

ESSEN FÜR DIE SEELE

So wirken Lebensmittel positiv auf unsere Psyche. Interview mit einem Experten

Herr Dr. Bacher, kann die richtige Ernährung wirklich einer Depression vorbeugen?

Dazu wird gerade verstärkt geforscht, es fehlen noch verlässliche Daten. Aber es zeichnet sich bereits ab, dass sich das Risiko, depressiv zu werden, durch einen ausgewogenen Speiseplan reduzieren lässt. Stark industriell verarbeitetes Essen, dem viele Nährstoffe fehlen, wirkt sich sogar ungünstig aus.

Wie erklären Sie das?

Studien zeigen, dass bei der Entstehung einer Depression Entzündungen im Gehirn eine Rolle spielen können. Sie werden nicht von Erregern, wie z.B. einem Virus, ausgelöst, sondern der Körper greift dabei sein eigenes Gewebe an. Bestimmte Lebensmittel können das offenbar verhindern oder einschränken.

Welche sind das?



Dr. Thorsten Bracher
ist Chefarzt der auf Depressionen spezialisierten Schlossparkklinik in Dirmstein

Wir wissen, dass Omega-3-Fettsäuren Entzündungen hemmen. Daher rate ich, auf eine gute Versorgung zu achten – mit Hilfe von Pflanzenölen, Avocados, Nüssen oder Kapseln mit Fisch- oder Leinöl. Auch Gemüse und Obst sind ideal. Sie enthalten sekundäre Pflanzenstoffe wie Polyphenole, die ebenfalls einen antientzündlichen Effekt haben. Besonders wirksam scheinen auch Kurkuma, Kumin und Koriander zu sein.

Worauf sollte man noch achten?

Vitamin D ist wichtig, nicht nur bei der saisonalen Depression. Wir sehen bei fast allen unseren Patienten einen Mangel. Gerade im Winter oder wenn ein grundlegendes Defizit festgestellt wurde, sollte man entsprechende Präparate einnehmen. Ich empfehle zur Vorbeugung 1000 Einheiten (25 µg) täglich.