

fn

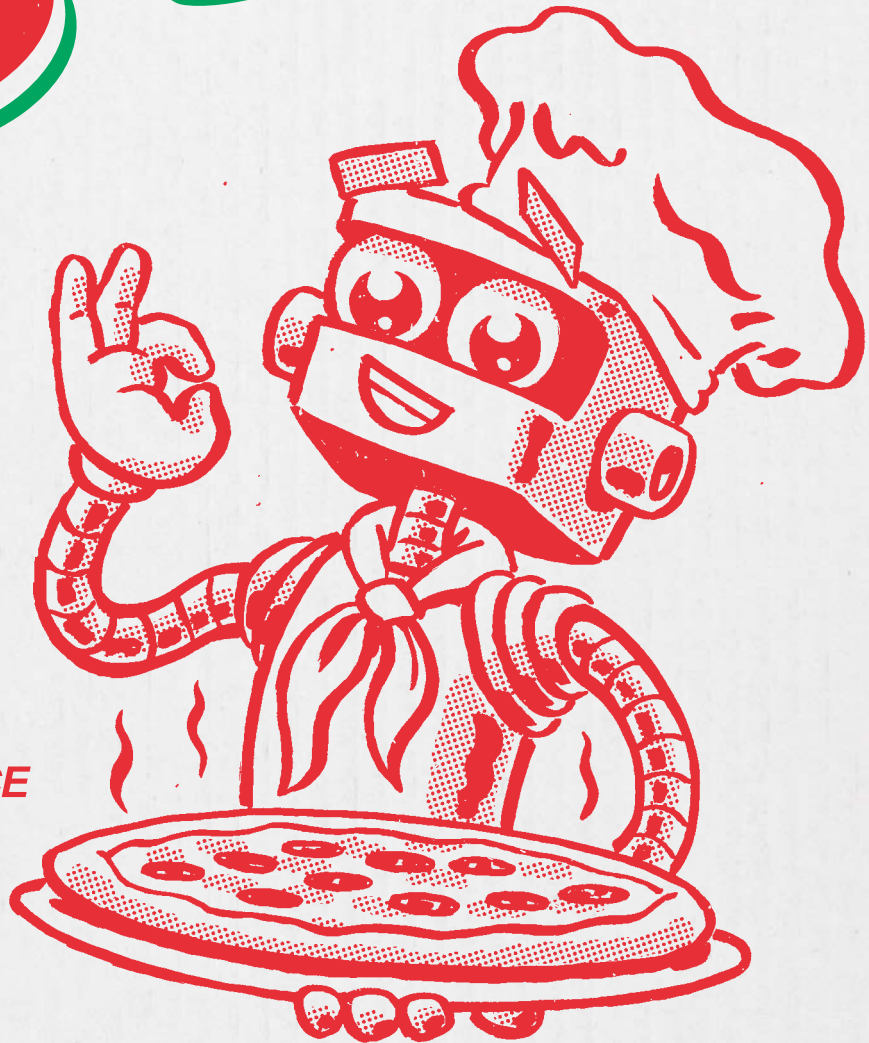
digital pioneers

75

2. QUARTAL 2024
DE 13,90 EUR | AT 15,50 EUR
L 15,90 EUR | CH 21,90 CHF

ISS SO!

WIE KI UND TECH
UNSER ESSEN
VERÄNDERN –
UND WAS EINE GUTE
WORK-LUNCH-BALANCE
AUSMACHT



EAT, PLAY, WORK

„WENN WIR UNS AN EINE ERNÄHRUNG GEWÖHNT HABEN, SUCHEN WIR SIE IMMER WIEDER“

Evelyn Medawar forscht am Max-Planck-Institut für Kognitions- und Neurowissenschaften zur Wechselwirkung zwischen Gehirn und Ernährung. Dabei interessiert sie vor allem der Einfluss pflanzenbasierter Nahrungsmittel.

INTERVIEW **CLAUDIA WIESCHOLLEK**



Frau Medawar, wir ernähren uns heute anders als vor 2.000 oder 10.000 Jahren – kann man sagen, wer sich wem dabei angepasst hat: die Ernährung ans veränderte Gehirn oder das Gehirn an die veränderte Ernährung?

Wir ernähren uns natürlich anders, aber ich glaube, da kommt vieles durch das Umfeld: Wir gehen nicht mehr wie früher in den Wald und sammeln Früchte oder jagen ein Tier. Stattdessen gehen wir in den Supermarkt und schauen, was es dort gibt. Das ist aktuell sehr viel hoch prozessiertes Essen, auch im veganen Bereich.

Was noch?

Es geht auch darum, wo wir mit dem Thema Essen konfrontiert werden und wie darüber kommuniziert wird. Das ist ganz viel Werbung, das beeinflusst uns auch. Und natürlich die Gewöhnung; wenn wir uns einmal an eine bestimmte Ernährung gewöhnt haben, suchen wir sie immer wieder. Der Körper, der Kopf, die Geschmacksnerven: Wenn sie viel Zucker bekommen, dann ist das für sie normal und sie suchen es immer wieder.

Das klingt fast, als wären wir dann darin gefangen ...

Essen tun wir alle. Aber was verbinden wir damit und wie beeinflusst es uns? Nachgefragt bei einer Neurowissenschaftlerin, einer Food-Experience-Designerin und einem E-Sport-Experten.

Wir antworten eben auf das, was da ist, und es ist schwierig und bedeutet einen Mehraufwand, da wieder herauszukommen. Verhaltensänderungen bedürfen Achtsamkeit und Willenskraft.

Sie haben schon die Werbung und das hochverarbeitete Essen erwähnt. Wie sieht es denn aus mit diesen ganzen Pulvern, Infusionen und Tabletten, die uns leistungsfähiger und klüger machen sollen?

Da muss man aufpassen: Es gibt bestimmte Regeln, mit welchen Gesundheitsversprechen geworben werden darf, und auch sonst kommt es darauf an, auf welchen Studien so etwas basiert, oder ob da nur jemand wortgewandt an der Regulierung vorbei formuliert. Aber klar, es gibt bestimmte Nährstoffe, die sind gesundheitsförderlich.

Welche sind das zum Beispiel?

Von Omega-3-Fettsäuren wissen wir aus der Literatur ziemlich genau, dass sie gut für die Gehirngesundheit sind. Wir haben mal eine Literatur-Studie über sekundäre Pflanzenstoffe gemacht, die sind beispielsweise in rotem Obst und Gemüse enthalten. Einige Studien zeigen einen positiven Effekt auf die Kognition, andere aber nicht.

Woran liegt das?

Das ist schwer zu sagen, da die Studien sehr unterschiedlich konzipiert sind. Oftmals sind die Interventionen mit hoch dosierten Präparaten gemacht, und das ist sicherlich keine normale Ernährung.

Man spricht ja auch von Nervennahrung – kann ich denn durch die richtige Ernährung klüger werden?

Dafür gibt es keine sehr starken direkten

Hinweise, auch nicht bei beliebten Mitteln wie dem Traubenzucker oder antioxidatischen Stoffen wie Ginkgo, Ingwer oder Kurkuma. Viel wichtiger als die kurzfristigen Effekte ist aber eine langfristige ausgewogene und gesunde Ernährung, bei der bestimmte Inhaltsstoffe vermehrt vorkommen. So können wir das Gehirn langfristig dabei unterstützen, sich selbst zu erhalten und Alzheimer, Demenz und anderem vorzubeugen.

Kann ich mein Gehirn noch anderweitig „trainieren“?

Je mehr ich „denke“, also mit kognitiver Leistung zu tun habe, desto mehr fordere ich mein Gehirn und halte es fit. Stimulation – die ja auch durch Bewegung und soziale Interaktion und anderes kommt – ist hier sehr wichtig.

Wie halten Sie persönlich Ihr Gehirn fit?

Ich lebe vegan und versuche, auf meine Ernährung zu achten, und supplementiere auch Omega-3-Fettsäuren und ein paar andere Stoffe, von denen ich denke, dass sie wichtig sind. Außerdem versuche ich, hochprozessiertes Essen zu vermeiden – natürlich gelingt mir das nicht immer, aber ich bemühe mich, das dann durch etwas frisch Gekochtes auszugleichen.

Ist eine pflanzenbasierte Ernährung denn generell besser als eine fleischierte?

Die Frage dreht sich eigentlich gar nicht so sehr um das Absolute, sondern um Nährstoffe auf einem Spektrum, wie zum Beispiel die Ballaststoffe. Eine ballaststoffreiche Ernährung ist auf jeden Fall super, für den Darm und alle anderen metabolischen Wege auch, wohingegen rotes, prozessiertes Fleisch eher schlecht ist.

Tracken Sie Ihre Ernährung?

Früher habe ich das gemacht, ja, aber ich fand es ehrlich gesagt anstrengend. Auf der einen Seite ist es interessant, weil man etwas über seinen Körper lernt. Aber ich habe mich dann doch lieber auf mein Körperfeedback verlassen und auf natürliche Rücksprache.

Es gibt dafür auch eine Menge Apps und Gadgets ...

Ich verteufler das überhaupt nicht, wenn jemand eine App nutzt oder zum Beispiel den Blutzucker trackt. Ich habe den Vorteil, dass ich mich mit Ernährung besser auskenne als die meisten Menschen, und ich finde das cool, dass sich da so viel entwickelt. Man soll das gerne ausprobieren, aber eben auch auf den Körper hören.

Können Sie Essen eigentlich noch genießen, gerade weil Sie sich so gut damit auskennen?

Das kommt drauf an. Ich esse sehr gerne in Gemeinschaft und koche auch sehr gerne für andere. Das ist der soziale Aspekt, da gerät dann alles andere in den Hintergrund. Wenn ich allein esse, ist das ein bisschen schwieriger, Abstand zu bekommen. Da frage ich mich eher, was im Essen drin ist, worauf ich achten muss und so weiter.

Verraten Sie uns doch zum Schluss, was Ihr Lieblingsessen ist.

Das ist gar nicht so leicht zu beantworten, das schwankt immer etwas. Aktuell esse ich sehr gerne Pad Thai, das ist ein thailändisches Reismüslgericht mit Gemüse und Tofu – also eher was Exotisches.

„LEBENSMITTEL SIND EIN MEDIUM FÜR KOMMUNIKATION UND AUSTAUSCH“

Inés Lauber arbeitet mit einem besonderen Material: Essen. Die Designerin entwirft allerdings keine neuen Lebensmittelprodukte, sondern gestaltet neue Essenserfahrungen.

INTERVIEW SABRINA SCHADWINKEL



Frau Lauber, Sie bezeichnen sich als Food-Experience-Designerin. Was bedeutet das?

Im Gegensatz zu Food-Design, das sich um die industrielle Gestaltung von Lebensmitteln dreht, geht es mir in meiner Arbeit um die persönliche Erfahrung des Menschen mit Essen, das Sinnliche und Emotionale. Alle Menschen haben einen Bezug zu Lebensmitteln und damit sind Lebensmittel prädestiniert als Medium für Kommunikation und Austausch. Ich nutze sie als Werkzeug und kuratiere mit ihrer Hilfe Erlebnisse. Menschen sollen dabei nicht in erster Linie satt werden, sondern in eine neue Situation versetzt werden, etwas Neues lernen.

Sie veranstalten sogenannte Imaginary Dinners. Wie kann man sich das konkret vorstellen?

Das ist ein Projekt für einen Kunden, ein Designunternehmen. In dieser Dinner-Reihe geht es darum, wie wir Zukünfte gestalten können. Und mit dem passenden Storytelling soll die Arbeitsweise dieses Unternehmens dann erlebbar gemacht werden.

Eine Arbeitsweise durch Essen erlebbar machen, wie geht das? Wenn die Arbeitskultur sehr leistungsorientiert ist, dann essen alle etwas, das möglichst schnell konsumierbar ist und viel Energie liefert?

Die Inszenierung ist hier wichtig: Wie wird das Essen gereicht, in welcher Situation gegessen? In diesem Fall wurden die Teilnehmenden in ein Zukunftsszenario versetzt, ein Dinner im Jahr 2050. Es wurden verschiedene Charaktere zugewiesen, junge und alte und nicht nur Personen, sondern auch ein Katzen-Avatar oder ein uralter Baum. Es war eine Zukunft, in der nicht unbedingt nur Menschen als Lebewesen wahrgenommen werden, sondern auch künstliche Intelligenzen. Verbunden damit auch die Frage: Wie real können Avatare als Gäste sein?

Und welche Rolle spielt dabei das Essen selbst?

Es gab zwei Gruppen: „Wisdom“ und „Intelligence“. Die einen waren mehr der Natur, die anderen mehr der Technik und Unterstützung durch Maschinen zugewandt. Beide Gruppen haben dieselben Vorspeisen zubereitet; zum Beispiel ein Pesto-Brot. Die einen mit dem Mörser, Schneidebrett, Holz und Feuer und die anderen mit dem Thermomix und Backofen. Im Laufe des Dinners haben sie sich dabei immer weiter angenähert, bis sie schließlich gemeinsam am Tisch saßen. Die Teilnehmenden haben über das Essen immer wieder Input zu ihrem Charakter bekommen.

Wie funktioniert das?

Über die kuratierten Gänge wurden dabei Nachrichten vermittelt, etwa über unterschiedliche Produktionsprozesse und die Zukunftsfähigkeit von Lebensmitteln. Das Essen war vegan und auch dem Zero-Waste-Gedanken entsprechend zubereitet: von der Wurzel bis zum Blatt alles zu verwenden. Trigger-Wörter wie Sustainability und

Creativity wurden mit Soße auf die Teller geschrieben.

In einem anderen Projekt haben sie auch Daten essbar gemacht ...

Ja, Edible Data haben wir das genannt. Das war ein Konzept für eine internationale Konferenz zum Thema Informationsdesign und Datenvisualisierung mit 200 bis 300 Gästen, also ein extrem großes Szenario. Zur Eröffnung haben wir Fingerfood zum Beispiel in Form von Balken- oder Tortendiagrammen serviert. Für den zweiten Abend hatten wir uns Foodstalls ausgedacht, sodass die Menschen wie auf einem Parcours an verschiedenen Ständen zu verschiedenen Themen über ein bestimmtes Essen in den Dialog kamen. Das Essen war auch im Sinne der Datenanalyse gestaltet, also mit Angaben zu allen Inhaltsstoffen et cetera. Und es gab auch eine gewisse Art von Gamification.

Gamification?

Ja, an einem Stand gab es zum Beispiel Ziegenkäsebällchen an einem Stäbchen – wie ein Lollipop. Und je nachdem, ob man mit dem Auto, Zug oder mit dem Flugzeug angereist ist, hat man sein Bällchen in einem bestimmten Topping gewälzt und dann sein Stäbchen auch an eine Pinnwand gepikst, um anzuzeigen wie viele Kilometer man auf dem Weg zur Konferenz zurückgelegt hat. Je nach Verkehrsmittel hatten die Teilnehmenden so unterschiedliche Geschmackserlebnisse.

Haben Sie selbst denn ein Lieblingsessen?

Tatsächlich bin ich nicht so der Liebblingstyp. Ich mag das, was die Saison und die Jahreszeit mir gibt.

Oder ein Nahrungsmittel, von dem Sie sagen, das gibt mir Kraft für den Arbeitstag?

Ein nahrhaftes Getränk, das wirklich lecker ist und einem auch über den Tag hilft, ist ein echter Kakao. Er macht ein bisschen wach und regt an. Oder auch eine heiße, trinkbare Brühe. Die hält schön im Flow.



Abbildung: Fredrik Ferschte

„ES GIBT EIN PAAR NO-GOS: BURGER, PIZZA, SÜSSKRAM“

Auch E-Sportler müssen auf ihre Ernährung achten, weiß Roman Reinhardt. Er war selbst viele Jahre professioneller E-Sportler und ist inzwischen Chief Gaming Officer beim E-Sport-Verein Berlin International Gaming.

INTERVIEW MATTHIAS KREIENBRINK



Herr Reinhardt, wie darf man sich den Alltag eines Chief Gaming Officer im E-Sport vorstellen?

Ich bin zuständig für alle Teams. Kümmere mich um Vertragsgespräche, suche mit Scouts zusammen neue Spieler, kümmere mich um Planung von Matches oder die Formulierung von Zielen. Zusammenfassend kann man sagen, dass ich in sehr vielen Meetings sitze und mich um sehr viele Dinge gleichzeitig kümmere. Dazu gehören aber auch Gespräche mit Sportpsychologen und Ernährungsexperten, die sich um die Gesundheit und Fitness unserer Sportler kümmern.

Wie sieht denn so ein Training von E-Sportlern aus, an einem typischen Tag?

Da kann ich als Beispiel das Training unseres Counter-Strike-Teams nehmen. Die treffen sich um elf, vorher machen sie oft einen kleinen Walk und frühstücken in Ruhe. Dann kommt erst mal Theorie: Taktiken besprechen, über die Kommunikation im Spiel entscheiden, Vorbereitung auf die gegnerischen Teams, Maps durchgehen und mehr. Da ist auch der Sportpsychologe dabei.

Und wann wird gespielt?

Im ersten praktischen Teil, in dem es dann an Counter Strike geht. Anschließend gibt es Mittag und dann wieder Theorie: Wie ist das Match gelaufen? Was können wir verbessern? Anschließend gibt es zwei weitere Trainingsspiele. Insgesamt dauert so ein Tag sieben bis acht Stunden.

Sie erwähnten schon gemeinsames Frühstück und Mittag – bekommen E-Sportler Ernährungspläne, an die sie sich halten müssen?

In unseren Teams wird sehr auf die Ernährung geachtet. Aber wir können natürlich nicht alles kontrollieren. Wenn das Training vorbei ist, liegt das außerhalb unserer Einflussnahme. Aber die Jungs sind Sportler, denen ist bewusst, dass sie auf die Ernährung achten müssen. Ausgewogen, gut ernährt: viel Gemüse, mageres Fleisch, Vollkornprodukte, sehr ballaststoffreich. Die haben alle Workshops mitgemacht, in denen ihnen der Einfluss des Essens auf die Performance erklärt wurde. Wir geben Parameter, welche Ernährung gut für sie ist und welche nicht.

Geht es dabei um körperliche Fitness oder wird auf Ernährung geachtet, die gut fürs Gehirn sein soll?

Sowohl als auch. Das kann man nicht so getrennt betrachten. Wir legen großen Wert darauf, dass bestimmte Lebensmittel an Wettkampftagen nicht gegessen werden. Dafür gibt es ein paar No-Gos: Burger, Pizza, Süßkram. Das liegt schwer im Magen, ein Spiel geht auch mal drei Stunden mit kurzen Pausen. Da kann man es sich nicht leisten, plötzlich auf Toilette zu müssen oder eine Down-Phase zu haben, weil der Blutzuckerspiegel in den Keller geht. Trotzdem halten wir das alles sehr individuell. Einer trinkt etwa eine halbe Stunde vor dem Match noch einen Espresso, anderen bekommt das aber gar nicht. Individuelle Routinen sind sehr wichtig.

Und während eines Matches? Steht da Studentenfutter neben der Tastatur?

Nein, Essen während eines Matches ist offiziell nicht erlaubt. Eine Map in Counter Strike etwa dauert 45 bis 60 Minuten, danach ist eine kurze Pause. Dafür stellen wir dann Essen zurecht. Nüsse, Obst, Beeren, auch mal eine Reiswaffel mit Erdnussbutter oder einen Eiweißriegel. Selbst Traubenzucker können sie essen, auch wenn der kurzzeitig ist. Einige nehmen das gerne an, andere brauchen das nicht – vor allem dann nicht, wenn sie zwei Stunden vor dem Match etwas Vollwertiges gegessen haben.

Wie wichtig ist denn die körperliche Fitness? Gehört gemeinsamer „konventioneller“ Sport zum Programm?

Wir sprechen viel mit den Leuten darüber. Aber der eine mag eher Fitnessstudio, während der andere lieber eine Runde laufen geht. Darum haben wir einen Mittelweg gefunden: Jeder ist angehalten, etwas zu tun. Es gab Workshops, in denen die positiven Effekte des Sports aufgezeigt wurden. Bessere Blutzirkulation, höhere Konzentrationsfähigkeit, besserer Umgang mit Stress. Das alles ist im E-Sport sehr wichtig – während 100-Kilo-Bankdrücken eher nicht so viel bringt.

E-Sport ist ein sehr digitaler Sport. Werden also auch etliche Apps eingesetzt, um die Ernährung und die Fitness zu tracken?

Es gibt ein paar Sportler, die nutzen Apps um ihre Kalorien zu tracken. Gerade am Anfang, um ein Gefühl dafür zu bekommen, wie viele Kalorien welches Essen hat. Wir schauen auch auf den Blutzuckerspiegel, damit der nicht so stark schwankt. Aber es gibt keine festen Apps, die wir da anbieten. Ernährungspläne erstellen unsere Experten auch ganz analog.

Gibt es so was wie Cheat-Days, um die Moral hochzuhalten?

Klar, so was gibt es. Das ist auch nötig. Wir haben turnierfreie Zeiten und wir haben trainingsfreie Tage. Da können die dann auch mal essen, was sie wollen. Die Jungs müssen aber eine Professionalität mitbringen, um in dem Sport mitzukommen. Ernährung und Sport gehören fest dazu. Aber wir geben nur einen Rahmen vor, den Rest müssen sie selbst machen.

Und nun einmal zu Ihnen: Haben Sie selbst ein Lieblingsessen?

Meine Frau macht sich schon lustig darüber – ich habe eine eigene Pasta-Kreation. Eine Bolognese, nur statt Hackfleisch nehme ich Putenfleisch und viel Parmesan. Aber immerhin nehme ich Vollkornnudeln.