

„Wir können uns glücklich und depressiv

ESSEN



Was wir essen, schlägt sich letztlich auch auf unsere Psyche nieder. FOTO: SUBBOTINA ANNA, ADHI - STOCK.ADOBE.COM

Herr Riedl, Sie sind Ernährungsmediziner, haben den Spiegel-Bestseller das Psyche-Darm-Paradox geschrieben. Was hat Ernährung mit Depressionen zu tun?

Matthias Riedl: Unser Essen macht uns krank. Nicht nur das Herz-Kreislauf-System und bestimmte Krebsarten sind von Ernährung beeinflusst, sondern auch unsere psychische Verfassung. Was immer keiner hören will, aber eben auch eine gute Nachricht ist: Wir haben unser Schicksal zu einem nicht unerheblichen Teil selbst in der Hand.

Wie kann das sein, dass Ernährung auch die Psyche beeinflusst?

Riedl: Im englischen gibt es bereits das Wort „Psychonutrition“, für eine recht neue Wissenschaft, die Erkenntnisse aus Ernährungswissenschaft, Psychologie, Neurowissenschaft und Psychiatrie verbindet. Die zwei wichtigsten Erkenntnisse: Es gibt eine direkte Verbindung vom Darm ins Gehirn, die sogenannte Darm-Hirn-Achse. Und darüber reguliert unser Darmmikrobiom, also die Vielfalt unserer guten Bakterien im Darm, nicht nur das Immunsystem und den Stoffwechsel, sondern auch unsere Stimmung und unser Verhalten.

Und was macht diese Verbindung genau?

Riedl: Es handelt sich um eine Art Kommunikationsleitung. Der Darm signalisiert zum Beispiel „Hunger“ ans Gehirn und bringt uns zum Impulskauf einer Zimtschnecke. Er ist aber auch die Steuerzentrale, wenn es um die Ausschüttung von Hormonen und chemischen Botenstoffen (Neurotransmittern) geht und steuert so unsere Emotionen und unsere psychische Verfassung. Wenn wir uns schlecht fühlen, depressiv, verängstigt oder unausgeglichen sind, kann es also daran liegen, dass die falschen Bakterien in unserem Darm wüten und falsche Signale abfeuern.

Wie essen wir uns krank?

Riedl: Kurz gesagt: Durch Fast-Food, Fertigprodukte, Zucker und tierische Fette. Aber es ist natürlich etwas komplexer...

Wo fangen wir an?

Riedl: Vielleicht genau da, wo bereits der Grundstein für falsche Ernährung gelegt wird: In der Kindheit. Kinder werden nicht nur schon im Mutterleib über das Fruchtwasser und später über die Muttermilch auf gewisse Geschmackspräferenzen geprägt. Sie lernen leider auch viel zu oft bereits im Kleinkindalter, dass Schokolade und der heiße Milchreis mit Kirschen von Oma Trost spenden. Oder denken Sie an den Keks fürs weinende Kind. Das sehe ich nahezu jeden Tag auf der Straße oder in der Bahn. Essen manipuliert die Seele. So entwi-

ckeln viele Menschen von den ersten Lebensjahren an, Gewohnheitssüchte, die uns später bei Frust wie ferngesteuert zu Süßem und Fettigem greifen lassen.

Das sind falsche Bewältigungsmechanismen für negative Emotionen?

Riedl: Exakt. Und zusätzlich belastet eine solche Ernährungsweise eben auch unser Mikrobiom und erhöht die Risiken für Übergewicht.

Ist Übergewicht generell ein Risikofaktor für Depressionen?

Riedl: Indirekt schon. Aber speziell Bauchfett, das sogenannte viszerale Körperfett, das im Bauchraum um die Organe herumsitzt, fördert stille Entzündungsprozesse, die im Blutbild kaum zu erkennen sind. Und diese manipulieren tatsächlich unser Gehirn und wurden in zahlreichen Studien bei depressiven Menschen nachgewiesen.

Was machen diese Entzündungsprozesse genau im Gehirn?

Riedl: Sie bringen vor allem unsere Hormonproduktion durcheinander: Die eigentlich gesunde, essentielle Aminosäure Tryptophan (zum Beispiel in Sojabohnen, Nüssen und Haferflocken) kann dadurch nicht mehr in das Glückshormon Serotonin umgewandelt werden. Zudem wird die Produktion eines weiteren Glückshormons, nämlich des Dopamins gedrosselt, während gleichzeitig der Noradrenalin-Spiegel steigt. Das ist wiederum ein Hormon, das für Stress-, Kampf- oder Fluchtreaktionen zuständig ist.

Also nehmen Stress- und Angstgefühle zu und es kann langfristig zu einer Depression kommen?

Riedl: Ja, und zwar durch unser falsches Essen. Wir sehen im Tierversuch, dass man Mäuse zu richtigen ängstlichen, depressiven Couch-Potatoes ranfüttern kann. Sie verlieren ihre natürliche Neugierde und Aktivität. Sie werden depressiv. Natürlich gibt es in unserer immer schneller werdenden Welt auch viele psychosoziale Faktoren, wie ständige Erreichbarkeit und Reizüberflutung, ein hoher Leistungsdruck und soziale Entfremdung, die Depressionen fördern. Die Ernährung ist ein Faktor auf der neurobiologischen Seite, die wir selbst in der Hand haben.

Auch die Ernährung lösen wir heute gerne schnell. Das beschreiben Sie in Ihrem Buch als „Horrorzenario“. Warum?

Riedl: Weil wir auf der Suche nach schnellen Mahlzeiten in die krankmachende Fast-Food-Falle tapen: Auf dem Weg zur Arbeit ein süßes Teilchen, zum Mittagessen die allzeit beliebte Currywurst mit Pommes und am Abend, um Zeit und ver-

meintlich Stress zu sparen, noch die schnellen Asia-Nudeln aus dem Becher. Zeit spart das vielleicht, aber all die Inhaltsstoffe wie Weißmehl, Zucker, Füllstoffe und schlechte Fette lassen, wie vorhin erklärt, eben auch unsere Stresshormone steigen, Entzündungen entfachen und uns ängstlicher und depressiver werden. Das wiederum kann einen Teufelskreis initiieren: Wir futtern in dieser Stimmung gern das, was uns vermeintlich aufheitert, also Süßes, Fast-Food und Co. Es wird immer schlimmer.

Wir können uns im Umkehrschluss also auch glücklich essen?

Riedl: Ja, das ist die gute Nachricht: Schon nach sechs Wochen guter Ernährung mit viel Ballaststoffen ohne Industriefutter mit Chemie kann unsere Darmflora bis zu 30 Prozent mehr Vielfalt entwickeln. Der Darm wird weniger durchlässig, was weniger Entzündlichkeit im Körper bedeutet. Unser Mikrobiom, also die Vielfalt unserer Darmbakterien, ist der Schlüssel zum Erfolg. Wir tragen rund 39 Billionen Mikroorganismen in und auf uns. Einige der guten Darmbakterien produzieren sogar selbst das Wohlfühlhormon Oxytocin und wertvolle Vitamine, die wiederum die Kommunikation zwischen Darm und Hirn positiv beeinflussen.

Was sind dabei die wichtigsten Stellschrauben?

Riedl: Alles, was es dafür braucht, ist die Vielfalt der natürlichen Lebensmittel. Damit bereiten wir unserem Superorgan, dem Mikrobiom, die schönste Luxus-Oase. Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst, vollwertiges Getreide, natürliche Milchprodukte, etwas Fleisch und Fisch, Eier, Kräuter, Gewürze, Nüsse, Samen und ungesüßte Getränke wie Wasser, Tee oder Kaffee – mehr brauchen wir nicht, um unsere Psyche ausgeglichen und gesund zu erhalten. Wir Menschen sind Teil der Natur und auch unser Essen sollte natürlich sein. Und die Vielfalt an Geschmäckern ist schier grenzenlos.

Muss man denn komplett auf Zucker verzichten?

Riedl: Nein, von Verboten halte ich generell nichts. Zucker ist ein Suchtmittel und Gift, bei dem die Menge ausschlaggebend ist. Dasselbe gilt für Zuckerersatzstoffe, wie etwa Stevia oder Birkenzucker. Besser: Ein Stückchen Schokolade statt die ganze Tafel. Und es gibt Alternativen, die den Blutzucker weniger steil ansteigen lassen und natürlichen Ursprungs sind: Man kann etwa mit Kokosblütenzucker, Ahornsirup oder Datteln süßen und backen. Aber auch das in Maßen. Es ist eben auch Zucker. Wir sollten unter der 50 Gramm Menge am Tag bleiben.

Wer selbst kocht, kann die Lieblings Speisen auch gesund nachkochen...

Warum unser Essen nicht nur dem Körper, sondern auch der Seele schaden kann – darüber spricht Ernährungsmediziner Matthias Riedl im Interview

Riedl: ... und muss auf nichts verzichten! Selbst kochen eröffnet unendlich viele Möglichkeiten, die Körper und Seele gesund halten und machen. Gesunde Gemüsechips statt fettige Kartoffelchips mit Geschmacksverstärkern. Ein knuspriges, selbstgebackenes Vollkornbrötchen statt die Null-Nährwert-Weißmehl-Ausbackstulle, die Entzündungen fördert und die Darmflora auf Dauer schädigt.

Ist Genuss also noch erlaubt? Wie genießen Sie am liebsten?

Riedl: Ich bin selbst ein Genussmensch. Gern mal eine gute Schokolade, aber in Maßen. Ich bewahre sie im Kühlschrank auf. Das verstärkt den Genuss. Auch bei gutem Marzipan sage ich nicht nein.

Sie sind Ernährungsmediziner. Viele Psychiater, Haus- oder Fachärzte sprechen das Thema Ernährung oft kaum an. Was würden Sie Ihren Kollegen gerne mit auf den Weg geben?

Riedl: Nahezu jede Krankheit, die wir in unseren Praxen betreuen, lässt sich mit der richtigen Ernährung bessern, heilen oder zumindest über eine verstärkte Widerstandskraft besser aushalten. Das gilt insbesondere für Krebs und rheumatische Erkrankungen. Als erste Anlaufstelle für eine bessere Ernährung gibt es beispielsweise die erste voll-digitale Ernährungstherapie, die myFoodDoctor-App. Sie wird als digitale Gesundheitsleistung bis zu 100 Prozent von den gesetzlichen Kassen bezahlt. Auch Überweisungen an Schwerpunktpraxen Ernährungsmedizin können sinnvoll sein. Beide Therapien werden von gesetzlichen Krankenkassen ganz oder teilweise erstattet. Das wissen viele Ärzte nicht.

INTERVIEW: SIRA HUWILER-FLAMM



Zur Person

➤ **Matthias Riedl** ist Ernährungsmediziner, Diabetologe und ärztlicher Direktor in Hamburg. Bekannt ist er auch aus der Fernsehsendung „Die Ernährungs-Docs“ (NDR). FOTO: GRÄFE UND UNZER
VERLAG FRANK VON WIEDING
➤ **Buch-Tipp:** 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“ (Gräfe und Unzer, 4. Auflage 2025, 272 Seiten, 24 Euro).