

Als ich nach Boston zog, um in Harvard Psychiatrie zu studieren, fühlte ich mich abgetrennt von der Liebe und Wärme meiner Großfamilie und von dem köstlichen Essen, das Heimat bedeutete. Ich merkte, dass ich kochen lernen musste, um an diesem neuen Ort heimisch zu werden. Mein Mann, der nun mal in allem brilliert, konnte bereits kochen, aber ich verbannte ihn aus der Küche (zumindest behauptet er das im Scherz – in Wirklichkeit war er ein unbezahlbarer Ratgeber und ein brutal ehrlicher Testesser) und probierte nach und nach Rezepte aus, die mir beigebracht worden waren.

Zur Inspiration versenkte ich mich in meine Erinnerungen an »Pine-town Granny«, wie wir meine Großmutter mütterlicherseits nannten. Da meine Mutter tagsüber in der Uni war, blieb ich bei Granny und sah ihr beim Kochen zu. Als Dreijährige beobachtete ich alles vom Nebenzimmer aus, da ich nicht in die Nähe des heißen Herds durfte. Wir begannen den Tag damit, im Garten frisches Gemüse zu pflücken, bereiteten es dann für das Mittagessen zu, deckten den Tisch, erzählten dabei Geschichten und hielten dann Mittagsschlaf.

Da Kabelfernsehen während unserer Anfangsjahre in Boston ein unerschwinglicher Luxus war, schaute ich öffentlich-rechtliches Fernsehen und stieß auf die großartige Julia Child, die mir mit ihren cremigen Omeletts die französische Küche nahebrachte. Dank ihr gewann ich Vertrauen in meine Kochkunst, und sie leistete mir während der langen, einsamen Stunden Gesellschaft, als mein Mann sich habilitierte. Langsam und stetig wurde das Kochen ein Teil von mir, und in meiner Zeit als Assistenzärztin wurde es zur Insel der Entspannung im Alltag.

Auch nachdem ich begonnen hatte, als Psychiaterin zu praktizieren, blieb meine Kochleidenschaft so stark, dass mein Mann vorschlug, ich solle doch zum Culinary Institute of America gehen. Ich liebte die Unterrichtsstunden am CIA, aber die Pendelei dorthin war nicht mit meiner ärztlichen Praxis in Boston zu vereinbaren. Also meldete ich mich bei einer wunderbaren Kochschule vor Ort an, der Cambridge School of Culinary Arts, und nahm mir fest vor, mich der Psychiatrie und der Kochkunst gleichermaßen zu widmen.

Anders als der Medizinbetrieb, der kaum etwas mit den Hochglanz-Krankenhausserien zu tun hat, stellte sich die Welt der Profiköche schnell als genauso hart heraus, wie sie immer dargestellt wird: viel Geschrei und Geschimpfe vom Chefkoch, vielleicht nicht ganz so ordinär wie Gordon

Ramsay. Bei allem Stress geht nichts über das Gefühl der Befriedigung angesichts einer perfekt gelungenen Meringue, der Tiefe und Geschmacksdichte eines perfekt ausgeführten Fonds oder einer Pastete von buttercremegeleicher Textur.

Währenddessen praktizierte ich immer noch im Krankenhaus. Rückblickend weiß ich gar nicht, wie ich das geschafft habe. Oft nahm ich meine Bücher mit zum Abendessen, um für die schriftlichen Prüfungen an der Kochschule zu büffeln. Und Papierkram, E-Mails, Verschreibungen und Telefonate musste ich in langen Stunden nach der Schule abarbeiten. Irgendwie schlug ich mich durch. Ich weiß jetzt, dass mich meine Leidenschaft für beide Welten angetrieben hat, denn ich liebe die Psychiatrie ebenso wie das Kochen.

In dieser Phase faszinierte mich auch der Nährwert von Lebensmitteln immer mehr. Wenn sich Patienten über eine Gewichtszunahme beklagten, die sie ihren Antidepressiva zuschrieben, sprach ich sie darauf an, wie viel Sahne und Zucker wohl in ihrem Riesencappuccino von Dunkin' Donuts steckten. Um mein Wissen über Ernährung zu erweitern und den Ernährungstipps in meiner klinischen Arbeit mehr Gewicht zu verleihen, habe ich nach Abschluss der Kochschule auch einen Studiengang in Ernährungswissenschaft abgeschlossen.

Mit Kenntnissen der Psychiatrie, Ernährungswissenschaft und Kochkunst bewaffnet, habe ich weiterhin Ernährungs- und Verhaltensberatung in meine klinische Arbeit einbezogen und so meinen eigenen ganzheitlichen und integrativen Weg in der Psychiatrie gefunden. Dieser Ansatz ist zur Grundlage meiner Arbeit geworden und hat zur Gründung der Abteilung »Nutritional and Lifestyle Psychiatry« am Massachusetts General Hospital geführt, des ersten klinischen Fachbereichs dieser Art in den USA.

Trotz all der Schulung und Erfahrung war meine Ausbildung in Ernährungspsychiatrie noch nicht abgeschlossen. Ich musste ihre Wirkung erst noch am eigenen Leib erfahren. Es war vor ein paar Jahren in einem luxuriösen Hotelzimmer in Beverly Hills. Ich betrachtete die tanzenden Sonnenflecken auf der Wand und freute mich auf das angenehme Gefühl, mit einem guten Buch in der Hand in den Mittagsschlaf wegzudösen. Mein Mann und ich genossen gerade ein lang ersehntes und wohlverdientes langes Wochenende. Aus einer Kurzreise zu seinem Geburtstag war nach und nach ein festes jährliches Ritual geworden, eine Gelegenheit, um Abstand vom Alltag zu gewinnen und Entspannung und Erholung zu finden.

Um es mir zum Nickerchen bequem zu machen, verschob ich das Buch und streifte damit eine Stelle an der Brust, die ich normalerweise nicht berührte. Ich spürte eine kleine Beule. Zuerst dachte ich, ich wäre nur müde, aber dann tastete ich mich ab und schoss erschrocken hoch. Es war definitiv ein Knoten – Krebs. Ich hätte gern an meinem medizinischen Sachverstand gezweifelt, konnte es aber nicht.

Zu Hause in Boston bekam ich innerhalb von sieben Tagen die Diagnose. Die Woche war ein Wirbelwind aus Tests und Terminen und flog blitzschnell vorbei. Ich war dankbar, dass mir die beste medizinische Versorgung der Welt zur Verfügung stand. Trotz der immensen Unterstützung durch Kollegen und Freunde sah ich mich zum ersten Mal in meinem Leben mit etwas konfrontiert, womit ich nicht gerechnet hatte. Niemand wacht auf und denkt: »Heute ist ein Tag, an dem ich möglicherweise Krebs bekomme.« Ich fühlte mich völlig hilflos. Ich grübelte darüber nach, was ich falsch gemacht haben könnte, aber dank meiner starken hinduistischen Wurzeln gelang mir ein anderer Blick auf meine Situation. Meine Großmutter und meine Mutter hatten es mir als Kind beigebracht: »Dies ist ein Teil des Karmas, dem du dich stellen musst. Nimm es an und trage es mit Würde, vertraue auf Gott und alles wird gut.« Auch als meine Familie und ich am Boden zerstört und in Tränen aufgelöst waren, bewahrheiteten sich diese Worte.

Trotzdem tat ich mich schwer damit, meine Gefühle zu verarbeiten. Meine psychiatrische Fachkompetenz half mir nicht dabei, das in meinem Gehirn wabernde Gefühlswirrwarr zu bezwingen. Zum ersten Mal in meinem Dasein als Ärztin hatte ich den Ausgang einer Krankheit nicht selbst in der Hand. Mir blieb nichts zu tun, als den Unterarm zur Blutabnahme auszustrecken, und bald würde ich ihn für die heftige intravenöse Chemotherapie ausstrecken. Erst fühlte ich Verzweiflung und Panik, und dann schien es, als wären meine Gefühle auf Eis gelegt. Kein Lachen, keine Tränen, weder Angst noch Freude. Nur Taubheit bis ins Mark.

Als ich am Morgen des ersten Behandlungstages aufstand, beschloss ich, eine beruhigende Tasse Kurkuma-Tee zu trinken. Ich kam nicht darüber hinweg, dass mein Leben eine Wendung um 180 Grad gemacht hatte. Ich war nervös und verängstigt und versuchte tapfer zu sein. Ich wusste um all die traumatischen Nebenwirkungen, die mir bevorstanden, selbst wenn meine Behandlung letztendlich erfolgreich sein würde. Doch zusammen

mit dem Schalter am Wasserkocher knipste sich auch irgendwie eine Glühbirne in meinem Kopf an: »Ich kann kochen, ich kenne meinen Körper, und ich kann mir dadurch, wie ich esse, selbst helfen.«

Aus ernährungspsychiatrischer Sicht mag das eine triviale Schlussfolgerung sein, aber als Patientin hatte ich darauf einen völlig anderen Blickwinkel als in meiner Rolle als Ärztin, zumal ich immer das Glück gehabt hatte, gesund zu sein. Jedenfalls beschloss ich, dass ich mich mithilfe von gesunder Ernährung um meinen Geist und Körper kümmern würde, egal, was der Krebs mir antun würde.

In den nächsten 16 Monaten durchlief ich einen intensiven Zyklus aus Chemotherapie, Operation und Bestrahlung. Bei jedem Chemotherapie-Termin fragte mich der Onkologe, was ich denn heute zu essen mitgebracht hätte. Ich öffnete dann meinen Lunch-Beutel und zog einen nährstoffreichen Smoothie aus probiotischem Joghurt, Beeren, Mandelmilch, Kefir und dunkler Schokolade hervor. Aufgrund meiner Essgewohnheiten wurde mir nie übel. Mein Gewicht schwankte, da die Nebenwirkungen verschiedener Medikamente meinen Appetit steigerten oder minderten, aber ich aß Speisen, die ich mochte, auch wenn die Medikamente ihren Geschmack veränderten.

Während des onkologischen Großangriffs auf meinen Körper fühlte ich mich überraschend gesund und behielt meine Energie, obwohl die Chemotherapie mich eigentlich völlig auslaugen sollte. Es war zugegebenermaßen schwieriger, meine geistige Gesundheit beizubehalten, aber auch hierbei half mir das Essen, ausgeglichen und positiv zu bleiben. Ich senkte den Kaffeekonsum und trank keinen Wein mehr. Ich aß frisches Obst, das ich zu Hause wusch und zuschnitt. Ich machte mir wohltuendes protein- und ballaststoffreiches Dal (indische Erbsensuppe) mit folathaltigem Spinat (Seite 289). Jeden Donnerstagabend gönnte ich mir eine köstliche, heilsame, selbst gemachte heiße Schokolade, damit es nach den Behandlungen etwas gab, worauf ich mich freuen konnte. Ich suchte mir bewusst Lebensmittel aus, die nicht voll mit ungesunden Kalorien waren. Da ich wegen der Müdigkeit keinen Sport treiben konnte, beschloss ich, regelmäßig flotte Spaziergänge zu machen. Dies hob auch meine Stimmung, da Bewegung die Endorphine anregt. Ich aß, um meine Angst vor den wöchentlichen Chemotherapie-Behandlungen am Donnerstag zu lindern und meine Stimmung zu heben, wenn mir die dunklen Bostoner Wintertage zusetzten.

Dass meine geistige Gesundheit dank der gleichen Empfehlungen, die ich meinen Patienten gegeben hatte, gestärkt wurde, motivierte mich. Ich musste den Worten Taten folgen lassen. Ich musste an mir selbst überprüfen, ob diese Maßnahmen meine Angst lindern, mir zu ruhigem Schlaf verhelfen und meine Stimmung heben konnten. Ich war mir nicht sicher, ob es eine Erfolgsgeschichte werden würde, aber ich hatte das Gefühl, dass ich es meinen Patienten und mir selbst schuldig war, meinen eigenen Behandlungsplan auf die Feuerprobe zu stellen.

Der Krebs brachte mich auch dazu, den Wert der Achtsamkeit zu erkennen und mehr über meine Lebensweise nachzudenken. Ich kenne regelmäßige Meditation aus meiner Kindheit, da meine Eltern und andere Verwandte diese praktizierten. Täglich wurden ayurvedische Prinzipien angewandt, außerdem gehörten Ballett, Tanz und Bewegung zum Alltag. Durch den Krebs wurde mir jedoch klar, dass ich einige dieser gesunden Gewohnheiten im Laufe der anstrengenden Studien- und Berufsjahre vernachlässigt hatte. Meine Mutter ermahnte mich, ab jetzt regelmäßig zu meditieren. Mein Mann und meine beste Freundin erinnerten mich an den Balletttanz meiner Jugend und regten mich dazu an, wieder Ballettstunden zu nehmen und mich sportlich zu betätigen. Der Stress der arbeitsreichen Jahre hatte mir auf zellulärer Ebene stark geschadet. So habe ich verinnerlicht, wie wichtig eine gesunde Lebensweise für unser Gedeihen ist. Es ist nicht eindimensional oder einseitig. Jeder Mensch ist eine Ganzheit, und was wirkt, ist ganzheitliches Handeln. Ernährungspsychiatrie ist für den Heilprozess von zentraler Bedeutung, aber Aspekte der Lebensweise sind auch wichtig.

Bevor ich dies schrieb, habe ich nicht viel über meinen Kampf mit dem Krebs gesprochen. Inzwischen ist meine Behandlung abgeschlossen und meine Haare sind wieder da (Gott sei Dank!). Tag für Tag lasse ich mich von der Hoffnung auf Remission tragen und von dem Bewusstsein leiten, dass alles, was ich esse, meine Gefühle beeinflusst.

All diese Erfahrungen – meine Herkunft, meine Ausbildung, meine Arbeit als Ärztin, meine Zeit in der Küche, meine Krankheit – haben mich dazu inspiriert, dieses Buch zu schreiben. Ich hoffe, dass ich Ihnen auf den folgenden Seiten nicht nur das aufregende Gebiet der Ernährungspsychiatrie vorstellen kann, sondern Ihnen mit meinen Ratschlägen auch dabei helfe, durch das Essen die unglaubliche Kraft Ihres Gehirns zu maximieren.