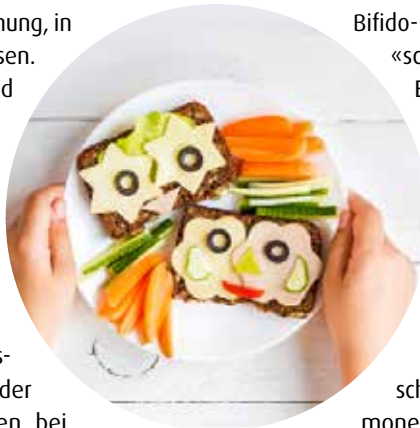


Ernährung für die Psyche

Beeinflusst uns das, was wir essen, mental? Kann das richtige «Mood Food» helfen, eine Depression zu lindern? In der Naturheilkunde bejaht man das. Auch die moderne Medizin denkt langsam um.

Text: Petra Horat Gutmann

Es ist noch nicht lange her, da galten die beiden irischen Forscher Dr. John F. Cryan und Dr. Ted Dinan als «crazy», als verrückt, wenn sie an Kongressen über ihre Leidenschaft referieren wollten: die Auswirkungen der Darmflora bzw. des Mikrobioms auf Gehirn, Nervensystem und Psyche. Für die meisten Kongressteilnehmer war schlicht unvorstellbar, dass der Darm einen Einfluss auf die Entstehung neurologischer und psychiatrischer Erkrankungen haben kann. Heute zählen die beiden Wissenschaftler zur «Crème de la crème» der Mikrobiom-Forschung, in die enorme Geldsummen fließen. Die beiden Wissenschaftler sind überzeugt, dass sich eine optimierte Ernährung heilend auf Körper, Gehirn und Psyche auswirkt. In diesem Sinne wird zurzeit beispielsweise an den Universitären Psychiatrischen Kliniken in Basel untersucht, ob Ernährungsumstellung, Probiotika und der Austausch von Darmbakterien bei psychischen Erkrankungen helfen können.



physische, neurologische und psychische Erkrankungen gehen mit einer Veränderung der Darmflora einher. Studien etwa zeigen, dass der Darm depressiver Menschen mehr entzündungsfördernde Bakterien aufweist. Dass ängstliche Mäuse zu mutigen Mäusen werden, wenn man ihnen Darmbakterien von mutigen Mäusen verabreicht. Und umgekehrt, dass mutige Mäuse ängstlich werden, wenn sie Darmbakterien von ängstlichen Mäusen erhalten. Zu den «guten» Darmbakterien werden bis dato vor allem Bifido- und Lactobakterien gezählt, zu den «schlechten» bestimmte Stämme von *E. coli*.

Vom Darm ins Hirn

Um die innige Fernbeziehung zwischen Darm und Gehirn zu verstehen, bedarf es einer Prise Physiologie: Die Milliarden von Bakterien im menschlichen Darm produzieren zahlreiche gesundheits-schützende Substanzen. Darunter Hormone, Vitalstoffe, Immunbotenstoffe, Neurotransmitter sowie kurzkettige Fettsäuren. Diese gelangen durch die Darmschleimhaut in den Blutkreislauf und werden im ganzen Körper verteilt, auch im Gehirn. So beliefern z.B. Darmbakterien die gehirneigenen Abwehrzellen, die «Mikroglia», mit der entzündungshemmenden Fettsäure Butyrat. Für den innigen Austausch zwischen Darm und Hirn sorgt auch der Nervus vagus. Er hüllt den Darm in

Depressions-Marker Mikrobiom?

Evidenzbasierte Erkenntnisse zu gewinnen, ist allerdings schwer. Das Mikrobiom des Darms ist ein hochkomplexes Ökosystem. Noch weiss man zu wenig über die spezifischen, vielfältigen Wirkungen und Interaktionen von Darmbakterien. Fest steht: Viele



ein dichtes Netz aus Nervenzellen, das einer feinmaschigen Socke gleicht. Auf der «Daten-Autobahn» des Vagus fließen 80 Prozent der Informationen vom Darm zum Gehirn. So kann der Darm nicht nur unseren Appetit steuern. Er kann auch unsere Stimmung verändern, Suchtverhalten erzeugen und unsere kognitiven Fähigkeiten beeinflussen, z.B. Gedächtnis, Konzentration und Lernfähigkeit.

Verbindung von Nahrung und Psyche

Die Stimmen von Forschern wie John F. Cryan und Ted Dinan werden mittlerweile auch in der Psychiatrie gehört, vorab im jungen Zweig der «Ernährungspsychiatrie» (nutritional psychiatry). Zu deren Vertretern zählt Dr. Uma Naidoo. Ein ungesundes Darmmikrobiom beeinflusse das Gehirn negativ – und umgekehrt, so die Psychiaterin und Ernährungsforscherin, die am Massachusetts General Hospital in Boston Patienten mit psychischen Beschwerden behandelt, darunter Angst-, Schlaf- und Zwangsstörungen, Depressionen, ADHS, Schizophrenie und bipolare Störungen. Das Anliegen der Forscherin: «Ich möchte meinen Patienten die Verbindung zwischen dem Essen und psychischen Problemen bewusst machen.»

Nehmen wir die Depression. Laut WHO wird sie bis 2030 die häufigste Ursache für Arbeitsunfähigkeit in den Industrieländern sein. Uma Naidoo hat beobachtet, dass «viele depressive Menschen Mahlzeiten auslassen und ungesund essen. Manche haben keinen Appetit, andere Heißhunger». Beides könne eine

Depression verschlimmern. Sie ist überzeugt, dass chemische Botenstoffe aus dem Darm am Entstehen von Depressionen beteiligt sind. «Diese Substanzen können steuern, ob wir uns depressiv oder gut fühlen», sagt sie.

Zucker, der «Gute-Laune-Killer»

Und welche praktischen Tipps gibt Dr. Naidoo Patienten mit einer leichten, mittleren oder schweren Depression? Erstens: «Machen Sie im Supermarkt einen grossen Bogen um bestimmte Nahrungsmittel!», sagt sie. Gemeint sind industrielle Lebensmittel mit viel Zucker, künstlichen Süsstoffen, ungesundem Fett und Nitrit.

Moment mal, Zucker als Stimmungskiller? Wo Schokolade und Kuchen scheinbar unverzichtbares Trostfutter für Millionen von Menschen sind? Ja, denn Studien legen einen Zusammenhang zwischen einem hohen Zuckerkonsum und Depressionen nahe. Uma Naidoo erklärt: «Das Gehirn geht mit Zucker sehr energieeffizient um. Eine Zuckerflut im Körper kann Entzündungen im Gehirn hervorrufen. Das wiederum erhöht das Depressionsrisiko.»

Aus dem gleichen Grund rät die Psychiaterin, hochglykämische Lebensmittel wie Weissbrot oder Backwaren und Pasta aus Auszugsmehl zu meiden. Zur Liste der «Gute-Laune-Killer» zählen auch Transfette und rotes Fleisch. Erstere, weil sie die Gehirnzellen direkt schädigen, Letzteres, weil es entzündungsfördernd wirkt. Ein Teufelskreis! Entzündungen setzen

Einige Lebensmittel sind besonders geeignet, die Laune zu heben, da sie die Ausschüttung von Glückshormonen fördern. Diese Nahrungsmittel werden im Englischen als **Mood Food** (ausgesprochen: mu:d fu:d) bezeichnet, zu deutsch «Stimmungs-Essen».



Zytokine frei und diese wiederum bewirken, dass wir uns schlechter fühlen.

Uma Naidoo empfiehlt Ratsuchenden deshalb am liebsten eine optimierte mediterrane Kost, deren stimmungsaufhellende Wirkung besonders gut belegt ist.

Naturheilkundliche Konzepte

Nahrung als Medizin – diese Erkenntnis wird in traditionellen naturheilkundlichen Medizinalsystemen seit Jahrtausenden praktiziert. So weist etwa die Traditionelle Chinesische Medizin TCM darauf hin, dass sowohl zu kalte Nahrung als auch «energetisch heiße» Nahrung Depressionen fördern kann, etwa der regelmässige Genuss von Nahrung und Getränken direkt ab Kühlschranks, aber auch von Alkohol, rotem Fleisch sowie zucker- und fettreichen Speisen.

Derweil hat die ayurvedische Medizin bereits vor Tausenden Jahren entdeckt, dass die meisten körperlichen und psychischen Störungen in einer geschwächten Verdauungskraft wurzeln. Der Mikrobiom-Forschung zufolge ist die Darmflora jedes Menschen individuell wie ein Fingerabdruck. Ayurveda berücksichtigt das Prinzip der Individualität und empfiehlt eine Ernährung im Einklang mit dem persönlichen Konstitutionstyp. Auch das Auslassen von Mahlzeiten und der

Verzehr «energetisch unvereinbarer» Lebensmittel beschreibt Ayurveda als Mit-Ursachen von Depressionen. Danach sollten beispielsweise Milchprodukte nicht zusammen mit Früchten verzehrt werden. Die Liebhaber von Fruchtojoghurt und Bananen-Milch-Shakes wird das nicht freuen...

Doch in der europäischen Naturheilkunde finden wir denselben Rat. So empfiehlt etwa Naturheilkunde-Pionier Alfred Vogel, Joghurt und Früchte nicht gleichzeitig zu essen, weil das «Gärungen im Darm verursacht».

Wie sagte doch vor über 2200 Jahren Hippokrates, der «Vater» der modernen Medizin? Genau: «Der Tod sitzt im Gedärm.» Und für Uma Naidoo steht fest: «Solange wir unsere Ernährung nicht verbessern, wird keine Menge von Medikamenten und Psychotherapien ausreichen, um die Flut psychischer Probleme in unserer Gesellschaft einzudämmen».



Buchtipp:

«Ernährung für die Psyche»
von Dr. Uma Naidoo,
Riva Verlag, 2021,
Best.-Nr.: 1420



«Mood Food» West



Gemüse, Salate, Beeren und Früchte: deren Ballast- und Vitalstoffe wirken darmfreundlich, antioxidativ, gehirnschützend. Was gut tut:

- * Präbiotika, also täglich Vollkornprodukte und mehrmals wöchentlich Hülsenfrüchte. Deren Ballaststoffe mehren die gesundheitsfördernden Darmbakterien.
- * reichlich Probiotika, also fermentierte Gemüse wie Sauerkraut, ausserdem Joghurt, Kefir und Buttermilch. Deren Bakterien vergären Kohlenhydrate zu Milchsäure, was Krankheitskeime hemmt.
- * täglich Kräuter und Gewürze, z.B. Fenchel, Kümmel, Melisse, Kamille, Pfefferminze und Süssholz, Oregano,

Thymian, Lavendel, Kamille, Kurkuma, Curry und Safran.

- * gesunde Fette: Olivenöl, Avocado, Mandeln, Nüsse, Omega-3-Fettsäuren (fetter Fisch oder Kapseln).
- * Fisch und Biohuhn/Biohühnerbrühe meiden bzw. weglassen:
- * Transfette, Frittiertes, gehärtete Fette, künstliche Süsstoffe, Glutamat, Gluten, Nitrit, nitrithaltige Wurstwaren, rotes Fleisch.

Was zu beachten ist:

- * ein Mangel an Vitalstoffen kann zu psychischen Störungen führen. Ernährungspsychiater empfehlen deshalb vorbeugend Vitamine der B-Familie, Eisen, Folsäure, Zink und Magnesium.



«Mood Food» Ost



Ernährung im Einklang mit dem persönlichen Konstitutionstyp. Die TCM unterscheidet fünf Typen, der Ayurveda drei (und sieben Sub-Typen). Was gut tut:

- * Viel Gemüse, Früchte, Kräuter und Gewürze, idealerweise unter Berücksichtigung des Konstitutionstyps.
- * Eiweissbedarf bevorzugt vegetarisch decken, mit Hülsenfrüchten (Linsen, Erbsen, Bohnen, Soja), Mandeln, Nüssen, Samen, Vollwertgetreide und Gemüse. Westliche Studien bestätigen die stimmungsaufhellende Wirkung von vegetarischem Essen.

- * Die ayurvedische Medizin setzt bei Depressionen zusätzlich zu ausgewählter Kost auf entspannende, gehirnschützende Kräuterarzneien, auf die Ausleitung von Schadstoffen (Panchakarma), Nasya (Heilmittel, die über die Nase-Hirn-Achse wirken), Atem- und Körperübungen sowie Meditation. Letztere, damit der Patient lernt, in den Herausforderungen des Lebens einen Sinn zu erkennen.

