»Auch unser Gehirn braucht gute Nahrung«

Geleitwort von Dipl.oec.troph. Ulrike Gonder

Es war in der wundervollen Bergkulisse im Schweizer Örtchen Bergün, wo ich Georgia Ede anlässlich der 1. Internationalen KetoLive-Konferenz persönlich kennenlernen durfte. Vom ersten Augenblick an genoss ich ihre Freundlichkeit und Verbindlichkeit, ihr enormes Wissen, vor allem aber ihren leisen, zielsicheren Humor und ihre unnachahmliche Art, lehrreiche und unterhaltsame Vorträge zu halten.

»Die Wissenschaft hat festgestellt, dass das Gehirn Teil des Körpers ist«, so lautet mein Lieblingssatz von Georgia. Heißt: Auch unser Gehirn braucht gute Nahrung, damit es ein Leben lang optimal funktionieren kann und vor emotionaler Instabilität sowie vor Erkrankungen geschützt ist. Da ich selbst ein Buch über Ernährung und Hirngesundheit geschrieben habe und einige weitere zur ketogenen Ernährung, hatten wir reichlich Gesprächsstoff – und ich konnte noch so viel lernen. Georgia Ede ist Pionierin auf dem gerade aufblühenden Gebiet der Ernährungspsychiatrie: Seit Jahren schon berät und führt sie ihre Klienten und Patienten mit teils schweren psychiatrischen und mentalen Problemen mit großem Erfolg zu mehr Gesundheit und Lebensqualität.

Ich kenne niemanden, der die Zusammenhänge zwischen Hirngesundheit und Ernährung derart fundiert, nachvollziehbar, engagiert, patientenorientiert und zugleich humorvoll darlegen kann. Daher freut es mich besonders, dass Georgias Buch jetzt auch auf Deutsch erscheint! Es birgt so viel Hoffnung und Potenzial!

In Deutschland ist das Wissen um den Einfluss unseres Essens auf unser Denken, Fühlen und Handeln, unsere Stimmung und unsere mentale Gesundheit leider noch nicht weit verbreitet. Und die ketogene Ernährung, bei der viele fettreiche, jedoch keine zucker- und stärkereichen Lebensmittel auf den Tisch kommen, gilt vielen gar als ungesund, unappetitlich, gefährlich oder wenig schmackhaft. Nichts davon stimmt!

aus: Dr. Georgia Ede, Keto-Power fürs Gehirn (ISBN 9783432121376) © 2026 TRIAS Verlag

Dass das bereits vorhandene Wissen sowie die vielen positiven Erfahrungen mit »Keto-Power fürs Gehirn« in einschlägigen Artikeln und Ratgebern noch totgeschwiegen werden, finde ich skandalös. Nicht nur Mitmenschen mit psychischen und mentalen Problemen, sondern wir alle verdienen es, sachlich und praxisnah darüber informiert zu werden, wie sich mit dem richtigen Essen psychische Gesundheit und emotionale Stabilität erreichen und verbessern lassen.

Das vorliegende Buch tut dies – endlich! Die leicht umsetzbaren Rezepte darin stammen übrigens von meiner geschätzten Kollegin Patricia Daly, die ich ebenfalls bei der KetoLive-Konferenz in den herrlichen Schweizer Bergen kennenlernen durfte. Möge das Buch vielen Menschen helfen und möge sich die frohe Botschaft auch in Fachkreisen verbreiten: Mit dem, was wir essen (oder nicht essen), beeinflussen wir unsere Gesundheit – auch die unseres Oberstübchens!

Ulrike Gonder
Dipl. oec. troph., Freie Wissenschaftsjournalistin
Autorin, Rednerin
Hünstetten (Taunus), im Oktober 2025

aus: Dr. Georgia Ede, Keto-Power fürs Gehirn (ISBN 9783432121376) © 2026 TRIAS Verlag

»Nicht alles ist Psyche«

Geleitwort von Ulrike Scheuermann, Diplom-Psychologin

Ich schnuppere an der geöffneten Tafel Schokolade. Zartbitter-Mandel-Orange. Früher hätte ich sofort zugegriffen. Heute: kein Impuls, kein Heißhunger. Manchmal staune ich selbst, wie sehr sich mein Essverhalten und meine Genussfähigkeit weiterentwickelt haben, seit ich mich ketogen ernähre – und nicht nur das: Klarheit, Gelassenheit und emotionale Stärke sind auf einem neuen Niveau.

Zuerst begegnete ich Dr. Georgia Ede in englischsprachigen Wissenschafts-Podcasts. Schon da fiel mir ihre fundierte und besonders klare Art auf, komplexe Zusammenhänge zu erklären. Ich kaufte sofort ihr amerikanisches Buch, nahm an ihrer exzellenten Fortbildung für Fachleute »Ketogenic Diets for Mental Health« teil – und war jedes Mal beeindruckt: von ihrem Wissen, ihrer differenzierten Sicht auf Forschung und ihrem Engagement, ohne bekehren zu wollen. Georgia klärt auf – und ihre Begeisterung steckt an. Auch als Mensch beeindruckt sie mich: Sie ist warmherzig, bodenständig und sympathisch.

Weil ich als Psychologin mit medizinischem Hintergrund immer zuerst selbst teste, bevor ich Empfehlungen ausspreche, wagte ich die Umstellung. Am Anfang war es noch etwas holprig. Ich habe ausprobiert, angepasst und allmählich meinen eigenen Weg damit gefunden. Nach einigen Monaten zeigte sich die ganze Wirkung: kein Verlangen mehr nach Süßem, ein neues Körpergefühl. Und auf der psychischen Ebene: glasklares Denken, tiefe innere Ruhe und Gelassenheit. Schon vorher ging es mir nicht schlecht – doch jetzt erlebe ich eine neue Dimension von Lebensqualität. Nun ist auch klar, dass ich Georgias Konzept in meinen Seminaren und Ausbildungen empfehlen und mit meinen Klienten und Teilnehmenden damit arbeiten werde.

Gerade im deutschsprachigen Raum begegne ich oft Skepsis: »Auf Brot und Süßes kann ich niemals verzichten«, »Ketogene Ernährung ist nichts für Ve-

aus: Dr. Georgia Ede, Keto-Power fürs Gehirn (ISBN 9783432121376) © 2026 TRIAS Verlag

getarier«, »Nur wieder ein Hype.« Doch auch Vegetarier oder Veganer können sich ketogen ernähren.

Immer noch beherrscht die Idee vom ›emotionalen Essen‹ die Diskussion: »Welche Leere füllst du damit?« Das blendet aus, wie stark Stoffwechsel und Nährstoffe unser Denken, Fühlen und Verhalten prägen. Nicht alles lässt sich psychologisch erklären – und das sage ich als Psychologin.

Georgia zeigt: Es geht nicht um Mode oder den nächsten Ernährungshype, sondern um ein neues Verständnis, wie Ernährung unser Gehirn beeinflusst und therapeutisch wirken kann – mit Konsequenzen für Depressionen, Ängste, Demenz und Stimmung.

Ihr Anliegen ist klar: Menschen sollen informiert entscheiden können. Erst Wissen ermöglicht Wahl. Dieses Buch schenkt uns diesen Schatz – gründlich recherchiert, praxisnah, voller Hoffnung.

Ich bin dankbar, dass es nun auch auf Deutsch erscheint. Es ist ein Meilenstein.

Ulrike Scheuermann
Diplom-Psychologin und Bestseller-Autorin

aus: Dr. Georgia Ede, Keto-Power fürs Gehirn (ISBN 9783432121376) © 2026 TRIAS Verlag

Einleitung

Am 23. Dezember 2019 saß Karl vor Aufregung plötzlich senkrecht im Bett.

»Schlagartig war ich hellwach.«

Mittels seiner gewohnten Atemübungen konnte er die Unruhe nicht abbauen, und so lief er in die Nacht hinaus – acht Meilen weit –, aber auch das half ihm nichts. »Es war wie eine Schreckreaktion, die einfach nicht nachließ.« Ab dieser Nacht quälte ihn die Unruhe, sie kam und ging. Mal ließ sie ihn einen oder zwei Tage zur Ruhe kommen, dann kehrte sie wiederholt für bis zu 24 Stunden zurück. Er sah sich gezwungen, bis zu 25 Meilen am Stück zu laufen, ohne dadurch echte Erleichterung zu erfahren.

Anfang Februar 2020 bat er seinen Hausarzt um Hilfe. Körperliche Untersuchung und Laborwerte waren unauffällig, weshalb ihm ein Melatoninpräparat gegen Schlafstörungen empfohlen wurde. Damit konnte er zwar besser schlafen, aber ab der Morgendämmerung setzte die Dauererregung sofort wieder ein.

Seine Situation wurde unerträglich. Karl wusste, dass er etwas unternehmen musste, aber er wollte keinesfalls Psychopharmaka. Rund 15 Jahre zuvor war er wegen Stimmungs- und Aufmerksamkeitsproblemen in eine Spezialklinik gegangen, wo er sich einer psychiatrischen Diagnostik einschließlich fortgeschrittener Bildgebung des Gehirns unterzogen hatte. Etliche tausend Dollar später hatte er schließlich drei psychiatrische Diagnosen und drei Rezepte: Venlafaxin gegen Depressionen, Clonazepam gegen Angst und das Amphetaminpräparat Adderall gegen ADHS. Er begann mit kleinen Dosen und fühlte sich bald »übermenschlich, extrem fokussiert und voller Energie.« Gleichzeitig reagierte er ungewöhnlich arrogant und extravertiert für seine Verhältnisse. Um diese unangenehmen manischen Nebenwirkungen abzufedern, nahm er zusätzlich Marihuana, aber das machte seine Verhaltensauffälligkeiten nur noch schlimmer, bis er irgendwann kurz vor der Scheidung stand.

Er war in echter Not. Ein Psychiater stellte die Diagnose einer Bipolar-II-Störung und riet ihm dringend zu einem stimmungsstabilisierenden Präparat.

aus: Dr. Georgia Ede, Keto-Power fürs Gehirn (ISBN 9783432121376) © 2026 TRIAS Verlag

Daraufhin entschied sich Karl, alle drei Medikamente abzusetzen, schloss sich der Selbsthilfeorganisation Marijuana Anonymus an und suchte sich erneut ärztliche Hilfe, die bei der Überwachung seines Verhaltens auch seine Frau einbezog. Er erklärte sich dazu bereit, ein stimmungsstabilisierendes Medikament einzunehmen, falls es wieder zu Anzeichen einer Manie käme. Ab diesem Zeitpunkt bezog Karl verschiedene Techniken aus der kognitiven Verhaltenstherapie ein und fuhr jede Woche hundert Meilen mit dem Rad, was er als »Therapie und Medizin« zugleich einstufte. Mit dieser Kombination hatte er seine Psyche über zehn Jahre gut im Griff, aber der Unruhe, die ihn im Dezember 2019 ergriff, war er nicht gewachsen.

Er brauchte einen neuen Ansatz, und so suchte er im Internet, bis er auf kohlenhydratarme Ernährungsformen bei psychischen Erkrankungen stieß und mich dann im März 2020 um eine ernährungspsychiatrische Begutachtung bat.

Karl hatte sich sein Leben lang typisch amerikanisch ernährt: mit vielen stark verarbeiteten Produkte mit reichlich raffinierten Kohlenhydraten (Zucker, Mehl und bunte Frühstückscerealien) sowie raffiniertem Pflanzenöl. Hier bestand also viel Verbesserungsbedarf. Aus meiner Sicht kamen mehrere Ernährungsansätze in Betracht: eine Paleo-Ernährung mit Fleisch, Fisch, Meeresfrüchten, Obst, Gemüse, Nüssen und Samen, eine vollwertige kohlenhydratarme Diät oder auch eine pflanzenfreie »Carnivoren-Diät«, die praktisch keine Kohlenhydrate enthält. Karl entschied sich für die Carnivoren-Diät, von der er sich die schnellste Erleichterung versprach.

Sein Ergebnis beim Depressionsscreening-Test PHQ-9 lag damals bei 15 auf einer Skala von 0 bis 27 (wobei 27 die stärkste Ausprägung bedeutet), und sein Ergebnis beim Test GAD-7 auf Angststörungen betrug 17 auf einer Skala von 0 bis 21 (wobei 21 die stärkste Ausprägung darstellt).

Eine unorthodoxe Lösung

Nach 39 Tagen mit der neuen Diät lagen seine Testergebnisse sowohl beim GAD-7 als auch beim PHQ-9 bei null. Er schrieb mir: »Noch so eine unglaubliche Woche ohne jegliche Symptome von Angst, Unruhe oder Depression. Nada, nichts, zero – hurra!! Ich bin insgesamt stabil und habe mich noch nie in meinem Leben so wohlgefühlt.«

Psychiatrische Wirkstoffe bringen nur selten alle Symptome zum Verschwinden und können praktisch nie die enorme Erleichterung auslösen, die aus Karls Worten sprach. Nachdem er sein Leben lang eine amerikanische Stan-

aus: Dr. Georgia Ede, Keto-Power fürs Gehirn (ISBN 9783432121376) © 2026 TRIAS Verlag

dardkost gegessen hatte, konnte die Umstellung auf ein Konzept, das nur Rindfleisch, Schweinefleisch, Eier und Käse vorsah, seine Affektstörung offenbar vollständig beseitigen. Das einzige Problem war erstaunlicherweise, dass er zwar täglich bis zu eineinhalb Kilo fettreiche tierische Lebensmittel zu sich nahm, aber die fünf Kilo, die er in seiner drei Monate langen Dauererregung verloren hatte, nicht mehr zunehmen konnte. Um wieder ein gesundes Gewicht zu erreichen, die sportliche Leistungsfähigkeit zu unterstützen und für etwas mehr Abwechslung zu sorgen, riet ich ihm, es entspannter anzugehen und täglich bis zu 100 Gramm Kohlenhydrate aus vollwertigen Nahrungsmitteln zu ergänzen. Das gelang ihm mit etwas Naturjogurt und Wurzeln und Knollen (zum Beispiel Kartoffeln). Damit ging es ihm ein ganzes Jahr hindurch wunderbar. Danach ergänzte er weitere vollwertige Lebensmittel für mehr Vielfalt und blieb weiterhin stabil, solange er um raffinierte Kohlenhydrate und stark verarbeitete Produkte einen Bogen machte und seine Kohlenhydratzufuhr an Tagen ohne Sport stark begrenzte. Mit dieser einfachen Ernährungsweise kam er bestens zurecht. Sie schmeckte ihm, und er war auch drei Jahre später nach wie vor symptomfrei.

Ob diese bemerkenswerte Fallgeschichte nun die einzigartige, nicht reproduzierbare Erfahrung eines Einzelnen widerspiegelt oder ob sie wichtigere Lektionen enthält, die auch auf andere übertragbar sein könnten – in jedem Fall wirft sie Fragen auf und inspiriert zu neuen Überlegungen zu Psychiatrie, Ernährungswissenschaft und deren Wechselbeziehungen:

- Könnten bestimmte psychiatrischen Krankheitsbilder teilweise, größtenteils oder gar vollständig auf der Ernährung beruhen?
- Inwiefern könnte die übliche amerikanische (und generell die westliche) Ernährung zu psychischen Problemen beitragen?
- Wie viele Menschen könnten bei gezielter Ernährungsumstellung weniger oder gar keine psychiatrischen Medikamente brauchen?

Wie ich zum Thema Ernährung kam

Seit über 20 Jahren praktiziere ich als Psychiaterin und kenne die Grenzen der medikationsorientierten Behandlung nur zu gut. Selbst im 21. Jahrhundert ist die Verordnung psychiatrischer Medikamente nach wie vor ein frustrierendes Ausprobieren, das zudem mit potenziellen Komplikationen belastet ist. Es können unvorhersehbare, verwirrende und mitunter gefährliche Reaktionen auf die Wirkstoffe auftreten, besonders wenn man mit mehreren neuen Arzneimitteln gleichzeitig beginnt, wenn deren Wirkungen sich in Übergangsphasen überlappen oder weitere Medikamente hinzukommen, um Nebenwirkungen oder verbleibende Symptome zu behandeln, und wenn Wirkstoffe zu abrupt abgesetzt werden. Einerseits profitieren manche Menschen defini-

aus: Dr. Georgia Ede, Keto-Power fürs Gehirn (ISBN 9783432121376) © 2026 TRIAS Verlag

tiv von einer sauber abgestimmten medikamentösen Behandlung, die zu weniger Klinikaufenthalten, Verletzungen und Suiziden führt. Andererseits geht diese Linderung viel zu oft mit unerwünschten Wirkungen wie Schläfrigkeit, sexueller Dysfunktion, Gewichtszunahme, Apathie und einem Blutzuckeranstieg einher.

Das können und müssen wir besser machen, und ich bin davon überzeugt, dass die moderne Ernährungspsychiatrie hier in die richtige Richtung geht.

Diese Überzeugung habe ich nicht immer vertreten. Hätten Sie mir vor 25 Jahren prophezeit, dass ich eines Tages Ernährungspsychiatrie praktizieren würde, so hätte ich Sie angestarrt wie ein Kalb mit drei Köpfen. Ich war überzeugte Anhängerin der »harten Wissenschaft« in der Medizin:

Biochemie, Physiologie, Pharmakologie. Und ich war mir sicher, dass die Fähigkeit, Medikamente zu verordnen, einen »echten Arzt« auszeichnet. Ernährungsberatung und lebensstilorientierte Therapieansätze sah ich sehr skeptisch.

Erst mit der Zeit sollte ich begreifen, dass eine derart arrogante Haltung auf schierer Unwissenheit beruhte.

Für meinen Bachelor in Biologie waren Ernährungskurse nicht vorgeschrieben. Die vier Jahre meines Medizinstudiums enthielten nur wenige Stunden Ernährungslehre, und in den vier Jahren meiner Facharztausbildung wurde die Ernährung nicht ein einziges Mal erwähnt. Wir lernten, dass psychische Erkrankungen biologisch auf einem Ungleichgewicht chemischer Substanzen im Gehirn beruhten – Neurotransmittern wie Serotonin und Dopamin. Als frisch gebackene Fachärztin für Psychiatrie betrachtete ich das Gehirn vornehmlich als einen Beutel voller Neurotransmitter, die sich medikamentös manipulieren ließen. Und schon hockte ich in Woods Hole, einem malerischen Örtchen auf Cape Cod, und verordnete Medikamente.

Verstehen Sie mich nicht falsch: Ich durfte mich glücklich schätzen, weil einige der besten Koryphäen meiner Zunft mir auch solide Kenntnisse in verschiedenen Psychotherapierichtungen vermittelt hatten. Darum erhob ich sorgfältig die individuelle Lebensgeschichte, spürte belastenden, tief verankerten Themen nach und baute tragfähige therapeutische Beziehungen zu meinen Patientinnen und Patienten auf. Während dieser frühen Jahre auf Cape Cod widmete ich mich intensiv meiner Arbeit und lernte unermesslich viel von all den Menschen, die sich mir öffneten, weil sie bei mir Hilfe suchten. Mit der Zeit jedoch wurde mir schmerzhaft bewusst, dass echte Heilung und vollständige Genesung selten waren.

aus: Dr. Georgia Ede, Keto-Power fürs Gehirn (ISBN 9783432121376) © 2026 TRIAS Verlag

Dasselbe registrierte ich bei Gesprächen mit angesehenen Kollegen und Mentoren, die teilweise schon Jahrzehnte praktizierten. Ihre Praxen waren voll mit Menschen, die nicht wirklich gesund wurden. Trotz aller Therapiesitzungen, in denen wir unsere Patienten unterstützten, neue Verordnungen ausstellten und Hoffnung vermitteln wollten, betrachteten die meisten von uns psychische Erkrankungen insgeheim als chronisch, rätselhaft und unheilbar.

Dass die Ernährung dabei eine Rolle spielen könnte, war mir nie in den Sinn gekommen. Wie für viele andere Frauen war für mich die Gewichtskontrolle ein Hauptkriterium für gesunde Ernährung. Ich ernährte mich fettarm und ballaststoffreich, aß vorzugsweise Hühnerbrust ohne Haut, Fisch, Gemüse, Vollkornflocken, Sojamilch, Hummus oder fettreduzierten Jogurt und trank Diät-Cola. Ich zählte Kalorien und trieb mit geradezu religiösem Eifer Sport. Mit Anfang 40 entwickelte ich diverse irritierende neue Symptome, darunter Migräne, extreme Abgeschlagenheit, Aufstoßen, diffuse Schmerzen im ganzen Körper und Magenschmerzen. Die verschiedenen Spezialisten fanden keine Ursache, auch komplexe Labortests fielen normal aus. Niemand fragte mich nach meiner Ernährung, und in der Regel verließ ich die Sprechstunde mit den klassischen Merkblättern zu einer fettarmen, ballaststoffreichen Ernährung, die ich ohnehin befolgte.

Da ich nicht bereit war, diese Symptome als meinen neuen Normalzustand hinzunehmen, begann ich instinktiv, mit der Ernährung herumzuexperimentieren. Mit Hilfe eines Tagebuchs, in das ich alles eintrug, was ich zu mir nahm und welche Symptome ich hatte, suchte ich nach Zusammenhängen. Nach rund sechs Monaten voller Experimente schälte sich zu meinem großen Erstaunen eine höchst unübliche, weitgehend fleischbasierte Ernährung heraus, mit der es mir besser ging denn je. Schmerzen und Schlappheit waren verflogen, und gleichzeitig war ich gut gelaunt, konzentriert und produktiv. Ich hatte überhaupt nicht gewusst, dass ich auch auf diesen Gebieten echte Probleme gehabt hatte, aber es stand außer Frage, dass diese unkonventionelle Ernährungsweise meinem Gehirn guttat.

Als Psychiaterin wollte ich nun natürlich mehr über die Zusammenhänge zwischen Ernährung und Hirngesundheit erfahren und fragte mich zudem, ob wohl auch ein Teil meiner Patientinnen und Patienten von einer Ernährungsumstellung profitieren könnte. Gleichzeitig war ich als Frau im mittleren Alter in Sorge, ob diese merkwürdige neue Fleischdiät mich umbringen könnte. Immerhin strotzte die Ernährung, mit der ich mich kerngesund fühlte, vor tierischen Proteinen und Fetten und enthielt nur geringe Mengen der wenigen pflanzlichen Lebensmittel, die mir nichts auszumachen schienen. Mein Kopf war voller neuer Fragen wie: Bekomme ich Krebs, wenn ich nicht genug Gemüse und Ballaststoffe zu mir nehme? Sind bestimmte Früchte und Gemüse-

aus: Dr. Georgia Ede, Keto-Power fürs Gehirn (ISBN 9783432121376) © 2026 TRIAS Verlag

sorten wichtiger als andere, oder brauche ich am besten die breite Palette? Was genau macht rotes Fleisch eigentlich gefährlicher als weißes Fleisch? Wie schädigen Cholesterin und gesättigte Fette das Herz – und schaden sie auch dem Gehirn?

Diesen Fragen wollte ich auf den Grund gehen, und so setzte ich mich im Rahmen eines Aufbaustudiums für Humanernährung an der Harvard School of Public Health intensiv mit Ernährungswissenschaften auseinander. Parallel dazu durchstöberte ich die Datenbank der dortigen Universitätsbibliothek nach Studien aus der Grundlagenforschung und las zahllose Fachartikel zu Ernährungsfragen wie Nährstoffen, Verdauung und Stoffwechsel, aber auch zu verwandten Gebieten wie Botanik, Anthropologie, Toxikologie, Tierhaltung und Landwirtschaft. Und dabei begriff ich: *Nahezu alles, was ich über Ernährung zu wissen glaubte, war falsch.*

Der wahre Treibstoff fürs Gehirn

Fassungslos musste ich erkennen, dass all die Empfehlungen, sich pflanzenbetont, ausgewogen, ballaststoffreich und cholesterinarm zu ernähren oder aber vornehmlich auf Vollkorn, fettarme Milchprodukte oder auf eine Vielzahl farbenfroher Früchte und Gemüsesorten zu setzen, weder wissenschaftlich begründbar noch logisch waren. Bestenfalls beruhen solche Vorstellungen auf gut gemeinten Vermutungen auf sehr fehleranfälligen, unwissenschaftlichen Ernährungsfragebögen; schlimmstenfalls sind sie eine absichtliche Verzerrung der Fakten zum Schutz der beruflichen Reputation oder zur Untermauerung einer politischen oder kommerziellen Agenda, dienen aber nicht dem allgemeinen Gesundheitsschutz.

Die Wahrheit über Ernährung lautet: *Fleisch ist nicht gefährlich, vegane Ernährung ist nicht gesünder, und Antioxidantien sind nicht die Antwort.* Wo also sollen wir uns nun nach Antworten umschauen?

Die gute Nachricht ist, dass unter dem Wust von voreingenommenen, verwirrenden Vermutungen tatsächlich klare, wissenschaftlich fundierte Ernährungsprinzipien stecken, die intuitiv nachvollziehbar sind, in der ärztlichen Praxis funktionieren und jede Mode überdauern. Wissen wir alles, was wir gern wüssten? Nein. Wissen wir mehr als genug, um das Ruder herumzureißen, damit das eigene Gehirn gesund bleibt? Absolut.

aus: Dr. Georgia Ede, Keto-Power fürs Gehirn (ISBN 9783432121376) © 2026 TRIAS Verlag

Die meisten von uns haben ihr Gehirn ihr Leben lang unpassend ernährt. Deshalb haben wir keine Ahnung, wie viel besser es uns gehen könnte und wie viel mehr wir von uns erwarten dürfen, wenn wir das Richtige essen.

Bücher zu Ernährung und psychischer Gesundheit rufen in der Regel dazu auf, alle Hoffnung auf pflanzliche Superfoods oder aber Nahrungsergänzungsmittel zu setzen (Erstere sind wirkungslos, von Letzteren profitieren oftmals die Autoren selbst). Sie erklären jedoch nicht unbedingt, wie wir die Nährstoffqualität unserer Lebensmittelauswahl so grundsätzlich verbessern können, dass wir kaum noch Nahrungsergänzungsmittel benötigen. Solche Bücher behaupten häufig auch, dass mediterrane oder pflanzenbetonte Ernährungsansätze das Gehirn optimal versorgen, ohne die sehr realen Risiken dieser Ernährungsstrategien zu erklären. Es stimmt mich traurig, wenn ich sehe, wie viele Menschen sich große Mühe geben, sich »gut« zu ernähren, aber nicht wissen, dass ihre Entscheidungen auf Fehlinformationen fußen und somit das Gehirn auf die Dauer schädigen und das Risiko für ernsthafte Probleme mit Stimmungslage und Gedächtnis *erhöhen* können. Wer bei vollwertigen Lebensmitteln die richtige Wahl trifft, die Kohlenhydratzufuhr an die Bedürfnisse des individuellen Stoffwechsels anpasst und um die üblichen Verdächtigen für Lebensmittelüberempfindlichkeiten einen Bogen macht, kann nicht nur die Psyche, sondern auch die körperliche Gesundheit deutlich verbessern.

Ich glaube, dass viele der emotionalen und kognitiven Probleme, die wir derzeit als normal, genetisch bedingt oder chronisch einstufen, sich durch gute Ernährung entweder von vorneherein verhindern oder aber lindern und sogar beheben lassen. Wenn Sie also keine Medikamente einnehmen möchten, keinen Zugang zu Medikamenten haben, auf Ihre Medikation nicht ansprechen oder sie nicht vertragen, gibt es innovative Ernährungsstrategien, die Sie vielleicht noch nicht ausprobiert haben. Damit können Sie bestimmte unerwünschte Wirkungen abfedern (zum Beispiel Gewichtszunahme) und brauchen unter Umständen weniger oder gar keine Psychopharmaka mehr.

Dieses Buch habe ich geschrieben, um der Verwirrung beim Thema Ernährung schlichte, gut nachvollziehbare wissenschaftliche Fakten entgegenzusetzen. Ich möchte Ihnen eine neue Einstellung zur Ernährung vermitteln, damit Sie gut informiert selbst entscheiden können. Finden Sie heraus, was für Sie und Ihre Familie am besten funktioniert.

aus: Dr. Georgia Ede, Keto-Power fürs Gehirn (ISBN 9783432121376) © 2026 TRIAS Verlag

Eine neue Herangehensweise

Dieses Buch besteht aus vier Teilen.

In Teil 1 erkläre ich, wie wissenschaftlich unsaubere Forschungsmethoden zu reißerischen Schlagzeilen und unlogischen Vorgaben führen konnten, bis wir gar nicht mehr wussten, was wir denn nun essen sollen. Das Hauptproblem ist, dass Studien zur optimalen Ernährung des Gehirns zumeist *von außen* durchgeführt werden: Man befragt eine Gruppe zu ihren Essgewohnheiten und versucht dann, daraus abzuleiten, wie sich ihre Nahrungsauswahl auf die Gehirngesundheit auswirkt. Dieser fehlerträchtige Ansatz ist der Grund dafür, dass wir morgens brav die Heidelbeeren über unseren Haferbrei streuen, Gemüseburger dem Hamburger vorziehen oder eine Handvoll Nahrungsergänzungsmittel mit einem Grünkohlsmoothie herunterkippen. Man macht uns weis, dass solche Gewohnheiten unser Gehirn schützen, dabei ist ihre Wirkung nicht nur sehr unwahrscheinlich, sondern sie können sich sogar gegen uns wenden. In diesem Buch betrachten wir das Thema Ernährung daher *von innen nach außen*: Wir prüfen zuerst, was das Gehirn braucht, um optimal zu arbeiten, und definieren dann anhand dieser Substanzen, welche Ernährungsform dem Gehirn wirklich guttut.

In Teil 2 geht es um die Frage, inwiefern die globale Krise der Gehirngesundheit in der Ernährung wurzelt. Sie werden sehen, wie unsere moderne Ernährung mit stark verarbeiteten Lebensmitteln zu Entzündungsprozessen im Gehirn, einem unausgewogenen Hormon- und Neurotransmitterhaushalt, mangelnder emotionaler Stabilität, Depressionen und Demenz beiträgt. Und Sie erfahren, wie Sie die innere Harmonie wiederherstellen und sich optimal entfalten können, indem Sie sich auf die richtigen Lebensmittel und eine individuell passende Kohlenhydratzufuhr konzentrieren. Für diejenigen unter Ihnen, die mehr Hilfe benötigen, gibt es außerdem ein ganzes Kapitel zu der Frage, inwiefern ketogene Ernährungsformen eine psychiatrische Erkrankung positiv beeinflussen können.

In Teil 3 machen wir uns auf in die faszinierende Welt der Lebensmittel. Wir befassen uns mit den Risiken und Vorzügen verschiedener Lebensmittelgruppen, sehen uns ihre Wirkung auf das Gehirn an und erfahren, was wir zwingend brauchen und was optional ist. Das ermöglicht Ihnen informierte Entscheidungen bei der Lebensmittelauswahl. Darüber hinaus stelle ich Ihnen einige der teuflisch gewieften natürlichen Substanzen vor, die in Getreide, Hülsenfrüchten, Nachtschattengewächsen und anderen pflanzlichen Lebensmitteln lauern und die optimale Ernährung und Funktion des Gehirns stören

aus: Dr. Georgia Ede, Keto-Power fürs Gehirn (ISBN 9783432121376) © 2026 TRIAS Verlag

können. Und ich erkläre, woran man sanftere, gehirnfreundlichere pflanzliche Nahrung erkennt, bis man die Mischung gefunden hat, mit der der eigene Körper am besten zurechtkommt.

In Teil 4 werden alle zuvor ausgebreiteten Informationen auf drei Ernährungsstrategien heruntergebrochen, die sich auf individuelle Essensvorlieben, gesundheitliche Umstände und persönliche Ziele zuschneiden lassen. Weil eine Ernährungsumstellung immer schwierig ist, bekommen Sie auch die entsprechenden Ernährungspläne und Rezepte sowie die nötigen Hinweise und Tricks, um den gewünschten Erfolg zu haben. Grundsätzlich befürworte ich in Sachen Ernährung die freie Wahl und möchte niemandem einen Platz am Tisch verwehren. Was auch immer Sie bevorzugen: Sie werden die erforderlichen Informationen finden, um sich so zu ernähren, dass es Ihnen emotional und psychisch besser geht.

Ich hoffe, dass dieses Buch Sie neugierig darauf macht, wie Ernährung und Gehirnfunktion zusammenhängen, und dass es Ihnen und Ihrer Familie hilft, gesünder und glücklicher zu leben und Ihren Seelenfrieden zu finden.

aus: Dr. Georgia Ede, Keto-Power fürs Gehirn (ISBN 9783432121376) © 2026 TRIAS Verlag