

Psychische Gesundheit

Welchen Einfluss hat die Ernährung?

Die Ernährung beeinflusst offenbar nicht nur die körperliche, sondern auch die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden. Dafür gibt es in der Wissenschaft immer mehr Hinweise. Es ist aber nach wie vor schwierig, die Vorteile bestimmter Ernährungsmuster oder Lebensmittel eindeutig zu beweisen. So lautet das Fazit einer Übersichtsarbeit des "European College of Neuropsychopharmacology" (ECNP), für die zahlreiche Studien zu diesem Thema ausgewertet wurden.

"Wir haben festgestellt, dass es immer mehr Belege für einen Zusammenhang zwischen einer schlechten Ernährung und der Verschlimmerung von psychischen Störungen wie Angst und Depression gibt," erklärt Erstautorin

Suzanne Dickson von der Göteborg Universität in Schweden. So kann ein Vitamin-B12-Mangel zu Müdigkeit, Gedächtnisstörungen und einer ausgeprägten Niedergeschlagenheit führen. Eine mediterrane Ernährung, die reich an Obst, Gemüse und Olivenöl ist, bietet nach jetzigem Stand der Wissenschaft einen gewissen Schutz vor Angst und Depression. Im Gegensatz dazu ist die Datenlage zu einzelnen Lebensmitteln und Nahrungsergänzungen im Allgemeinen nicht verlässlich genug, meinen die Experten.

Wenn Kinder mit ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung) viel raffinierten Zucker aufnehmen, scheint sich die Hyperaktivität zu verstärken, während sich der Verzehr von mehr frischem Obst und Gemüse positiv auswirkt. Die Studien reichen jedoch nicht aus, um Langzeitwirkungen abzuschätzen. Es spricht viel dafür, dass die Ernährung im Mutterleib und im frühen Alter einen deutlichen Effekt auf die Gehirnfunktion im späteren Leben hat. "Bei gesunden Erwachsenen sind die Auswirkungen der Ernäh-

Übungsschwerpunkt: Aufmerksamkeit, Konzentration

Konzentriert lesen

Vincent van Gogh beschreibt in einem Brief an seinen Bruder Theo sehr eindrucksvoll die Olivenbäume in der Region Arles. Aber lesen Sie selbst. Allerdings ist hier alles klein geschrieben ohne Satzzeichen und Zwischenräume.

dieölbäumesindsehrcharakteristischundichgebemirgrosse
mühedaseinzufangenesistsilberdasmalinsblauemalinsgrüne
spieltbronzefarbenundbeinah
weissaufgelbemrosaviolettmoder
orangembodenderbiszumstumpf
rotenockergehteinestagesmache
ichvielleichtetwasganzpersönliches
darauswiechesmitdensonnenblu
menfürdiegelbentönegemachthabe



korrekter Text 🖍️ Seite 20

rung auf die psychische Gesundheit vergleichsweise gering", erklärt Dickson. Feine Unterschiede im Stoffwechsel können dazu führen, dass manche Menschen besser oder schlechter auf eine Ernährungsumstellung reagieren.

Aufbau, Struktur und Funktion des Gehirns sind von der Verfügbarkeit geeigneter Nährstoffe abhängig, erklären die Wissenschaftler in dem Beitrag. Daher liegt es nahe, dass die Nahrungsqualität neben vielen weiteren Faktoren zur mentalen Gesundheit beiträgt. Die Forschungen auf diesem Gebiet stehen noch am Anfang. In weiteren Studien sollen die langfristigen Auswirkungen der täglichen Ernährung auf Stimmung und Stressanfälligkeit untersucht werden, um fundierte Ernährungsempfehlungen geben zu können. Bislang ist nicht klar, über welche Mechanismen die Ernährung die Psyche beeinflussen kann.

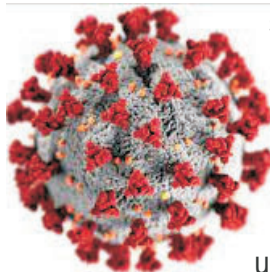
Heike Kreutz, Bundeszentrum für Ernährung
www.bzfe.de

COVID -19: Risikogruppen sind psychisch besonders belastet

Einige Vorerkrankungen machen Menschen besonders anfällig für einen schweren Verlauf von COVID-19. Darunter sind viele Volkskrankheiten wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Bluthochdruck sowie chronische Erkrankungen der Atemwege. Betroffene werden daher in Risikogruppen eingeteilt. Aber: Wie fühlt man sich mit diesem "Risiko" während einer Pandemie? Das wollte ein Forschungsteam der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie am LVR-Klinikum Essen der Medizinischen Fa-

kultät der Universität Duisburg-Essen in Kooperation mit der Klinik für Diabetologie, Endokrinologie und Stoffwechselerkrankung, der Klinik für Kardiologie und der Klinik für Pneumologie der Universitätsmedizin Essen genauer wissen. Sie haben fast 17.000 Personen untersucht, wie sich das Verhalten und die psychische Gesundheit der Risikopatientinnen und -patienten verändert.

Die Studie zeigt, dass die meisten Teilnehmenden mit Hochrisiko-Erkrankungen in besonderem Maße auf Hygiene achten und beispielsweise Abstandsempfehlungen konsequent umsetzen. Dieses Verhalten ist grundsätzlich vernünftig, aber chronisch Erkrankte sind im Durchschnitt besorgter und ängstlicher als Menschen ohne Vorerkrankungen. "Sie leiden unter großem zusätzlichem Stress, weil sie sich vor einer Infektion oder einem schweren Verlauf einer COVID-19 Erkrankung besonders fürchten", erklärt Dr. Hannah Kohler, Ärztin in der Ambulanz für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie. "In dieser aktuell schwierigen Zeit ist es wichtig, dass Menschen mit Risikoerkrankungen nicht nur vor einer möglichen Infektion ge-



schützt werden, sondern dass auch ihre psychischen Belastungen mit in den Fokus genommen werden und auf ihre Sorgen und Ängste eingegangen wird" Das Forscherteam unterstreicht deshalb, dass spe-

zielle psychologische Beratungs- und Unterstützungsangebote für Risikogruppen notwendig sind.

Originalveröffentlichung:

Increased COVID-19-related fear and subjective risk perception regarding COVID-19 affects behavior in individuals with internal high-risk diseases

Medizinische Fakultät der Universität Duisburg-Essen, www.uni-due.de/med