



# ESSEN SIE SICH *glücklich!*

Interview: Barbara Sonnentag — Fotos: Tabea Mathern

Schon gewusst? Fast Food macht auf Dauer nicht nur körperlich krank, sondern schadet auch der Psyche. Ernährungsmediziner Dr. Matthias Riedl erklärt, was wir essen müssen, um uns richtig gut und stark zu fühlen

**Herr Dr. Riedl, mir fällt in letzter Zeit auf, dass viele Menschen schnell gereizt und miesepetrig sind. Kann das mit unserer Ernährung zusammenhängen?**

Auf jeden Fall! Studien mit Studenten zeigen, dass das Einfühlungsvermögen in den letzten drei Jahrzehnten kontinuierlich abgenommen hat – ein besorgniserregender Trend, denn Empathie ist der Kitt unserer Gesellschaft. Sie ist im Gehirn im Hippocampus verankert, wo auch Gefühle abgespeichert werden. Wir wissen, dass dieser Gehirnbereich in den letzten

Jahrzehnten geschrumpft ist. Besonders klein ist er bei Menschen, deren Ernährung arm an sekundären Pflanzenstoffen, Ballaststoffen, Omega-3-Fettsäuren und Magnesium ist. Eine schlechte Ernährung verändert also wissenschaftlich belegt unser Gehirn – und das wirkt sich direkt auf die Psyche aus.

**Wie ist der Mangel entstanden?**

Für die Gesundheit des Gehirns und die Förderung von Empathie brauchen wir gesunde Nährstoffe. In Deutschland werden aber immer mehr hochverarbeitete Lebensmittel gegessen, die kaum solche Nährstoffe enthalten. 50 Prozent aller Kalorien, die wir zu uns nehmen, stammen aus solchen Produkten. Gerade einmal 100 bis 200 Gramm Gemüse essen die Menschen in Deutschland durchschnittlich am Tag und dann auch noch vor allem Tomaten, Zwiebeln und Karotten. Das liegt weit unter den empfohlenen 500 Gramm pro Tag und ist zudem nicht abwechslungsreich genug. Bei den anderen Nährstoffen ist es nicht viel besser: Die Leute essen zu wenig Vollkornbrot, zu wenig pflanzliches Eiweiß und Fisch.

**Was versteht man genau unter hochverarbeiteten Lebensmitteln?**

Sobald einem Lebensmittel bei der Herstellung viel Zucker, Salz und Chemikalien zugesetzt







## »FAST FOOD MACHT EMPATHIELOSER UND UNINTELLIGENTER«

werden, gilt es als hochverarbeitet. Der Grünkohl in der Dose, der lediglich durch Einkochen haltbar gemacht wurde, oder ein Naturjoghurt zählen nicht dazu. Eine Sahne mit Emulgatoren, Chips, Süßigkeiten oder industriell hergestellte Backwaren hingegen schon.

**In den USA kommen hochverarbeitete Lebensmittel ja fast täglich auf den Tisch.**

Stimmt. In den USA stammen bereits 60 Prozent der Kalorien aus hochverarbeiteten Lebensmitteln, bei der Jugend beträgt der Anteil schon 75 Prozent. Das ist grauenhaft und hat Folgen: Wir wissen, dass es die Gehirnent-

wicklung des Kindes beeinträchtigt und dass Kinder langsamer sprechen lernen, wenn Schwangere viel Fast Food essen. Es macht empathieloser und unintelligenter. Dazu fördern die Inhaltsstoffe chronische Entzündungen, die wiederum Depressionen begünstigen. Und das setzt einen Teufelskreis in Gang: Depressive Menschen greifen nämlich bevorzugt zu fettigen und süßen Lebensmitteln. Betroffene essen in der Folge noch mehr ungesunde Dinge, was ihren Seelenzustand weiter verschlechtert.

**Was richten diese hochverarbeiteten Lebensmittel im Körper genau an?**

Sie schädigen unsere Darmflora nachweislich und erhöhen die Durchlässigkeit der Darmwand. Giftstoffe und Bakterien können dann durch die Schleimhaut in den Blutkreislauf eindringen. Das belastet unser Immunsystem und fördert stille Entzündungen.

**Und was haben die mit unserer Psyche zu tun?**

Stille Entzündungen im Körper, die häufig unbemerkt bleiben, machen uns schlapp, traurig und müde. Das erklärt, warum Menschen mit entzündlichen Erkrankungen wie Rheuma, Autoimmunerkrankungen, Diabetes oder Übergewicht ein erhöhtes Risiko für Depressionen haben. Ja, selbst eine Zahnfleischentzündung kann das Risiko für Depressionen erhöhen. Zähneputzen hält also durchaus auch die Psyche gesund. Prinzipiell können stille Entzündungen überall im Körper auftreten. Sie zeigen sich meist an den persönlichen Schwachstellen, wie beispielsweise in den Gelenken.

**Übergewicht kann also auch rein biochemisch unglücklich machen?**

Das ist leider so. Das Bauchfett ist metabolisch sehr aktiv, das heißt, es produziert Substanzen, die chronische Entzündungen fördern. Diese Entzündungen belasten nicht nur die Psyche, sondern erhöhen langfristig auch das Risiko für Arteriosklerose, Herzinfarkte oder Schlaganfälle. Übrigens findet man diese Substanzen auch bei Krebspatienten, was die psychische Belastung bei dieser Erkrankung teilweise erklärt.

**Und warum steht die Darmgesundheit in einem so engen Zusammenhang zu unserem psychischen Wohlbefinden?**

Wir leben mit unserem Darmmikrobiom wie Nemo mit der Seeanemone. Wenn wir unseren

Darm beschützen, schützt er auch uns – eine echte Symbiose. Die Wissenschaft hat die Bedeutung der Darmflora lange unterschätzt. Dabei produzieren die Darmbakterien beispielsweise bestimmte Fettsäuren, die geschädigte Hirnzellen reparieren können. Sie stellen auch das Kuschelhormon Oxytocin her und helfen bei der Produktion des Wohlfühlhormons Serotonin. Zudem hat der Darm mit dem Vagusnerv eine Standleitung zum Gehirn: 80 Prozent aller Informationen gehen vom Darm nach oben und nicht umgekehrt – das zeigt, wie zentral der Darm für unsere Gesundheit ist. Ein gesunder Darm wirkt sich direkt auf unsere psychische Gesundheit aus.

#### Kann man das nachweisen?

Ja, das belegen zahlreiche Tierexperimente. Mäuse kann man so ernähren, dass sie depressive Verhaltensweisen zeigen – sie ziehen sich zurück, bewegen sich kaum noch und verlieren ihre Neugier. Sie kommunizieren auch nicht mehr mit ihren Artgenossen. Wenn man die Tiere dann wieder normal ernährt, verschwinden die Symptome vollständig.

#### Funktioniert das auch mit Menschen?

#### Können sich psychische Beschwerden durch die Ernährung bessern?

In unserer Praxis beobachten wir, dass eine Depression mithilfe einer gesunden Ernährung um einen Grad leichter werden kann: Aus einer mittleren wird eine leichte Depression, und eine leichte kann sogar ganz verschwinden. Selbst bei Psychosen und Schizophrenie wurden positive Effekte durch die Ernährung beobachtet. Auch bei ADHS lassen sich deutliche Verbesserungen erzielen: Die Aufmerksamkeitsdefizitstörung verbessert sich nachweislich durch eine gesunde, Omega-3-reiche Ernährung. Hingegen verschlechtert sie sich durch den Konsum von reichlich Süß- und Farbstoffen sowie durch viele hochverarbeitete Lebensmittel.

#### Solche Erkenntnisse sind doch eigentlich eine Riesenchance im Kampf gegen psychische Krankheiten ...

Es ist entscheidend, dass den Menschen das Potenzial der Ernährung bei seelischen Krankheiten bewusst wird. Jeder dritte Deutsche ist mittlerweile psychisch krank – ein alarmierender Zustand. Einen direkten Zusammenhang mit der Ernährung kann ich leider nicht

beweisen. Aber es gibt deutliche Hinweise darauf, dass sich Deutschland regelrecht psychisch krank isst.

#### Was hilft? Womit können wir unseren Darmbakterien eine Freude machen?

Ballaststoffe sind ihr liebstes Futter. Das Problem: 80 Prozent der Bevölkerung verzehren nicht die empfohlenen 30 Gramm Ballaststoffe am Tag. In der Folge vermehren sich ungünstige Darmbakterien, die unsere Psyche belasten.

#### Wie kommt man auf die Ballaststoffmenge? Das ist nicht einfach, heißt es immer ...

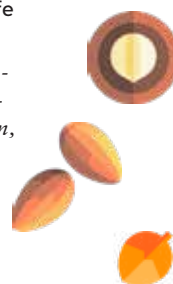
## Essen für mehr Glückshormone



### SEROTONIN

Damit der Körper das Glückshormon Serotonin herstellen kann, benötigt er die Aminosäure Tryptophan sowie Magnesium. Praktischerweise liefern viele Lebensmittel beide Nährstoffe gleichzeitig.

*Sie stecken in:* Kürbis- und Cashewkernen, Walnüssen, Sonnenblumenkernen, Sojabohnen, Kakao, Linsen, Haferflocken, Mandeln



### DOPAMIN

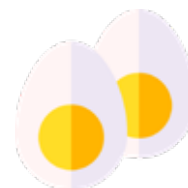
Das Belohnungshormon Dopamin stellt der Körper aus Tryptophan (siehe oben), Tyrosin, Phenylalanin, Vitamin C und Omega-3-Fettsäuren her.

*Tyrosin steckt in:* Fleisch, Geflügel, Fisch, Soja

*Phenylalanin steckt in:* Geflügel, Milchprodukten, Eiern, Vollkorngetreide

*Vitamin C steckt in:* frischem Obst und Gemüse

*Omega-3-Fettsäuren stecken in:* fettem Seefisch



## Macht den Darm froh



### PRÄBIOTIKA

... sind Ballaststoffe, die unseren Darmbakterien als Futter dienen und von ihnen in gesundheitsfördernde Stoffe umgewandelt werden.

*Sie stecken in:* Haferflocken, Hülsenfrüchten, Chicorée, Artischocken, Zwiebeln, grünen Bananen, Äpfeln



### PROBIOTIKA

... sind Milchsäurebakterien. Sie kommen in natürlichen Lebensmitteln vor und fördern die Vermehrung der guten Darmmikroben. Sie halten schädliche Bakterien dann fern.

*Sie stecken in:* Naturjoghurt, Buttermilch, Kefir, Sauerkraut, Salzgurken, Kimchi, Miso, Sojasauce



Zunächst einmal sollte man die empfohlenen 500 Gramm Gemüse am Tag essen. Damit hat man schon einmal rund die Hälfte der notwendigen Ballaststoffe verzehrt. Dazu muss man dann aber noch Nüsse und Saaten verzehren – sonst kommt man niemals auf die 30 Gramm Ballaststoffe am Tag. 100 Gramm Walnüsse enthalten rund 7 Gramm Ballaststoffe, genau so viele wie Linsen. Eine sehr gute Ballaststoffquelle sind zudem Haferflocken: Sie enthalten 10 Gramm Ballaststoffe auf 100 Gramm. Besonders gesund sind sie wegen ihrer Beta-Glucane. Mit deren Hilfe produziert der Körper sogenannte Zytokine, die Entzündungen im Körper eindämmen können.

**Welche Erkenntnis in Sachen Psyche und Ernährung hat sie in letzter Zeit am meisten überrascht?**

Erstaunlich fand ich zuletzt, wie stark frittiertes Essen die Entstehung von Ängsten und Depressionen fördert. Und dass das Risiko wieder sinkt, wenn jemand regelmäßig Naturjoghurt isst. Er wirkt positiv auf die Darmflora. Allerdings sind die Zusammenhänge noch nicht bis ins letzte Detail verstanden. Lebensmittelkonzerne kritisieren oft, dass unsere Thesen wissenschaftlich noch nicht vollständig bewiesen seien. Dabei liegt die Wirkung doch auf der Hand. Beobachten Sie doch einmal selbst: Fühlen Sie sich nach einem gedünsteten Fisch mit viel Gemüse besser oder nach einem Besuch im Fast-Food-Restaurant? Und wie geht es Ihnen nach dem Genuss eines Schokoriegels? Das Wohlfühl nach einem Essen kommt immer aus dem Darm.

### Welche Lebensmittel sind die größten Glücksbringer?

Besonders glücklich machen Nüsse, vor allem Walnüsse, Cashew- und Sonnenblumenkerne. Sie enthalten viel Tryptophan, aus dem der Körper das Glückshormon Serotonin herstellt. Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte, insbesondere Hafer, sind ebenfalls essenziell für das Wohlbefinden. Sie enthalten viele Ballaststoffe, die eine gesunde Darmflora unterstützen und Entzündungen eindämmen. Gegen Entzündungen sind Omega-3-Fettsäuren unverzichtbar, die in fettem Fisch enthalten sind. Auch Kohl ist ein echtes Superfood – dank seiner vielen sekundären Pflanzenstoffe. Für den Darm sind zudem noch fermentierte Lebensmittel wie Naturjoghurt wichtig.

### Man hört gerade viel über Eiweiß. Brauchen wir für unser Glück auch Proteine?

Unbedingt. Sie stecken in Nüssen, Hülsenfrüchten und Fisch. Selbst Rosenkohl enthält noch fünf Prozent Eiweiß, Pilze sogar bis zu zehn. Das Eiweiß wirkt auch im Darm und fördert die Ausschüttung von Inkretinhormonen. Sie machen satt und gelassen. Wir sind teilungsbereiter und liberaler – eine weitere Eigenschaft, die der Gesellschaft abhanden gekommen ist.

### Wie gut kann man seinen Bedarf an den glücksfördernden Stoffen alleine über die Ernährung decken?

Prinzipiell kann man seinen Bedarf über die Ernährung decken, doch das ist nicht immer einfach. 60 Prozent der Menschen in Deutsch-



land leiden bereits an einem Magnesiummangel. Außerdem nehmen 70 Prozent nicht genug Omega-3-Fettsäuren zu sich. Wir essen zu wenig Fisch, und pflanzliche Quellen liefern die Fettsäure in einer deutlich schlechter verwertbaren Form. Selbst ich ergänze Omega-3, obwohl ich Fischesser bin. Man sollte die Kapseln aber nicht willkürlich einnehmen, sondern erst seinen Omega-3-Index im Blut bestimmen lassen. Das ist sinnvoll, um die richtige Dosierung zu bestimmen. Bei Menschen mit entzündlichen Erkrankungen ist ein höherer Spiegel nötig als bei Kerngesunden.

**Welche Lebensmittel machen, außer den hochverarbeiteten, noch unglücklich?**

Frittierte Speisen schädigen unseren Darm nachweislich und sollten deshalb nur selten gegessen werden. Auch Lebensmittel, die Entzündungen fördern – wie Zucker – oder solche mit entzündungsfördernden Fetten – wie Schweinefleisch, Wurstwaren oder Crois-

## »BEI SCHLECHTER LAUNE WÄHLT DAS GEHIRN IMMER DAS FALSCHES ESSEN«

sants – sollte man nur sparsam konsumieren. Nicht zuletzt ist natürlich auch Alkohol schlecht für unsere Psyche. Er schadet unserem Gehirn und erhöht das Risiko für Demenz und Depressionen. Ein Glas bei einem Stimmungstief ist nie eine gute Idee.

**Kann man bei einem Tief etwas essen, damit die Laune schnell wieder steigt? Wozu greifen Sie selbst in solchen Situationen?**

Zu gar nichts – ich versuche, meine Stimmung nicht durch Essen zu beeinflussen. Wenn wir schlecht drauf sind, trifft unser Gehirn oft



**Rabenhorst®**  
WISSEN, WAS GUT TUT.

**JETZT DEN PUREN  
GESCHMACK DER  
NATUR ERLEBEN!**

Probieren Sie unsere  
naturbelassenen Muttersäfte  
für eine bewusste Lebensweise.

[www.rabenhorst.de](http://www.rabenhorst.de)

# Glückslieferanten, die Entzündungen vorbeugen

## VITAMIN C

Damit stille Entzündungen die Psyche nicht schwächen, braucht der Körper dieses Vitamin. Es neutralisiert freie Radikale, die bei Entzündungen ausgeschüttet werden.

*Es steckt in: frischem Obst und Gemüse, reichlich in Kohl, Paprika, Petersilie, Fenchel, Spinat, Kiwi, Erdbeeren*

## VITAMIN E

Ein weiteres Antioxidans, das zusätzlich die Nervenzellen im Gehirn schützt.

*Es steckt in: Haselnüssen, Mandeln, Rapsöl sowie grünem Gemüse wie Spinat und Brokkoli*

## ZINK

Ein effektiver Radikalfänger, der laut Studien auch Depressionen reduzieren könnte.

*Es steckt in: Rind- und Schweinefleisch, Käse, Milch, Eier, Nüssen, Kernen, Haferflocken*

## SELEN

Dieses Spurenelement lindert Entzündungen direkt und schützt die Nervenzellen. Da unsere Böden selenarm sind, kann eine Ergänzung (z. B. mit „Cefasel 200 nutri“) sinnvoll sein.

*Es steckt in: Fleisch, Fisch, Eiern, Nüssen, Pilzen, Kohl, Zwiebeln, Linsen*

## OMEGA-3-FETTSÄUREN

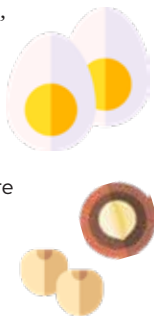
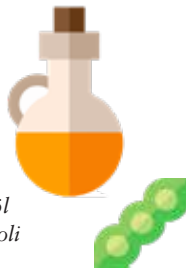
Die Entzündungshemmer schlechthin: Sie lindern Depressionen und können die Empathie fördern. Eine Nahrungsergänzung (z. B. mit „Salus Omega-3 kompakt“) ist oft ratsam.

*Sie stecken in: fettem Seefisch wie Sardinen, Hering Lachs, Makrele*

## SEKUNDÄRE PFLANZENSTOFFE

Die Farb- und Aromastoffe in Obst, Gemüse, Gewürzen und Kräutern wirken entzündungshemmend

*Sie stecken in: Kurkuma, Zimt, Ingwer, Heidelbeeren (und in anderem blau-violettem Obst und Gemüse) grünem Tee, Schokolade*



keine guten Entscheidungen. Es greift dann automatisch zu ungesunden Optionen. Bei Stress ist es etwas anderes: Da esse ich ein paar Mandeln oder Nüsse. Sie nehmen den Heißhunger und den Appetit auf ungesunde Lebensmittel – und ich fühle mich danach wohl.

### Warum verlangt unser Gehirn denn nach Junkfood, wenn es uns nicht gut geht?

In kritischen Situationen fordert das Gehirn Energie, um die Phase zu überstehen. Am schnellsten kann es den Energiebedarf durch kalorienreiche Lebensmittel decken. Das Gehirn signalisiert uns also Lust darauf, auch wenn es den meisten von uns nicht an Nahrungsenergie mangelt. Auf Dauer verändert zu viel Junkfood die Verdrahtung im Gehirn und verstärkt die Neigung, bei Belastung ungesunde Lebensmittel zu wählen. Im Grunde ist es bereits eine Fehlprogrammierung, wenn sich Menschen mit Schokolade trösten.

### Mich macht Schokolade schon glücklich ...

Das kann ich auch unterstreichen, aber es ist ein zweischneidiges Schwert. Kakao enthält tatsächlich viel Tryptophan und Flavonoide, die sich positiv auf die Psyche auswirken. In Schokolade steckt allerdings auch viel Zucker, der Stimmungsschwankungen, Heißhunger und Entzündungen verursacht. Eine Schokolade mit einem Kakaoanteil von mindestens 70 Prozent, die wenig Zusatzstoffe enthält, ist aber schon vertretbar.

### Kann man die Fehlprogrammierung des Gehirns eigentlich auch wieder loswerden?

Ja, aber man muss bewusst verzichten und Junkfood sechs Wochen konsequent meiden. Nach dieser Zeit verliert man tatsächlich die Lust darauf. Lassen Sie als Erstes die Lebensmittel weg, die Sie am wenigsten vermissen. Nach etwa drei Wochen merken Sie oft, dass Sie weniger gestresst sind und sich besser fühlen. Dann fällt es leichter, auch die weiteren schädlichen Lebensmittel wegzulassen.

### Wie schafft man es langfristig, alte, unglücklich machende Ernährungsgewohnheiten loszuwerden?

Wichtig ist, eine Bestandsaufnahme zu machen, um herauszufinden, was in Sachen Ernährung falsch läuft. Unsere „myFoodDoctor“-App hilft bei der Analyse: Mit ihr kann jeder



ZUM WEITERLESEN  
↓

kostenlos ein Ernährungstagebuch führen. Nach vier Tagen zeigt die App genau an, wie viel Zucker, Eiweiß oder Gemüse man konsumiert. Daraufhin kann man seine Ernährung anpassen oder sich im erweiterten Bereich der App bei der Umstellung unterstützen lassen.

**Am besten ändert man auch nicht alles auf einmal ...**

Genau. Die Stanford University hat nachgewiesen, dass unser Gehirn kleine Schritte viel leichter bewältigt als große. Man muss seine Ernährung nicht vollständig umstellen: Aus unserer Praxis wissen wir, dass es oft reicht, 20 Prozent der größten Ernährungsfehler zu korrigieren, um die Gesundheit um 80 Prozent zu verbessern. Der Genuss darf nämlich nicht zu kurz kommen – sonst hält man nie durch. 🧠



*Mehr zum Thema erklärt unser Experte, der Hamburger Internist und Ernährungsmediziner, Dr. Matthias Riedl in seinem Buch „Iss deine Psyche gesund“ (GU, 30 Euro). Toll ist der große Rezeptteil mit vielen Glücksrezepten – für das Frühstück, über die Hauptspeisen bis zum Dessert. Macht schon alleine beim Durchblättern glücklich!*



# A perfect MATCH!

OMNi-BiOTiC® METAtox

unterstützt die Alexander Zverev Foundation

„Aufschlag gegen Diabetes“

€ 1,-  
Spende\*

ALEXANDER ZVEREV  
Foundation

*Tennis-Olympiasieger  
Alexander Zverev  
empfiehlt OMNi-BiOTiC®*



Institut  
**AllergoSan**

\*Für jede zusätzlich verkaufte Packung von OMNi-BiOTiC® METAtox spendet das Institut AllergoSan € 1,- an die Alexander Zverev Foundation. Details unter [www.omni-biotic.com/charity](http://www.omni-biotic.com/charity).

[www.omni-biotic.com](http://www.omni-biotic.com)