

"Wenn der Darm nicht im Gleichgewicht ist und dem Körper Vitalstoffe fehlen, reagiert auch die Psyche!"

Bundesverband Burnout und Depression e. V. unterstreicht Bedeutung der Ernährung bei seelischen Erkrankungen

Wie sehr unser Magen-Darm-System in enger Verbindung mit unserem Seelenbefinden steht, darüber können viele Erkrankte sicherlich eine Menge berichten. Denn wir wissen heute um die engen Zusammenhänge zwischen den Verdauungsorganen und der Psyche. Dennoch scheint der Umstand einer Komorbidität (das Auftreten von mehreren Erkrankungsbildern, auch aus unterschiedlichen Organsystemen, nebeneinander und gleichzeitig) immer wieder unterzugehen – auch in der ärztlichen Betrachtung und bei der Ursachenforschung. Denn oftmals denkt niemand an die Möglichkeit, dass psychische Gebrechen einen wesentlichen Ursprung im Darm haben können. Und umgekehrt bleibt die Suche nach einem organischen Ursprung einer Verdauungsproblematik erfolglos, weil keiner an die maßgeblichen Einflüsse des Seelenlebens auf Magen und Darm gedacht hat.

Hierauf macht der *Bundesverband Burnout und Depression e.V.* (BBuD) aufmerksam. Wie der Ernährungsberater des BBuD, Dennis Riehle, entsprechend in einem aktuellen Statement ausdrückt, sei man lange Zeit davon ausgegangen, dass der wesentliche Lieferant der für die psychische Gesundheit so wichtigen Neurotransmitter wie Serotonin (auch als „Glückshormon“ bekannt) das Gehirn selbst ist: "Mittlerweile wurde aber deutlich, dass über 90 % der Produktion im Darm stattfindet – mehr als 20 Hormone haben dort ihre Quelle und werden sodann in die unterschiedlichen Körperregionen entsandt. Obgleich einerseits die Verwertung des Hormons im Synaptischen Spalt des Gehirns stattfindet und die dortige Verweildauer von Serotonin (oder auch von Noradrenalin u.a.) wesentlich durch Medikamente der Wirkstoffklasse SSRI/SNRI beeinflusst werden kann, ist andererseits festzustellen, dass die Menge des freigesetzten Hormons maßgeblich von der Funktion des Darms abhängt. Insofern gebietet es sich regelhaft, bei aufkommenden psychischen Erkrankungen auch eine Bestimmung von Darmflora und Darmfunktionalität vorzunehmen. Gerade Krankheitsbilder wie die Zwangsstörung, die Depression, ADHS, Demenz oder Autismus sind nicht selten mit einer Beeinträchtigung im Darmstatus assoziiert", erklärt Riehle – und der 38-jährige Coach fügt an: „Gerade bei Reizdarm- und Reizmagen-Syndromen ist völlig eindeutig, dass die Psyche den wesentlichen Faktor für Auslösung und Fortbestand der Verdauungsproblematik bildet. Die wechselseitige Beeinflussung auf der Schiene von Magen-Darm-Bereich und Gehirn ist vielfach belegt. Zahlreiche Stressoren wirken auf den Gastrointestinaltrakt ein. Vor allem Blähungen, Sodbrennen oder ein permanenter Wechsel von Verstopfung und Durchfall oder Erbrechen und Übelkeit können ein Zeichen dafür sein, dass die psychische Verfassung involviert ist. Ob Prüfungsangst, Druck bei der Arbeit, Mobbing und Überforderung, Burnout, Anpassungsstörungen, Belastungserkrankungen, Depressionen und Phobien: Wer sich in Situationen mit großen Anforderungen befindet, dessen Psyche gibt ihre Überlastung an den Verdauungstrakt weiter“.

Dass Stress ein wesentliches Merkmal von seelischen Erkrankungen ist und sehr häufig gar als ein mitauslösender Faktor gilt, scheint mittlerweile weit bekannt zu sein, meint Riehle. „Weniger bewusst ist vielen Menschen, wonach Darmbakterien positiven Einfluss auf unsere psychische Verfassung

Bundesverband Burnout und Depression e. V.

Dennis Riehle (V.i.S.d.P.) | Kanalstraße 57 | 41460 Neuss | Mail: presse@bvbud.de | www.bvbud.de

haben können. Denn wir brauchen Bakterien, weil sie das Immunsystem stärken und besonders in den Verdauungsorganen Schutzwälle aufbauen, um gegen eindringende Schadstoffe und unwillkommene Substanzen abwehrbereit zu sein. Positiv konnotierte Bakterien sind entzündungshemmend und reduzieren damit ganz entscheidend Belastungsursachen für unsere Psyche. Immerhin wissen wir darum, wie ein ungesunder Magen oder Darm auf unsere Stimmung einwirken kann“. Und bezüglich der richtigen Ernährung für das seelische Gleichgewicht führt der BBuD-Ernährungsberater Riehle aus: „Manchmal sagt man, dass das Leben mit einer leichten Ernährung einfacher gelinge, weil es sich mit vollem Magen nur schlecht bewegen, handeln und entscheiden lässt. Dass die Ernährung allerdings eine unmittelbare Einwirkung auf das psychische Wohlbefinden besitzt, liegt nicht nur daran, dass uns besser schmeckende Speisen glücklicher machen. Viel eher sind es ausgewählte Nährstoffe der Lebensmittel, die eine gesunde Darmflora befördern. Heutzutage geht man sogar wissenschaftlich davon aus, dass es eine sogenannte ‚psychobiotische Ernährungsweise‘ gibt, welche gezielt darauf ausgerichtet ist, präventiv vor seelischen Erkrankungen zu schützen und bei bestehenden Krankheitsbildern der Psyche heilsam zu sein. Natürlich können Gemüse, Obst und ballaststoffhaltiges Getreide keine Depression verschwinden lassen. Dennoch setzt man mit der Vermeidung von allzu viel Süßigkeiten und stärkehaltigen Produkten ein Zeichen für ein intaktes Mikrobiom des Darms, das gleichzeitig Übergewicht entgegenwirkt und damit Unzufriedenheit mit dem eigenen Selbst vermindert. Insbesondere müssen wir also an kurzkettige Fettsäuren denken, die den förderlichen Darmbakterien als Nahrungsgrundlage dienen – beispielsweise Milchprodukte (Käse, Rohmilch, Butter und Quark), Haferflocken, Äpfel, Quinoa, Beeren, Pfirsiche, Sesam, Linsen, Paprika, Knäckebrot, Müsli, Kokos, Bohnen oder Artischocken. Nebenbei sollte auf gewisse Vitalstoffe besonders Wert gelegt werden, die für die psychische Gesundheit von großer Bedeutung sind. Hierzu zählen unter anderem Vitamin D, Zink, Vitamin C, Biotin und B Vitamine. Allerdings muss der individuelle Bedarf vom Arzt entsprechend bestimmt und eine Einnahme unter Anweisung eines Experten stattfinden“, so der Berater abschließend.

Die kostenlose Psychologische, Sozial- und Ernährungsberatung des BBuD e.V. ist erreichbar unter:
<https://bvbud.de/psy-soz-beratung>

Hintergrund: In Deutschland haben bereits drei Prozent der Bevölkerung zumindest einmal im Leben die Diagnose eines sogenannten „Burnouts“ erhalten. Dieses Syndrom bezeichnet einen Erschöpfungszustand, welcher sich in verschiedenen Phasen von der Überlastung und Überforderung bis zum mentalen Zusammenbruch äußern kann, vor allem Berufsleben und soziale Kontakte betrifft und insbesondere psychosomatische Beschwerden auslöst. Hingegen erlitten mindestens fünf Millionen Deutsche bereits eine ernstzunehmende depressive Episode, die als schwere psychiatrische Erkrankung anzusehen ist und sich in Perspektivlosigkeit, Freudlosigkeit, Traurigkeit über beträchtliche Körpererscheinungen und einen massiven Rückzug aus dem persönlichen Umfeld ausdrückt. Beide Krankheitsbilder sind allerdings der Psychotherapie und medikamentösen Behandlungsansätzen zugänglich. Daneben helfen niederschwellige Maßnahmen wie Entspannungstraining, Lichttherapie, Selbsthilfemaßnahmen, Sozialberatung oder Coaching.

Der Bundesverband Burnout und Depression e.V. ist die bundesweite Selbsthilfeorganisation für Menschen mit stressinduzierten Problembildern wie Burnout oder Depression. Seine Mitglieder sind eigens betroffen und wollen ermutigen, selbst wieder aktiv zu werden und für sich und andere Erkrankte Verantwortung zu übernehmen.