

**DR. MED. RUEDI BRODBECK**

Facharzt für Allgemeine Innere Medizin FMH, Psychosomatische und Psychosoziale Medizin SAPP, Diplom für Biblische Theologie und Pastoralarbeit Alchenflüh, CH

# Kann man Glück essen?

## Wie unsere Nahrung unsere Emotionen beeinflusst

Die meisten Menschen verbinden Essen mit Emotionen. Wir kennen dabei die Folgen von negativen Gefühlen, wenn einem vor Schreck «das Essen im Hals stecken bleibt», wenn Ärger, Wut oder Stress dazu führen, dass die einen «keinen Bissen runterkriegen», während andere «sich vollstopfen». Viel angenehmer sind natürlich positive Erinnerungen an ein Festessen, an ein gemütliches «Tête-à-tête» im Restaurant am See

oder auch nur an die einfache, aber stärkende Mahlzeit nach einer langen Bergwanderung.

Der Volksmund behauptet: «Hunger ist der beste Koch», und bereits vor Jahrtausenden schrieb König Salomo in seinen Sprüchen: «Besser ein Gericht Kraut mit Liebe als ein gemästeter Ochse mit Hass». Es ist seit langem bekannt, dass sowohl die Begleitumstände, das Ambiente als auch die Zubereitung und Präsentation des Essens mit

zu unserer unmittelbaren emotionalen Reaktion beitragen; darauf wird daher hier nicht näher eingegangen.

### «Nutritional Psychiatry» – eine neue Fachrichtung

Weniger bekannt ist, dass auch das, was wir essen, unsere Emotionen und unsere Lebensqualität längerfristig beeinflusst. Zwar sind diesbezüglich noch längst nicht alle Fragen geklärt, doch Erkenntnisse aus den

in den letzten Jahren durchgeführten Studien haben zur Entwicklung einer neuen Therapierichtung geführt. Im englischsprachigen Raum wurde dafür der Begriff «Nutritional Psychiatry» geprägt. Wörtlich übersetzt bedeutet er «Ernährungspsychiatrie», was für uns doch etwas sonderbar klingt.

### **Wenn es an Glück mangelt**

Vereinfacht ausgedrückt, kann man vier wesentliche Grundemotionen unterscheiden: Zufriedenheit und Glück,

Angst und Furcht, Wut und Ärger sowie Depression und Traurigkeit. Glück im Sinne eines Zustandes, also glücklich sein, heißt Erleben von möglichst vielen positiven Emotionen. Depressive

Erkrankungen hingegen charakterisieren sich durch die verminderte Fähigkeit, Freude und Glück zu empfinden. Depressionen und andere seelische Erkrankungen werden zunehmend als multifaktoriell bedingte Erkrankungen verstanden. Diese Krankheiten entstehen erst durch das Zusammenwirken verschiedener körperlicher, seelischer, sozialer und spiritueller Faktoren. Dabei existiert ein Zusammenhang mit der Entwicklung sogenannter neurodegenerativer Erkrankungen wie z. B. der Parkinsonkrankheit oder der Demenz (nicht nur vom Alzheimer-Typ).

Solche Krankheiten werden immer häufiger. Die entsprechenden Therapien sind in ihrer Verfügbarkeit (Psychotherapie) und Wirksamkeit (Medikamente) beschränkt und teilweise mit erheblichen unerwünschten Nebenwirkungen belastet. Daher besteht ein großes Interesse an neuen, natürlichen und ursächlichen Behandlungsmöglichkeiten.

**Was wir im Überfluss essen, wirkt sich genauso gewichtig und (schädlich) aus wie das, wovon wir zu wenig haben.**

### **Von Mikronährstoffen ...**

So ist es naheliegend, auch unsere Ernährungsweise bezüglich ihrer Auswirkungen auf unsere Emotionen zu untersuchen. Es gibt verschiedene Forschungsansätze. Traditionellerweise hat man sich zuerst auf die Untersuchung der Wirkungen einzelner Mikronährstoffe wie Vitamine, Aminosäuren, Fettsäuren, Mineralien oder Spurenelemente beschränkt. Dabei ergaben sich Hinweise darauf, dass vor allem bei Depressionen die Ergänzung oder zusätzliche Zufuhr von Vitamin D3, Omega-3 Fettsäuren, Folsäure, Methylfolat, SAmE (S-Adenosylmethionin), Zink, Vitamin C und Tryptophan eine gewisse Wirkung haben können. Allerdings waren die Wirkungen, sofern kein Mangel nachgewiesen werden konnte, oft sehr bescheiden. Depressionsverstärkend wirken sich im Übrigen auch ein Vitamin B12- oder Eisenmangel aus.

### **... zu Lebensmitteln**

In den letzten Jahren hat sich ein Wechsel der Forschungsstrategie ergeben. Zunehmend wird die Wirkung ganzer Lebensmittel untersucht, da man kaum Mikronährstoffe isoliert zu sich nimmt. Sowohl die Qualität unserer Nahrung als auch die Quantität spielen dabei eine Rolle. Was wir im Überfluss essen, wirkt sich genauso gewichtig und «schädlich» aus wie das, wovon wir zu wenig haben. Zudem können sich verschiedene Stoffe in ihrer Wirkung gegenseitig verstärken oder hemmen oder auch erst durch ihre Kombination eine Wirkung auslösen.

Verschiedene, in den letzten Jahren durchgeführte große Studien weisen auf einen doppelten Zusammenhang hin: Ungesunde Ernährung steht in einer Beziehung zu vermehrt negativen und weniger positiven Emotionen, während gesunde Ernährung in Beziehung steht mit mehr positiven und weniger

negativen Emotionen. Beide Zusammenhänge sind dabei unabhängig voneinander, was darauf hinweist, dass sie nicht bloß zufällig, sondern ursächlich sind.

### **Was ist gesund?**

Als gesund herausgestellt haben sich hauptsächlich pflanzliche Lebensmittel, wie sie z. B. in einer vegetarischen Kost oder in der Mittelmeerdiät enthalten sind. Diesen Ernährungsformen ist der reichliche Verzehr von Früchten, Gemüse, Hülsenfrüchten, Vollkorngetreide, Nüssen und den darin enthaltenen Ballast- und sekundären Pflanzenstoffen gemeinsam. Auf verarbeitetes und rotes Fleisch, gesättigte Fette und raffinierte Produkte, aber auch auf Emulgatoren und künstliche Süßstoffe – alles Produkte, die sich als ungesund herausgestellt haben – wird weitgehend verzichtet.

### **Wie wirkt die Ernährung?**

Es werden heute verschiedene Wege diskutiert, wie gesunde Ernährung ihre Wirkung auf das Gehirn und die Emotionen entfaltet.

Einerseits muss die Ernährung die Zufuhr der Grundstoffe abdecken, mit denen die notwendigen Botenstoffe hergestellt werden können. Zur Produktion von Serotonin, einem wichtigen Botenstoff, der bei Depressionen oft vermindert wirksam ist, ist beispielsweise die genügende Zufuhr der Aminosäure Tryptophan wichtig. Diese kommt unter anderem in folgenden Lebensmitteln vor (in aufsteigender Reihenfolge): in Hafer und Haferflocken, Gartenbohnen, Mandeln, Sesam, Sojabohnen, gerösteten Kürbiskernen und Tofu. Serotonin, das direkt in der Nahrung (z. B. Bananen, Schokolade) enthalten ist, kann leider die Bluthirnschranke nicht gut überwinden und deswegen keine Wirkung im Gehirn entfalten.

### Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren

In den letzten Jahrzehnten hat sich die Ernährung in Bezug auf die sogenannten Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren verschlechtert. Während Arachidonsäure (eine langkettige Omega-6-Fettsäure) negative Auswirkungen auf die Botenstoffe ausübt und die Entzündungsbereitschaft erhöht (beides begünstigt das Auftreten von Depressionen), helfen Omega-3-Fettsäuren bei deren Behandlung. Arachidonsäure kommt in hohem Maß in Fleisch, Fisch und Eiern vor, in geringerem Umfang auch in Milch und Milchprodukten. Omega-3-Fettsäuren

sind z.B. (in aufsteigender Reihenfolge) in Mandeln, gerösteten Weizenkeimen, Spinat, Mungobohnen, Tofu und anderen Sojaprodukten, Weizenkeimen, Walnüssen sowie Leinsamen oder Leinöl enthalten.

Sogenannte Transfettsäuren, die unter anderem bei unvollständiger Fetthärtung oder beim Erhitzen und Braten von ungesättigten Fettsäuren entstehen, wirken sich negativ auf unsere Emotionen aus. Selbst bei jungen Menschen führen sie innert weniger Jahre zum gehäuftem Auftreten von Depressionen und einer schlechteren Lebensqualität. Transfettsäuren kommen z. B. in Margarine,

Fertigprodukten, Pommes frites, Chips, Keksen, Backwaren und in geringerer Menge auch in Milchprodukten oder im Fleisch von Wiederkäuern vor.

### Die neuronale Plastizität

Nicht nur die Zusammensetzung der Nahrung spielt für deren Wirkung eine Rolle, sondern auch die Menge. Eine Überernährung, welche zu Übergewicht führt, ist mit einem vermehrten Auftreten von Depressionen und anderen Erkrankungen des Gehirns verbunden. Damit das Gehirn optimal funktionieren, also z. B. eine gute Stimmung bewahren, aber auch Neues lernen und sich an Altes erinnern kann, muss es sich seine Plastizität bewahren, also anpassungsfähig und veränderbar bleiben. Diese sogenannte neuronale Plastizität wird hauptsächlich über den wichtigen Wachstumsfaktor BDNF (brain derived neurotrophic factor) reguliert. BDNF ist wichtig für das Entstehen neuer Nervenzellen, für deren Wachstum, für deren Ausreifung, Bildung von Verzweigungen und für die Übertragung der Information von einer Zelle auf die andere. BDNF steuert auch die Regeneration von Nervenzellen und die Reparatur von kleinen Schäden, was zu einer anhaltend guten Funktion notwendig ist.

Adipositas (Fettleibigkeit) oder auch die erhöhte Zufuhr von gesättigten Fettsäuren führt zu einer Reduktion von BDNF. Dadurch werden die genannten Funktionen gestört, und es kommt zu vorzeitiger Alterung. Dies lässt verstehen, dass sich eine Reduktion von BDNF auch

bei chronischen Schädigungen des Gehirns findet, wie sie z. B. bei Morbus Parkinson oder Alzheimer-Demenz auftreten.

Eine Einschränkung der Kalorienzufuhr (keine Zwischenmahlzeiten, 2-3 Mahlzeiten täglich, im Sinne eines periodischen Fastens nach Möglichkeit Verzicht auf das Abendessen), eine pflanzliche Ernährung mit verminderter Zufuhr gesättigter Fette und eine Gewichtsreduktion können helfen, BDNF wiederum zu erhöhen und eine eingeschränkte neuronale Plastizität zu verbessern. Verstärkt wird dieser Effekt durch ein intensives körperliches Training, genügend Sonnenlicht und gute soziale Beziehungen.

### Das Mikrobiom

Die Ernährung beeinflusst die Emotionen aber auch über ihre Auswirkungen auf die Darmflora. Die Zusammensetzung des sogenannten Darmmikrobioms beeinflusst die Funktion unserer Gene und unser Immunsystem. Ebenso hat sie Auswirkungen auf die Nerven und Hormone sowie auf den Stoffwechsel. Die Zusammensetzung der Darmflora ist von unserer Ernährung abhängig. Eine Überernährung oder Fehlernährung im westlichen Stil führt zu einer sogenannten Dysbiose, also einer ungünstigen Zusammensetzung der Darmflora mit negativen Auswirkungen auf die genannten Systeme, die Stimmung und generell die Gehirngesundheit.

### Zusammenfassung und Schlussfolgerungen

Auch wenn das Zusammenspiel dieser verschiedenen Systeme teilweise sehr komplex und noch nicht vollständig geklärt ist, sind die Schlussfolgerungen doch ganz einfach: Wer an einer langfristig glücklichen Stimmung, dem Erleben vieler positiver Emotionen und einer guten Funktion seines Gehirns interessiert ist, tut gut daran, sich für eine vorwiegend pflanzliche Ernährung zu entscheiden. ■

**Wer an einer langfristig glücklichen Stimmung, dem Erleben vieler positiver Emotionen und einer guten Funktion seines Gehirns interessiert ist, tut gut daran, sich für eine vorwiegend pflanzliche Ernährung zu entscheiden.**



# Leben & Gesundheit®

Das Magazin für ganzheitliche Gesundheit

natürlich glücklich



Dieser Artikel wurde Ihnen durch die Redaktion des Magazins «Leben & Gesundheit» gerne zur ausschliesslich privaten Nutzung zur Verfügung gestellt. Jegliche kommerzielle Nutzung bedarf der schriftlichen Einwilligung des Herausgebers (siehe unten). Die Angaben zu Ausgabe und Jahr finden sich jeweils oben auf dem Seitenrand des Artikels. Erfahren Sie mehr über das Magazin auf [www.lug-mag.com](http://www.lug-mag.com).

- ausgerichtet an **NEWSTARTPlus®**, dem weltweit erfolgreichen Konzept für ganzheitliche Gesundheit
- in jeder Ausgabe ein Schwerpunktthema mit praxisnahen Beiträgen
- attraktive Rubriken wie: Körperwunder, Praxisfenster, Staunen und Entdecken, Fitness, leckere und gesunde Rezepte, Heilpflanzen, Erziehung und Familie, Preisrätsel, Kinderseite, Alltagstipps und Vieles mehr
- zweimonatliches Erscheinen, 52 Seiten, keine Kündigung erforderlich



### Jetzt online bestellen!

Einfach den QR-Code scannen oder direkt unter [www.lug-mag.com](http://www.lug-mag.com)

