



# Kann Essen Ängste beeinflussen?

Wie eine gesunde Ernährung das emotionale Gleichgewicht unterstützt

Dass Stress und Angst auf den Magen schlagen und Grummeln im Darm verursachen können, die Psyche also den Bauch beeinflusst, weiß eigentlich jeder. Doch es geht auch andersrum: Der Bauch sendet Signale ans Gehirn und beeinflusst unsere Gefühle. In letzter Zeit ist vermehrt davon zu lesen, dass eine gestörte Darmflora psychische Erkrankungen wie Ängste und Depressionen zumindest mitverursachen könnte. Was ist da dran? Wir haben eine Ernährungswissenschaftlerin befragt.

Von Henrike Staudte

## Wie kann die Ernährung Ängste beeinflussen?

Die Annahme, dass Speisen unseren Gemütszustand beeinflussen, ist nichts Neues. Alte Heillehren wie z. B. die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) beziehen die energetische Wirkung von Nahrungsmitteln in ihre Diättempfehlungen mit ein. Demnach gibt es Speisen, welche dem Körper Energie entziehen. Liegt bereits eine schwache Grundkonstitution vor, wird diese Schwäche noch verstärkt. Ängste resultieren oft daraus, dass man sich nicht stark genug gefühlt. Auch blockierte Energieflüsse im Körper können Ängste zur Folge haben. Im Rahmen eines Gesamtbehandlungskonzepts kann die Einbeziehung der Ernährung daher sinnvoll sein.

## Energetische Wirkung klingt recht abstrakt – geht's konkreter?

Sehr gut nachvollziehbar ist die Wirkung bestimmter Nahrungsinhaltsstoffe. Sie dienen dem Organismus u. a. als Funktions- und Baustoffe, welche auch das Nervensystem benötigt. Beispielsweise spielen die Omega-3-Fettsäuren eine große Rolle. Sie werden in die Myelinscheide eingebaut. Diese umhüllt die Nervenfasern und schützt sie vor Verletzungen und Entzündungen. Ängste gehen oft mit einem „dünnen Nervenkostüm“ einher. Wissenschaftliche Studien weisen den Omega-3-Fettsäuren positive Einflüsse auf neurologische und psychische Erkrankungen, wie etwa Depressionen, Multiple Sklerose und das Restless-Legs-Syndrom nach.

## Wie lässt sich die Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren verbessern?

Zu den Omega-3-Fettsäuren zählen verschiedene Verbindungen, wie z. B. die  $\alpha$ -Linolensäure, die in grünem Blattgemüse, Walnüssen und Speiseölen aus Lein, Raps, Soja und Hanf enthalten ist. Außerdem kommen in fettreichen Fischen, wie Wildlachs, Heilbutt, Hering, Thunfisch und Makrele, aber auch in Muscheln, Meeresschnecken und Algen die Omega-3-Fettsäuren DHA und EPA vor. Gerade die zwei Letztgenannten werden auch für die Bildung bestimmter Nervenbotenstoffe (Serotonin, Dopamin u.a.) benötigt. Der DHA-Gehalt im Fleisch, Eigelb und im Milchfett ist stark von der Fütterung der Tiere abhängig. Beispielsweise enthält das Milchfett von Weidekühen bzw. Milchkühen



Foto: privat

## DIE AUTORIN

Dr. rer. nat. Henrike Staudte

ist Ernährungswissenschaftlerin und Autorin; sie schreibt Beiträge für Fachzeitschriften und Fachbücher sowie Geschichten. In der *daz* Nr. 73 hat sie über ihre eigenen Angsterfahrungen und Methoden der Bewältigung berichtet. Vor kurzem hat sie das Fachbuch *"Ernährungstherapeutische Ansätze beim Restless-Legs-Syndrom"* veröffentlicht. Beim Restless-Legs-Syndrom (RLS) spielt ebenfalls die Ernährung eine wichtige Rolle. Siehe auch ihre Seite im Internet: [www.einfach-ernaehren.de](http://www.einfach-ernaehren.de)

mit Grünfütter-, Heu- und Grassilafütterung höhere Mengen an Omega-3-Fettsäuren im Vergleich zu Milch von Kühen, die mit Mais und Kraftfutter gefüttert werden. Der Weidegang und damit die Sonnenlichtexposition spielen ebenfalls eine entscheidende Rolle. Vereinfacht gesagt, liefern glückliche Tiere Nahrungsmittel, die auch die Menschen glücklich machen. Allerdings gibt es auch Erfahrungsberichte, in denen Menschen äußern, dass sie durch die Umstellung auf eine vegane Rohkosternährung mehr Klarheit und emotionale Stabilität erfahren haben.

### *Und wenn die Zufuhr über die Ernährung nicht ausreicht?*

In diesem Fall kann die Einnahme von Krill-Öl-Kapseln ausprobiert werden. Allerdings darf keine Allergie gegen Krusten- und Schalentiere vorliegen. Im Krill-Öl sind EPA und DHA im richtigen Mischungsverhältnis vorhanden, welches notwendig ist, um eine Wirkung auf den Gemütszustand auszulösen. Traurigkeit, Niedergeschlagenheit, Angst, Schlaflosigkeit und Energiemangel lassen sich damit nachweislich günstig beeinflussen.

### *Gibt es weitere Ernährungsfaktoren, die von Bedeutung sind?*

Außerdem benötigt das Gehirn B-Vitamine für zahlreiche biochemische Abläufe. Bei einem Mangel an B-Vitaminen können Symptome wie Zerstreuung, Reizbarkeit und eben auch Ängste auftreten. Nüsse (z. B. Mandeln), Sauermilchprodukte (z. B. Naturjoghurt, Kefir, Käse), Körnerfrüchte (z. B. Quinoa, Amaranth) und Vollkorngetreide (z. B. Hafer) enthalten den B-Vitamin-Komplex. Als Nahrungsergänzung bieten sich Nährhefeflocken oder -tabletten an.

### *Können bestimmte Speisen eine Angstproblematik verstärken?*

Insgesamt gilt eine ungesunde Ernährung, die reich an Zucker, ungünstigen Fetten, Fertigprodukten, Softdrinks und arm an frischem Obst und Gemüse ist, als nicht empfehlenswert. Sie lässt den Blutzucker stark schwanken und belastet den gesamten Körper. Nervosität, Spannungs-, Reiz- und Angstzustände sind die Folge. Zudem fehlen in einer ungesunden Kost die oben genannten lebensnotwendigen Nährstoffe. Oftmals erkrankt der Darm. Es gibt Hinweise, dass eine gestörte Darmflora Mitverursacher für Ängste und Depressionen sein kann.

### *Was genau hat der Darm mit Ängsten zu tun?*

Dass die Gemütsverfassung den Darm beeinflusst, ist bekannt. Man denke nur an Prüfungsangst, welche auf den Bauch schlägt. Doch auch umgekehrt sendet der Darm Signale des Unwohlseins ans Gehirn. Ist die Darmflora aus dem Gleichgewicht und das darmassoziierte Immunsystem geschwächt, wirkt sich das auf die Psyche aus. Es wurde beobachtet, dass Reizdarmpatienten oft auch an Ängsten leiden. Wird dagegen die Darmgesundheit durch gezielte Maßnahmen, wie z. B. Fasten in Verbindung mit einer Darmreinigung, einen Darmflora-Aufbau plus einer umfassenden Ernährungsumstellung wiederhergestellt, erstarkt der ganze Mensch. Auch Nahrungsmittelunverträglichkeiten, wie etwa eine Gluten- oder Milchunverträglichkeit, schaden dem Darm.

### *Welche einfachen Ernährungsmaßnahmen sind zu empfehlen?*

Leicht umsetzen lässt sich das Trinken spezieller Kräutertees. Besonders eine Mischung aus Grünem Hafer, Passionsblume und Kamille wirkt Ängsten entgegen. Generell unterstützt das reichliche Trinken guten Quellwassers die Entgiftung des Körpers, wovon auch der Darm profitiert.

### *Was lässt sich abschließend noch sagen?*

Eine Ernährung, die reich an frischem Obst und Gemüse, Nüssen, Samen und Körnerfrüchten ist, versorgt den Körper mit wertvollen Vitalstoffen, welche auch das Nervensystem stärken. Wer sich an der mediterranen Kost orientiert (viel Gemüse, Obst und Kräuter, Olivenöl, Fisch), liegt richtig. Mit Hilfe eines Ernährungs- und Befinden-Tagebuchs lässt sich herausfinden, wie welche Speisen auf einen Menschen wirken.