



© Andreas Sibirer

»ANGST AUF DEM TELLER, DEPRESSION AUF DER GABEL«

Wir sprachen mit Dr. Matthias Riedl darüber, wie eng unsere Ernährung mit seelischer Gesundheit verknüpft ist – und warum der Darm dabei oft die heimliche Hauptrolle spielt.

Auf Seite 67 können Sie ein Exemplar von »Das Psyche-Darm-Paradoxon« gewinnen.

Was genau verstehen Sie unter dem »Psyche-Paradox«?
Paradox erscheint mir, dass die Medizin sich beim Thema Depressionen, Angsterkrankungen und Burnout einen blinden Fleck leistet: Wenn Patienten über Niedergeschlagenheit, Einschlafprobleme, unbestimmte Nervosität oder Panikattacken klagen, verschreiben Ärzte in der Regel flugs Antidepressiva, Beruhigungsmittel oder Einschlafpillen. Ihr Fokus bei der Therapie: unser Kopf bzw. unser Gehirn. Dabei würde es sich lohnen, ein Stockwerk tiefer zu schauen, auf unseren Darm. Denn er hat einen immensen Einfluss auf unsere psychische Gesundheit. Dass der Darm sogar eine Führungsrolle übernimmt, und nicht etwa unser Gehirn, ist der Kern des Psyche-Darm-Paradoxes: Unser Bauch und seine vielen Mikrobewohner haben ein gewaltiges Wörtchen mitzureden, wenn es um unsere psychische Gesundheit geht. Wir sind unserem Darm jedoch nicht hilflos ausgeliefert. Es steuern Hunderte Millionen Darmbewohner, größtenteils Bakterien. Es nennt sich Mikrobiom. Wenn wir unser Gehirn einschalten

und uns so ernähren, dass wir die uns wohlgesonnenen Bakterienarten füttern, dann bekommt unser Gehirn auch die richtigen Signale und uns geht es gut. Mit Fastfood, massig Zucker und schlechten Fetten füttern wir ein einseitiges, ungesundes Mikrobiom an, das an unser Gehirn fatale Signale sendet, die uns körperlich und psychisch krank machen. Psychische Erkrankungen wie Depressionen, Angststörungen, AD(H)S und andere haben viel mit einem gestörten Mikrobiom zu tun. Auch in Expertenzirkeln wird das längst noch nicht genug anerkannt. Psychiater und Psychotherapeuten verschreiben lieber Pillen als ihren Patienten einen Ernährungsberater zu empfehlen.

»Angst auf dem Teller, Depression auf der Gabel« – können Sie dieses Bild an einem typischen Beispiel aus Ihrer Praxis erklären?
Depressionen verändern unsere Nahrungsauswahl derart, dass die Depression noch gefördert wird. Es wird zu vielen hochverarbeiteten Kohlenhydraten, Süßigkeiten, Fertiggerichten gegriffen. Gleichzeitig wird antientzündliches Essen wie Gemüse und gesunde Fettsäuren gemieden. Studien zeigen klar, dass aber viele Psychische Erkrankungen auf Omega-3-Fettsäuren gut reagieren und sich die Situation verbessert. Deshalb gehören diese gesunden Fette in Kanada schon zur Behandlung der Depression. Sogar Schizophrenie bessert sich. Die neurologischen Fachgesellschaften fordern deshalb eine Ernährungstherapie bei psychischen Erkrankungen, die diese schlechte Ernährung das Leben um Jahrzehnte verkürzt – ein ungehörter Skandal! Es passiert nichts in Deutschland. Hier der Hintergrund grob zusammengefasst: Darm und Hirn verbindet eine Standleitung, über die die beiden Organe in einem regen Austausch stehen. Das Verhältnis ist aber allerdings alles andere als ausgewogen. Wo von der einen Seite eine Nachricht nach der anderen abgefeuert wird, ist die andere Seite eher wortkarg. Aber anders als man vermuten könnte, ist es nicht das Hirn, das den Darm volltextet, sondern 90 Prozent aller übermittelten Informationen werden vom Darm ans Hirn gegeben. Er meldet ihm seinen aktuellen Füllstand, sodass das Gehirn entscheiden kann, ob es Hunger oder Sättigung signalisiert. Er schüttet Hormone aus, die nicht nur den Appetit, sondern auch Stimmung und Emotionen steuern. Er sagt dem Hirn über ein Schmerzsignal, wenn es ihm nicht gut geht. Und nicht zuletzt lässt er sein Mikrobiom sprechen: Es produziert (im besten Fall) nicht nur entzündungshemmende Fettsäuren, sondern auch bestimmte

Neurotransmitter, die die Psyche steuern. Das alles sind Gründe, warum der Darm und seine quickelebendigen Bewohner neben allen möglichen körperlichen Reaktionen auch bestimmen, wo es langgeht mit unseren Gefühlen, unserem Befinden und unseren Gedanken. Wenn wir uns schlecht fühlen, wir depressiv, verängstigt, unausgeglichen, völlig durch den Wind sind, könnte es daran liegen, dass es unserem Darm übel ist. An dieser Stelle müssen wir ansetzen. Indem wir das Richtige essen und damit dem Darm etwas Gutes tun. So klappt's auch mit der ausgeglichenen Psyche.

Welche Gewohnheiten im Alltag schaden sowohl Darm als auch Psyche am meisten?
Der Darm hasst viel Alkohol, Salz, Zusatzstoffe, viel Fleisch, hochverarbeitete Lebensmittel, Zucker und unregelmäßiges Leben mit Schichtarbeit und wenig Schlaf. Das alles wirkt sich dann im Sinne des Zusammenspiels der Organe übrigens nicht nur negativ auf Psyche, Alterung und Krebswahrscheinlichkeit. Die psychische Leistungsfähigkeit nimmt ab, Traurigkeit kann zunehmen und Depressionen können getriggert werden. Chronischer Stress behindert das Denken und fördert Ängste und Depressionen.

Kann eine gezielte Darmtherapie helfen, Stressresistenz zu steigern?
Darmbakterien helfen bei der Produktion von Kuschelhormon Oxytocin, dem Wohlfühlhormon Serotonin. Ja, sogar die Zusammensetzung des Mikrobioms kann uns depressiver oder glücklicher machen. Bestimmt unsere Aktivität mit, die Lust auf Sport, verstärkt unsere Resilienz und vieles mehr. Es gibt typische Darmbakterienkonstellationen für bestimmte psychische Erkrankungen. In Zukunft wird man die auch stärker zur Therapie einsetzen können.

Wie erklären Sie jemandem, der sagt: »Ich habe keine Zeit für gesunde Ernährung, und mir geht's doch gut«, dass das trotzdem gefährlich ist?
Der Zusammenhang zwischen psychischem Zustand und der Ernährung ist fast niemandem bewusst. Ich rate dazu, in sich reinzuhören, wie man sich nach einem Imbiss-Essen ohne Gemüse mit viel hochverarbeitetem Fastfood fühlt und nach einer tollen Gemüsemahlzeit, sei es ein Eintopf, Grünkohl oder einer Erbsensuppe oder einem tollen Salat mit Fisch oder Käse. Wie nach einem Sauerteigbrot im Vergleich zum Pappbrötchen von der Tanke. Wie nach einem Eiweißshake der Industrie mit dem künstlichen Süßstoff Sucralose und Aromen und wie nach einem Hafer-Mandelshake. Wer sich daraus

konzentriert, merkt schnell, wie gesundes Essen unsere Seele aufpeppt. Meine Patienten sagen, sie fühlen sich psychisch wie körperlich besser.

Wie viel Verantwortung trägt jeder Einzelne für seine mentale Gesundheit – und wie viel die Lebensmittelindustrie oder sogar die Ärzte?
Letztlich bleibt uns nichts anderes übrig, selbst die Verantwortung zu übernehmen, weil Politik, Industrie und Krankenkassen versagen. Gerade in der aktuellen Diskussion der Krankenkassenbeiträge wäre eine Diskussion über krankmachendes Essen zielführend und würde viele Probleme lösen. Am Ende wird Deutschland sogar leistungsfähiger, wenn wir uns nicht depressiv essen – übertrieben gesagt.

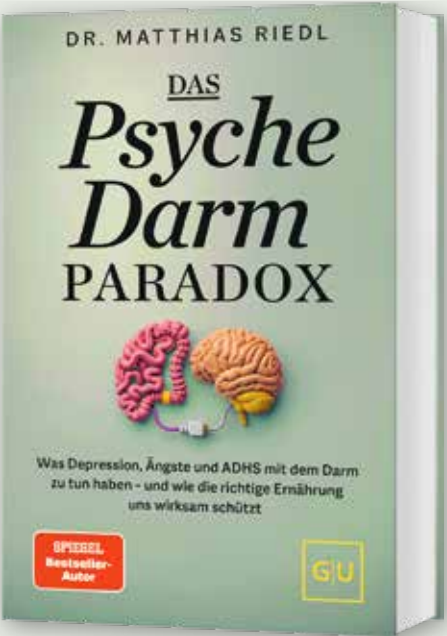
Sehen Sie in der Zukunft neue Behandlungsmethoden, bei denen Darmgesundheit und Psychotherapie Hand in Hand gehen?
Ganz klar, gesunde Bakterienstämme einzusetzen in unsere Darmflora oder sogar die Stuhltransplantation. Aber das braucht noch Forschung. Derzeit müssen wir darmgesund essen.

Sie sagen: »Darm gesund, Psyche gesund.« Gibt es umgekehrt auch: »Psyche gesund, Darm gesund«?
Ja, ganz klar. Die Psyche das Gehirn verstärkt oder verursacht sogar Darmkrankheiten oder Beschwerden. Deshalb gehört die Meditation zu jeder Behandlung von Darmkrankheiten. Eine gesunde Psyche ist auch weniger schmerzempfindlich. Die Wahrscheinlichkeit für Darmbeschwerden nimmt ab bei gesunder Psyche, das Reizdarmsyndrom wird seltener. Ebenso Darmentzündungen.

Wenn unsere Leserinnen und Leser nur eine einzige Sache ab morgen verändern würden – welche kleine Entscheidung könnte langfristig die größte Wirkung für Darm und Psyche haben?
Ballaststoffe, Ballaststoffe, Ballaststoffe. Mindestens 30 g sollen es sein. Achtung, langsam starten. Die Darmbakterien müssen sich gewöhnen.

Herzlichen Dank für das Gespräch!

Erscheint am 19. November!



Matthias Riedl
DAS PSYCHE-DARM-PARADOX
Was Depression, Ängste und ADHS mit dem Darm zu tun haben – und wie die richtige Ernährung uns wirksam schützt
GU | gebunden
272 Seiten | € 24,-