

Essen für die Psyche – kann Nahrung glücklich machen?



Kann man sich „glücklich essen“? So einfach ist es leider nicht. Doch wir können die Voraussetzungen für psychische Stabilität deutlich verbessern.

Denn – unser Essen beeinflusst auch unsere psychische Gesundheit. Das geschieht nicht im Sinne von „ein Lebensmittel macht sofort glücklich“, sondern über viele biologische Wege, die langfristig unser Denken, Fühlen und unsere Stressverarbeitung beeinflussen. Was wir essen, wirkt sich auf unser Gehirn aus. Unsere Nahrung ist weit mehr als Energiezufuhr. Sie liefert die Bausteine für unsere Gehirnchemie: Neurotransmitter wie Serotonin, Dopamin oder Oxytocin entstehen nicht im luftleeren Raum – sie werden aus Nährstoffen gebildet, die wir täglich aufnehmen.

Unsere Ernährung beeinflusst unter anderem:

- die Zusammensetzung unserer Darmflora
- den Stoffwechsel von Botenstoffen
- die Stress- und Hormonregulation

Damit wirkt sie direkt und indirekt auf unsere psychische Stabilität.

Altes Wissen – neu entdeckt

In der Ayurveda-Medizin und der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ist der Zusammenhang zwischen Ernährung, Lebensrhythmus und seelischer Gesundheit seit Jahrtausenden bekannt.

Beide Systeme betrachten den Menschen ganzheitlich: Verdauung, Nervensystem, Emotionen und Lebensstil sind untrennbar verbunden.

Im Ayurveda gilt:

- ein gut funktionierendes Verdauungsfeuer (Agni) als Grundlage für geistige Klarheit
- unverdaute Stoffwechselreste (Ama) als Belastung für Körper und Geist
- regelmäßige, warme, nährnde Mahlzeiten gelten als stabilisierend für die Psyche

Die moderne Wissenschaft nähert sich diesem Denken zunehmend an.

Nutritional Psychiatry – ein junges Forschungsfeld

Heute gibt es mit der Nutritional Psychiatry sogar ein eigenes Forschungsgebiet, das untersucht, wie Ernährung psychische Erkrankungen beeinflusst.

Erste große Studien stammen unter anderem aus Australien.

Die Ergebnisse zeigen: Je nährstoffreicher und ausgewogener die Ernährung, desto besser können wir unsere psychische Gesundheit unterstützen. Hinweise auf Forschungen mit guten Ergebnissen gibt es bereits bei Depressionen und Angststörungen. (Bei ADHS, Demenzprävention und bipolaren Störungen wird gerade zudem intensiv geforscht).

Sehr gut belegt sind die positiven Effekte mediterraner Ernährung. Sie besteht vor allem aus:

- viel Gemüse und Obst
- Vollkornprodukten
- Hülsenfrüchten und Nüssen
- Olivenöl/Ghee als Hauptfett
- Fisch, wenig rotem Fleisch

Umgekehrt zeigen Studien, dass:

- stark verarbeitete Lebensmittel,
- Omega-6-reiche Öle (z. B. Sonnenblumen- oder Distelöl) entzündungsfördernd wirken können.
- viel Zucker, Weißmehl, Frrittiertes und Softdrinks

häufig in Zusammenhang mit psychischen Beschwerden stehen.

Der Darm – das zweite Gehirn

Unser zentraler Vermittler zwischen Ernährung und Psyche ist der Darm.

Darm und Gehirn stehen über die sogenannte Darm-Hirn-Achse in ständigem Austausch – unter anderem über den Vagusnerv, eine Art Kommunikationsautobahn zwischen Bauch und Kopf.

Ein gesundes Darmmikrobiom produziert: kurzkettige Fettsäuren wie Butyrat, entzündungshemmende Stoffe und Signale, die Stress dämpfen und das Nervensystem beruhigen.

Butyrat entsteht, wenn Darmbakterien Ballaststoffe verarbeiten und wirken entzündungshemmend, stabilisierend auf die Darmwand und positiv auf die Vagusnerv-Funktion.

Studien zeigen, dass sich dadurch Schlaf, Stressresistenz und Stimmung verbessern können.

In der Praxis zeigen sich bei chronischem Stress, psychischer Belastung und einseitiger Ernährung häufig Defizite unter anderem an Magnesium, B-Vitaminen (insbesondere B6, B12 und Folat), Omega-3-Fettsäuren, Eisen und Zink. Diese Nährstoffe sind wichtig für die Bildung von Neurotransmittern, für die Energiegewinnung, die Stressregulation und eine gesunde Hirnfunktion. Eine Supplementierung kann in solchen Phasen sinnvoll sein – aber nur nach vorheriger Diagnostik und idealerweise ärztlich begleitet. Nahrungsergänzung nach dem „Gießkannenprinzip“ ist nicht empfehlenswert.

Ernährung als Teil von Prävention und Therapie gesehen, sollte entlasten, nicht zusätzlich stressen.

Genuss ist wichtig – ohne ihn bleibt niemand langfristig dabei.

Zusammen mit den längst bekannten Säulen: ausreichend Schlaf, regelmäßiger Bewegung, Stressbewältigung und einem guten sozialem Miteinander ist Ernährung ein wirkungsvolles Instrument zur Prävention psychischer Erkrankungen.

Psychische Erkrankungen nehmen stark zu, Depressionen zählen weltweit zu den größten Gesundheitsrisiken. Umso wichtiger ist es, die alltäglichen Möglichkeiten bewusst zu nutzen.

Fazit:

Sinnvoll ist eine bunte, abwechslungsreiche, entzündungsarme Ernährung: Gesunde Ernährung ist kein Trend, sondern eine Notwendigkeit – auch für die Psyche.

Sie ersetzt keine Therapie, kann sie aber wirksam unterstützen. Wer Körper, Darm und Gehirn regelmäßig nährt, schafft die Basis für mehr Stabilität und Lebensqualität.

Hinweis auf Anhang auf der BGM Seite

Anhang: Nährstoffe für die Psyche:

Für die Bildung von Glücksbotschaften braucht der Körper viele „Zutaten“ wie zum Beispiel:

Tryptophan (z. B. aus Nüssen, Hülsenfrüchten)

B-Vitamine für Energie und Nervensystem

Enthalten in: Vollkornprodukten wie Hafer, Naturreis, in Hülsenfrüchten (Linsen, Kichererbsen), in Fisch, Eiern, Milchprodukte, Nüsse und Samen. Vitamin B12 kommt gehäuft in tierischen Produkten vor. Sich vegan ernährende Menschen sollten hier besonders aufmerksam sein.

Eisen ist zentral für die Blutbildung und den Sauerstofftransport. Zu finden in: Hülsenfrüchten (Linsen, Bohnen), rotem Fleisch, Spinat und grünem Gemüse, Haferflocken und Kürbiskernen.

Vitamin C (z. B. aus Paprika oder Orangen) verbessert die Aufnahme von pflanzlichem Eisen deutlich.

Magnesium unterstützt Muskeln, Nerven und hilft bei Stressregulation.

Enthalten in: Nüssen (Mandeln, Cashews), Samen (Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne), Vollkornprodukten, dunkler Schokolade (hoher Kakaoanteil), Hülsenfrüchten und grünem Gemüse

Zink wichtig für Immunsystem, Haut und Hormonhaushalt.

Enthalten in: Meeresfrüchten, Käse, Nüsse und Samen und Vollkornprodukten.

Omega-3-Fettsäuren Diese sind essenziell für Herz, Gehirn und Entzündungsregulation. Top-Quellen sind: Fetter Fisch (Lachs, Makrele, Hering), Leinsamen und Leinöl, Chiasamen, Walnüsse, Algen (pflanzliche Quelle für die besonders wirksamen Formen)

Wie immer finden Sie alle weiteren Informationen auf unserer [Team-Homepage](#).

