen.

Lässt sich vorbereiten: Zwetschgen ca. 1 Tag im Voraus backen, auskühlen, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Kurz vor dem Servieren im Ofen warm werden lassen.

Portion: 109 kcal, F 0 g, Kh 23 g, E 1 g

Gesundes Glück

Der Farbstoff Anthozyan in violetten Früchten schützt vor freien Radikalen. Zimt hebt den Serotoninspiegel im Blut, macht glücklich und dämpft Heißhunger.



*Tipp:
Tiefgekühlte
Zwetschgen
verwenden.*

Grüne Denkhelfer

Die Natur hält zahlreiche «Fitnessstrainer» für das Gehirn bereit. Es sind vor allem die sekundären Pflanzenstoffe, die nachweislich eine gesundheitsfördernde Wirkung auf uns Menschen haben. Sekundäre Pflanzenstoffe umfassen dabei die Farb-, Duft- und Aromastoffe der jeweiligen Pflanze. Diese positiven Stoffe haben eine antioxidative Wirkung, schützen also vor zellschädigenden Radikalen. Drei beliebte «Gedächtnispflanzen» im Porträt.



Rosmarin

Es geht auch einheimisch: Rosmarin kann dem Gedächtnis auf die Sprünge helfen. Wissenschaftler der britischen Universität Northumbria haben nachgewiesen, dass der Geruch von Rosmarin dem sogenannten prospektiven Gedächtnis hilft. Dieses wird benötigt, um an Dinge oder Aktivitäten zu denken, die in der Zukunft geplant sind. Die besonderen Wirkstoffe stecken dabei im ätherischen Öl der heimischen Pflanze. Wer sich regelmässig einem Rosmarin-Aroma aussetzte, konnte mit einer verbesserten Hirnleistung punkto Schnelligkeit und Genauigkeit brillieren. Dafür ist das Molekül 1,8-Cineol verantwortlich, das übrigens auch in den aromatischen Pflanzen Eukalyptus, Lorbeer, Wermut und Salbei vorhanden ist.



Ginkgo

Der Ginkgo gilt als Baum der Superlative – wird er doch über 1000 Jahre alt. Seine wertvollen Blätter, die an Bäumen oder Sträuchern wachsen, werden jährlich im Juli geerntet. Um ihren wertvollen Extrakt zu erhalten, trocknet man die Blätter, bevor sie

anschliessend zermahlt und deren wertvollen Inhaltsstoffe in komplizierten Verfahren extrahiert werden. So entsteht, unter Einhaltung von strengen Kompositionsregeln, der standardisierte Ginkgo-Biloba-Blätter-Trockenextrakt, dessen sekundäre Pflanzenstoffe die Energieversorgung im Gehirn verbessern, Nervenzellen antioxidativ schützen und zum Wachstum stimulieren sowie die Durchblutung in den kleinsten Hirnarterien fördern.



Heidelbeere

In Heidelbeeren stecken sehr viele Vitalstoffe. Gerade die Heidelbeere gilt als heimischer «Hirn-Superfood», der sich positiv auf die Gehirngesundheit und -leistung auswirkt: Von allen Früchten hat die Heidelbeere die höchste antioxidative Wirkung. Die in ihr enthaltenen Wirkstoffe lagern sich langfristig im Gehirn ein und können die kognitiven Fähigkeiten steigern. Damit können das Kurzzeitgedächtnis und die Motorik verbessert sowie die Hirnalterung verlangsamt werden. Ausserdem regen die potenten Beeren die Bildung von Nervenzellen an und wirken entzündungshemmend.

Brainfood im Alltag



Sie wollen sich ausgewogen und mit viel Power für das Gehirn ernähren? Lesen Sie hier die besten Tricks, wie Ihnen das gelingt.

Frühstück? Gerne, aber richtig

Ein Birchermüesli mit wenig Zucker aus Haferflocken, frischen Früchten, Nüssen und Milchprodukten wie Quark oder Joghurt kurbelt den Stoffwechsel an. Sie essen lieber Brot? Dann essen Sie mit Vorteil Vollkornbrot, das den Blutzuckerspiegel nur langsam ansteigen lässt. Langfristig gute Energie spendet dazu ein Aufstrich mit Avocado.

Nüsse gehen immer

Nüsse stärken das Nervenkostüm und liefern gesunde Fette für das Gehirn. Die mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren sind für den Körper sehr wichtig, können aber nicht von ihm selbst gebildet werden. Nehmen wir beispielsweise Linolensäure, die auch zu diesen ungesättigten Fettsäuren gehört. Sie sorgt dafür, dass sich Gehirnzellen besser miteinander vernetzen. Linolensäure ist beispielsweise in Walnüssen vorhanden.

Gewusst?

Walnüsse sind auch reich an Antioxidantien und unterstützen unsere kognitive Fitness. Zudem versorgen sie unseren Körper mit Zink, Magnesium und Kalium.



Tipps

Füllen Sie eine Schale mit Walnüssen und stellen Sie diese auf den Tisch. Sie sind dekorativ und frisch geknackt sehr aromatisch.

Streuen Sie geröstete Kürbiskerne oder Sonnenblumenkerne über den Salat oder in die Suppe.

Lagern Sie Nüsse an einem kühlen und dunklen Ort. Ganze und ungeschälte Nüsse sind während mehrerer Monate haltbar.

Gemahlene Nüsse können, in Portionen abgepackt, auch eingefroren werden.

Essen Sie täglich eine Handvoll Nüsse.



Bekömmliche Hülsenfrüchte

Hülsenfrüchte sind eine hervorragende Quelle für B-Vitamine. Diese helfen mit, die Leistungsfähigkeit des Gehirns zu steigern. Ja, aber die Blähungen? Müssen nicht sein. Folgende zwei Tricks helfen dabei:

Weichen Sie getrocknete Hülsenfrüchte vor dem Kochen 12 Stunden ein. Schütten Sie das Einweichwasser anschliessend weg.

Würzen Sie das Gericht zusätzlich mit Anis, Bohnenkraut, Fenchelsamen oder Kümmel. Oder trinken Sie einen Pfefferminztee zum Essen.

Fit im Kopf – das können Sie tun

Was haben Sie heute bereits für Ihre geistige Fitness getan?
Je mehr wir das Gehirn fördern, umso leistungsfähiger bleibt es.
Um sich mental optimal in Schuss zu halten, braucht es
Übungen, die neben rein kognitiven Anteilen auch Bewegungs-
komponenten enthalten. Dazu gehören etwa das Spielen eines
Instrumentes, Tanzen, Rhythmik, Tai-Chi oder Yoga, aber
auch das Pflegen von sozialen Kontakten, etwa bei einem
Wanderausflug, oder das Hüten der eigenen Enkelkinder.

Das Tanzbein schwingen

Beim Tanzen sind viele Areale im Grosshirn aktiviert: Der Rhythmus der Musik regt Hirnregionen an, die auch für das Verarbeiten von Sprache zuständig sind. Ausserdem schüttet der Körper beim Tanzen die Glückshormone Dopamin und Endorphin aus. Die Vielzahl der Reize bewirkt, dass das Gehirn auf ganz verschiedenen Ebenen stimuliert wird. Verschiedene Studien haben bereits gezeigt, dass regelmässiges Tanzen, zum Beispiel einmal pro Woche, die körperliche Fitness im Alter steigert und das Risiko einer Alzheimer-Demenz um die Hälfte reduziert.

Mit Dalcroze-Rhythmik zum perfekten Multitasking-Profi

Bei der Dalcroze-Rhythmik handelt es sich um eine bestimmte Art von rhythmischem Bewegungstraining, bei dem von improvisiert gespielter Klaviermusik melodiegesteuerte Bewegungsabfolgen ausgeführt werden. Als

Beispiel: Hört man am Klavier gespielte hohe Tonmelodien, dann klatscht man in deren Rhythmus mit den Händen. Hört man tiefe Töne, dann bewegen sich die Beine mittels Gehen im Musikrhythmus. Hört man tiefe und hohe Töne, dann geht und klatscht man gleichzeitig, und fallen die tiefen Töne plötzlich weg, dann bleibt man stehen, aber klatscht weiter etc. Die Kombination aus Musik, Rhythmik, Bewegung und Spass verbessert die Wahrnehmung sowie die geistige und körperliche Mobilität. Durch die Dalcroze-Methode können sich die Multitaskingfähigkeit und die Gangsicherheit im Alltag mit einer nachgewiesenen Reduktion des Sturzrisikos von 50 Prozent nachweislich verbessern. Dalcroze-Studien an demenzkranken Patienten zeigten ausserdem einen positiven Einfluss der Methode auf Gedächtnisleistungen, verbale Kommunikation und räumliche Orientierung.





3

Tipps

Eine Kaffeepause zwischendurch
Machen Sie regelmässig mit Ihren Bekannten ab und laden Sie zur Kaffeepause bei sich zu Hause oder in Ihrem Lieblingscafé ein.



Nehmen Sie sich etwas vor
Pflegen Sie Ihre Kontakte aktiv und machen Sie sich selbst ein Rahmenprogramm: ein Ausflug in den Zoo, ins Museum oder ein Spaziergang im Park. Nehmen Sie aktiv an einem Vereinsleben teil oder schliessen Sie sich einer Wandergruppe, einem Stricktreffen oder einer Sportgruppe an.



Kommen Sie spontan ins Gespräch
Manchmal reicht ein kurzes Gespräch mit Fremden auf einer Parkbank, in einer Warteschlange oder im Bus, um das persönliche Glücksempfinden anzukurbeln. Auch gut: Besuchen Sie einen Kurs an einer Seniorenuniversität.



Musizieren hält Gehirnzellen fit

Neuesten Erkenntnissen der Wissenschaft zufolge wirkt das Musizieren wie ein Jungbrunnen für das Gehirn. Wenn Sie ein Instrument spielen oder singen, können dabei neue Nervenverbindungen gebildet werden. Kommt hinzu: Musikalische Inhalte werden in Gehirnregionen gespeichert, die bei Menschen mit Alzheimer oder Demenz oft lange unversehrt bleiben.

Begegnungen stärken das Gehirn

Menschen, die soziale Beziehungen pflegen, sind glücklicher und leben länger. Für die «Hirn-Fitness» ist es gemäss Dr. phil. Michael Ehrensperger ideal, wenn man viel mit Menschen redet und sich sozial engagiert (siehe Seite 52). Das bekräftigt auch Prof. Dr. med. Reto W. Kressig im Interview ab Seite 8: «Durch soziale Interaktionen kann das biologische Alter tatsächlich verjüngt werden.»

Sie fragen,



unsere Spezialisten antworten

**Ich löse jeden Tag ein Kreuzworträtsel.
Mache ich damit genug für meine geistige Fitness?**

Nein, das ist nicht ausreichend. Das Lösen von Kreuzworträtseln ist eine Möglichkeit, sein Gehirn zu nutzen. Es sollte allerdings nicht nur diese Art von Aufgaben gelöst werden, da sehr spezifisches Wissen abgefragt wird, das sich mit der Zeit auch wiederholt.

Die Forschung zur Vorbeugung von Hirnleistungsstörungen hat gezeigt, dass im Alltag eine möglichst vielfältige kognitive Stimulation sinnvoll ist. Neben dem Lösen von Rätseln gehören dazu auch das Lesen, Brettspiele sowie Musizieren und Bewegung, zum Beispiel Tanzen. Werden solche kognitiven Aktivitäten mehrfach pro Woche ausgeübt, kann dies das Risiko einer Verschlechterung von Hirnleistungen deutlich reduzieren. Diese vielseitigen Aktivitäten zielen auf eine generelle Stimulierung des Gehirns ab.

Daher ist es für die «Hirn-Fitness» auch ideal, wenn man viel mit Menschen redet und interagiert, wenn man sich sozial engagiert und wenn man sich Vereinen und Gruppen anschliesst. Werden diese Aktivitäten lebenslang ausgeübt, ist das Gehirn auf günstige Art gefordert.

Aus wissenschaftlichen Erhebungen wissen wir: Es gibt einen positiven Zusammenhang zwischen kognitiven Freizeitaktivitäten auf der einen Seite und verbesserten Hirnleistungen sowie einem geringeren Demenzrisiko auf der anderen Seite. Eine einseitige Förderung, bei der man nur das Gedächtnis trainiert (und das beim Kreuzworträtsel auch noch auf eine spezielle Art), ist also nicht so effektiv.

Das Schlagwort in der heutigen Forschung zur Vorbeugung von Hirnleistungsdefiziten ist «multimodal»: Neben der geistigen und der sozialen Aktivität sollte deshalb auch die Förderung der körperlichen Aktivität, eine Optimierung der Ernährung und die bestmögliche Behandlung der vaskulären Risikofaktoren («Gut fürs Herz ist auch gut fürs Hirn») erfolgen sowie auf eine ausreichende Schlafdauer und -qualität geachtet werden.



Dr. phil. Michael Ehrensperger
Fachpsychologe für Neuropsychologie FSP
Stv. Abteilungsleiter Memory Clinic

Ich bin allergisch auf Nüsse. Auf welche Alternativen kann ich zurückgreifen?

Eine Allergie auf Nüsse besteht häufig nur auf ein bis zwei Sorten (z. B. Baumnüsse und Pekannüsse oder Cashews und Pistazien), nicht auf alle Nüsse. Manchmal kommt es sogar auf die Verarbeitung an. So können manche Personen keine rohen Mandeln essen, jedoch problemlos geschälte, verarbeitete Mandeln. Es lohnt sich daher, die Nussallergie ärztlich abklären und sich individuell beraten zu lassen.

Nussorten, auf die Sie nicht allergisch reagieren, können Sie weiterhin genießen. Auch Erdnüsse, welche botanisch gesehen eigentlich zu den Hülsenfrüchten zählen, können Sie problemlos konsumieren (ausser natürlich, es besteht zusätzlich eine Erdnussallergie). Kerne und Samen sind wertvolle Alternativen zu Nüssen. Diese enthalten ähnlich wie die Nüsse gesunde Fette, Proteine, Nahrungsfasern sowie verschiedene Vitamine und Mineralstoffe.

Um das Müesli oder Brot anzureichern, können beispielsweise Kürbis-, Sonnenblumen-, Zedern-, Pinienkerne, Mohn-, Hanf-, Sesam- und Leinsamen oder Kokosnusssraspel verwendet werden. Als Brotaufstrich können Kerne und Samen zu einer Paste vermahlen werden oder sind im Detailhandel erhältlich. Zum Knabbern eignen sich geröstete Kichererbsen oder Erdmandeln sowie Oliven oder Avocadowürfel als Ersatz für die Nüsse.



Nicole Schregenberger, MSc
Fachverantwortliche Ernährungstherapie,
Universitäre Altersmedizin FELIX PLATTER



Ich bin ein Sportmuffel. Welche Bewegungsübungen kann ich trotzdem machen, um meine geistige Fitness zu trainieren?

Für jemanden, der wenig sportlich aktiv ist, aber seine geistige Fitness verbessern möchte, gibt es verschiedene effektive Möglichkeiten, sich mehr zu bewegen. Nachfolgend eine Auswahl:

- **Kognitive Trainingskomponenten:** Aktivitäten, die sowohl körperliche als auch geistige Anforderungen stellen, wie z. B. Tanzen oder Tai-Chi, sind besonders vorteilhaft und sprechen oft auch Personen an, die sonst keinen oder wenig Sport machen. Diese Aktivitäten fördern nicht nur die körperliche Fitness, sondern auch kognitive Funktionen wie Gedächtnis und Exekutivfunktionen.
- **Ausdauerübungen:** Bereits moderate aerobe Aktivitäten, wie etwa schnelles Gehen, können die kognitive Funktion verbessern. Aus wissenschaftlichen Erhebungen wissen wir, dass solche Aktivitäten die Konzentration und das Arbeitsgedächtnis steigern können.
- **Intermittierende leichte körperliche Aktivität:** Das Ersetzen von Sitzzeiten durch leichte Aktivitäten, wie kurze Spaziergänge oder einfache Dehnübungen, kann die kognitive Gesundheit fördern. Dies kann besonders wichtig sein, um den negativen Effekten eines überwiegend sitzenden Lebensstils entgegenzuwirken.
- **Regelmässige Bewegungsroutinen:** Bereits kurze, regelmässige Trainingseinheiten (von mehrmals wenigen Minuten am Tag) können signifikante Verbesserungen der Hirngesundheit bewirken. Denn selbst kurzfristiges aerobes Training kann das Blutflussverhalten im Gehirn verbessern und die Gedächtnisleistung erhöhen.

Zusammengefasst kann selbst für Personen, die sich nicht gerne sportlich betätigen, die Integration leichter, angenehmer und regelmässiger Bewegungsformen bedeutende Vorteile für die geistige Gesundheit bringen.



PD Dr. sc. med. Roland Rössler
Abteilungsleiter Basel Mobility Center FELIX
PLATTER und Privatdozent für Sport-
wissenschaften an der Universität Basel



Neues aus der Forschung



: Vorfabrizierte Lebensmittel? Aufgepasst!

- Lange haltbar und schon fixfertig?
- Lassen Sie lieber die Finger davon.
- Alles, was lange haltbar und verzehrfertig ist, zählt zu den hochverarbeiteten Lebensmitteln. Diese werden mehrheitlich aus industriell verwendeten Substanzen (Glukose-Fruktose-Sirup, Zusatzstoffen, hydrierten Ölen) hergestellt. Sie haben eine geringe Nährstoffdichte und einen hohen Energiegehalt.
- Zwischen diesen hochverarbeiteten Lebensmitteln und Demenz besteht ein Zusammenhang. Das hat eine grosse Studie gezeigt. Darin wurden 72 000 Personen mit einem Durchschnittsalter von 61 Jahren in einem Zeitrahmen von 10 Jahren untersucht: Bei einem hohen Konsum von hochverarbeiteten Lebensmitteln über einen längeren Zeitraum stieg das Risiko, an Demenz zu erkranken, um 50 Prozent.
- **Unser Tipp:** Kaufen Sie frische Lebensmittel ein und kochen Sie selbst.

: Essen in allen Farben

- Sekundäre Pflanzenstoffe besitzen antioxidative und entzündungshemmende Eigenschaften. Heute wissen wir aufgrund zahlreicher Studien, dass diese sich positiv aufs Gehirn auswirken können.
- Die guten Botenstoffe sind besonders in dunkelgrünem, rotem, orange-farbenem und gelbem Gemüse und Obst wie Spinat, Brokkoli, Tomaten, Peperoni, Rüebli, Kürbis und Aprikosen zu finden. Rapsöl und Nüsse sind ebenso gute Quellen. Eine hohe Zufuhr dieser Lebensmittel kann das Risiko für kognitiven Abbau im Gehirn und Alzheimer massiv verringern.
- **Unser Tipp:** Ernähren Sie sich abwechslungsreich und bringen Sie täglich eine Vielzahl von farnefrohen Lebensmitteln auf den Teller.

: Flavonoide und Gedächtnisleistung

- Eine im «American Journal of Clinical Nutrition» veröffentlichte Studie untersuchte den Zusammenhang zwischen dem Konsum von flavonoidreichen Lebensmitteln und der Gedächtnisleistung bei älteren Erwachsenen. Flavonoide sind natürliche Verbindungen, die in vielen Pflanzen vorkommen und für ihre antioxidativen und entzündungshemmenden Eigenschaften bekannt sind. Die Studie umfasste ältere Erwachsene, die über mehrere Jahre hinweg beobachtet wurden. Die Teilnehmenden wurden regelmässig hinsichtlich ihrer Ernährung und kognitiven Funktionen bewertet. Insbesondere wurde der Verzehr von flavonoidreichen Lebensmitteln wie Beeren, Tee und Kakao erfasst. Die kognitiven Funktionen der Teilnehmenden wurden mithilfe standardisierter neuropsychologischer Tests gemessen, die speziell darauf abzielen, verschiedene Aspekte des Gedächtnisses zu beurteilen, einschliesslich des Arbeitsgedächtnisses, des episodischen Gedächtnisses und der Geschwindigkeit der Informationsverarbeitung. Die Ergebnisse der Studie zeigten, dass Teilnehmende, die regelmässig flavonoidreiche Lebensmittel konsumierten, signifikant bessere Gedächtnisleistungen aufwiesen als diejenigen, die dies nicht taten. Die Studie liefert starke Beweise dafür, dass der regelmässige Verzehr von flavonoidreichen Lebensmitteln die Gedächtnisleistung bei älteren Erwachsenen verbessern kann. Diese Erkenntnisse unterstreichen die Bedeutung einer flavonoidreichen Ernährung als potenziell wirksame Strategie zur Förderung der Gehirngesundheit und zur Prävention kognitiver Beeinträchtigungen im Alter.



Schuhe im Kühlschrank

Wenn Alltagsverhalten plötzlich Rätsel aufgibt und sich auch Familie und Freunde keinen Reim darauf machen können, ist ein Anruf beim Alzheimer-Telefon eine gute Idee.

Grüezi, mein Partner verhält sich schon länger merkwürdig. Heute habe ich zum Beispiel seine Schuhe im Kühlschrank gefunden.

Guten Morgen, solche Situationen können verwirren. Haben Sie schon mit Ihrem Partner darüber gesprochen?

Ja, aber er scheint sich über die Situation nicht im Klaren zu sein. Ich bin überfordert. Was soll ich machen?

Schlagen Sie ihm vor, beim Hausarzt eine Abklärung zu machen. Notieren Sie Ihre Beobachtungen und erwähnen Sie diese beim Arztbesuch. Es muss nicht gleich eine Demenz sein, es gibt behandelbare Krankheiten mit ähnlichen Symptomen.

Und falls es tatsächlich eine Demenz ist?

Auch wenn Alzheimer und andere Demenzformen noch nicht heilbar sind, gibt es sehr gute Ansätze, die die Lebensqualität verbessern. Neben

unterstützenden Medikamenten sind nicht-medikamentöse Therapien wie etwa Musik oder Logopädie und ein gesundheitsbewusster Lebensstil sehr förderlich. Lassen Sie sich dazu bei der Alzheimer-Sektion in Ihrer Region beraten.

Was würde eine solche Diagnose für unseren Alltag bedeuten?

Eine Demenz bedeutet Veränderung, aber ein gutes Leben ist weiterhin möglich. Konzentrieren Sie sich auf das, was noch geht. Haben Sie keine Angst, Ihr Umfeld zu informieren. Nutzen Sie auch Unterstützungs- und Entlastungsangebote.

Danke, das hat mir sehr geholfen.

Gerne. Melden Sie sich wieder, wenn Sie Fragen haben oder einfach reden möchten. Und vergessen Sie nicht, auf sich selbst zu achten.

Die Fakten

Über **150 000 Menschen** in der Schweiz leben mit einer Demenzerkrankung

Rund **7800 Personen** mit einer Demenzdiagnose sind **jünger als 65 Jahre**

Pro erkrankte Person sind bis zu **3 Angehörige** mitbetroffen

Alzheimer-Telefon

anonym – vertraulich – kostenlos

☎ 058 058 80 00

Alzheimer Schweiz

Hilfe in Ihre Nähe



alz.ch



alzguide.ch

SWICA



Du steckst voller Energie. Das ist unsere Hauptsache.

Mit unserem Engagement für Sport und Bewegung machen wir deine Gesundheit zur Hauptsache. Deshalb unterstützen wir körperliche Aktivitäten mit attraktiven Beiträgen und zahlreichen Präventionsangeboten. Finde heraus, was SWICA für deine Gesundheit tun kann.

Mehr erfahren auf [swica.ch/fit](https://www.swica.ch/fit)