

Rund  
**100**  
Rezepte

+ app

# ERNÄHRUNG BEI DEPRESSION

## UNTERSTÜTZUNG FÜR DIE PSYCHE

HANNA FISCHER, JULIA HOFMANN

maudrich 

# INHALTSVERZEICHNIS

**VORWORT** 7

**DAS KRANKHEITSBILD DEPRESSION** 9  
ENTSTEHUNG UND RISIKEN 9  
WIE UND VON WEM WIRD EINE DEPRESSION DIAGNOSTIZIERT? 11  
FORMEN, VERLAUF UND SCHWEREGRADE 12  
BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN 14

**ERNÄHRUNGSTHERAPIE BEI DEPRESSION** 17  
DARM-HIRN-ACHSE UND „BAUCHHIRN“ 17  
DEPRESSIONEN UND DER EINFLUSS DES MIKROBIOMS 20  
DEPRESSION UND NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL 39  
MEDITERRANE ERNÄHRUNG 42

**AUSGEWOGENE MAHLZEITEN LEICHT GEMACHT** 45  
TIPPS FÜR DEN ALLTAG 45  
MEAL PREPPING 47

**REZEPTE** 51  
FRÜHSTÜCK 53  
AUFSTRICHE 60  
DRINKS UND SMOOTHIES 65  
SUPPEN 68  
SALATE 73  
HAUPTSPEISEN VEGETARISCH 81  
HAUPTSPEISEN MIT FLEISCH 94  
HAUPTSPEISEN MIT FISCH 100  
SÜSSE HAUPTSPEISEN UND DESSERTS 105

**KLEINES KÜCHENLEXIKON** 114  
ABKÜRZUNGEN 116  
REZEPTVERZEICHNIS 117  
VERWENDETE LITERATUR 119

Beispiele für Risikofaktoren sind:

- familiäre Vorbelastungen
- bestimmte Persönlichkeitsmerkmale (z. B. eine geringe Toleranz gegenüber seelischen und körperlichen Belastungen)
- belastende Faktoren wie Stress, Armut, Gewalterfahrung, Arbeitslosigkeit, ...
- unverarbeitete Erlebnisse (Verlust, Traumata)
- weibliches Geschlecht
- fehlendes familiäres Umfeld und fehlende Unterstützung
- Mangel an Neurotransmittern (Botenstoffen) wie Serotonin, Noradrenalin und Dopamin

### Was kann man tun, um das Risiko für die Entstehung einer Depression zu reduzieren?

Aufgrund der vielen Einflüsse ist es generell nicht möglich, einer Depression verlässlich vorzubeugen. Dennoch gibt es bestimmte Faktoren, die einen Menschen vor seelischen Tiefs schützen können:



- stabile Familiensituation und intakter Freundeskreis
- gesunde Ernährung
- Bewegung
- ausreichend Schlaf
- Nikotinverzicht
- gesunder Umgang mit Alkohol
- materielle Sicherheit
- emotionales Wohlbefinden, Selbstvertrauen und persönliche Wertschätzung

### Wie erkenne ich, ob ich von einer Depression betroffen bin?

Eine Depression zu erkennen ist nicht immer einfach. In vielen Fällen bestehen stark unspezifische Symptome, sodass viele Patient:innen zunächst eine körperliche Erkrankung vermuten. Zudem fällt es den Betroffenen meist schwer, über ihr Befinden zu sprechen. So vergeht oftmals eine lange Zeit, bis der Entschluss getroffen wird, ärztliche Hilfe zu suchen.

### Beschwerden, die auf eine depressive Stimmung hinweisen können

- Abnahme von Motivation und zunehmende Lustlosigkeit
- allgemeine körperliche Abgeschlagenheit, Mattigkeit
- Schlafstörungen (Ein- und Durchschlafstörungen)
- Appetitstörungen, Gewichtsverlust, Verdauungsbeschwerden wie Verstopfung oder Durchfall
- zunehmend depressive Stimmungslage, Gefühl von Wertlosigkeit
- diffuser Kopfschmerz, Muskelverspannungen und unspezifische Nervenschmerzen
- Druckgefühl in Hals und Brust, Globusgefühl („Kloß im Hals“)
- funktionelle Störungen von Herz und Kreislauf (z. B. Herzrhythmusstörungen, Ohnmachtsanfälle), Atmung (z. B. Atemnot), Magen- und Darmbeschwerden
- Schwindelgefühle, Flimmern vor den Augen, Sehstörungen
- Libidoverlust, Ausbleiben der Menstruation, Impotenz, sexuelle Funktionsstörungen
- Gedächtnisstörungen

### Wie und von wem wird eine Depression diagnostiziert?

Wer an sich oder an Freund:innen, Familienmitgliedern oder Bekannten Anzeichen einer Depression bemerkt, die länger als zwei Wochen andauern, sollte nicht zögern und sich Hilfe holen beziehungsweise der betroffenen Person eine solche Hilfe bieten. Ein offenes Gespräch unter Vertrauten und/oder dem/der Ärzt:in des Vertrauens stellt hierbei den ersten wichtigen Schritt dar.

Je früher eine Depression erkannt wird, desto wahrscheinlicher ist der Erfolg der Behandlung.





# ERNÄHRUNGSTHERAPIE BEI DEPRESSION

Neben den medizinischen und psychotherapeutischen Ansätzen stellt die Ernährungstherapie eine weitere wichtige Komponente dar. Durch die steigende Zahl an depressiven Erkrankungen befassen sich immer mehr Studien mit dem Zusammenhang zwischen Ernährung und Depressionen.

In der Krankheitssituation spielt Essen eine wesentliche Rolle. Der Zugang dazu kann von Person zu Person unterschiedliche Ausprägungen annehmen. Frustessen als emotionale Gegensteuerung sowie eine reduzierte Nahrungsaufnahme durch verminderten Appetit und fehlende Kraft zur Nahrungsvorbereitung stellen eine große Belastung für die Betroffenen dar.

Die folgenden Ernährungsempfehlungen sollen Ihnen helfen, Ihren Körper einfach, schnell und dennoch auf eine gesunde Art und Weise zu versorgen. Sie bekommen zahlreiche praktische Tipps, wie Sie Ihre Ernährung dafür nutzen können, Ihr Wohlbefinden und Ihre mentale Gesundheit zu unterstützen.

Ernährung und psychische Gesundheit sind untrennbar miteinander verknüpft. Schlechte Ernährungsgewohnheiten führen oft zu vermehrten psychischen Problemen. Diese wiederum tragen häufig dazu bei, dass bevorzugt zu fettreichen, zuckerreichen und/oder salzigen Lebensmitteln gegriffen wird.

Jüngste Studien zeigen, dass auch die Darmbakterien bei der Entstehung und Vorbeugung von Depressionen eine wichtige Rolle spielen.

## **Darm-Hirn-Achse und „Bauchhirn“**

Sich auf sein Bauchgefühl verlassen – das kennen viele Menschen, die eher intuitiv entscheiden. Doch auch den „Kopfmenschen“ sei gesagt: Die meisten Entscheidungen trifft man aus der Körpermitte heraus.

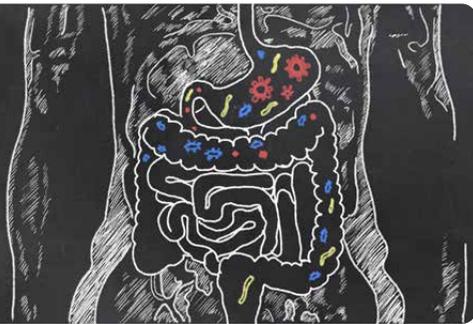
In unserem Darm befindet sich ein riesiges Geflecht aus mehr als 100 Millionen Nerven, die das sogenannte enterische Nervensystem bilden. Diese Nervenstränge sind in ständigem Austausch mit jenen des Zentralnervensystems. Die Verbindung zwischen ihnen erfolgt über den Nervus vagus, dem zehnten von zwölf Hirnnerven, welcher sich vom Gehirn

In Sachen der Darm-Hirn-Achse gibt es noch viel Forschungspotenzial, sodass noch einige Fragen über die Kommunikation von Darm und Hirn – und deren Einfluss auf Emotionen und Verhalten – offen sind. Dennoch gewinnen der Darm und sein Mikrobiom zunehmend an Bedeutung, so dass es immer wichtiger erscheint, sie gut zu pflegen.

## Depressionen und der Einfluss des Mikrobioms

### Was ist das Mikrobiom?

Als Darmmikrobiom wird die Gemeinschaft einer Vielzahl von Mikroorganismen (wie Bakterien, Viren, Pilze) bezeichnet, welche den Darm von Menschen und Tieren besiedeln. Diese wird als hochkomplex angesehen und passt sich laufend an die Lebensumstände an – sie entwickelt sich also das gesamte Leben über.



In den letzten Jahren gewann die Erforschung des Mikrobioms zunehmend an Bedeutung. Im Zentrum der Wissenschaft stehen sowohl die Zusammensetzung und die Funktionalität des Mikrobioms als auch dessen Einfluss auf den Gesundheitszustand. Eine Vielzahl von Studien konnte bereits einen Zusammenhang zwischen der Entstehung von Krankheiten und der Ausprägung des Mikrobioms nachweisen.

Bis heute kennen wir bereits über 1.000 verschiedene Spezies von Bakterien, die das Mikrobiom bilden.

Ein gesundes Mikrobiom zeichnet sich in erster Linie durch eine hohe Diversität aus. So ist nicht die Vielzahl von Kulturen, sondern vielmehr deren Ausprägung und Ausgeglichenheit von besonderer Bedeutung.

Vor allem die schützenden Bakterien sollen reichlich vorhanden sein, damit die Darmflora als „gesund“ gilt. Schädliche Bakterien hingegen fördern Entzündungen und lösen eine Reihe von negativen Folgen im Körper aus.

Durch die „negativen“ Botschaften, die diese Bakterien an das Gehirn übermitteln, entstehen beispielsweise depressive und gedrückte Stimmungslagen, während ein Gleichgewicht von „guten“ Bakterien eine energiegeladene und motivierte Stimmungslage bewirkt.

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass Nahrungsmittel unser Darmmikrobiom positiv und negativ beeinflussen können. Eine einseitige Ernährung bewirkt, dass die Vielfalt der Bakterien im Darm abnimmt. „Schlechte Bakterien“ können somit überhandnehmen. Besonders die „Western diet“ mit ihrem niedrigen Ballaststoffanteil, großen Mengen von Fett, Zucker (insbesondere auch durch Lebensmittel, die mit Fructose angereichert werden) und tierischen Nahrungsmitteln bewirkt eine Abnahme der Diversität.

Dadurch werden weniger Botenstoffe (Neurotransmitter) wie Dopamin, Serotonin, Glutamat und GABA produziert. Diese spielen eine essenzielle Rolle in der Regulation von Stimmung und Gefühlen.

**Serotonin**, „das Glückshormon“, gibt in unserem Nervensystem Informationen von einer Zelle zur anderen weiter. Zu den bekanntesten Wirkungen zählt sein Einfluss auf die Stimmungslage. Es gibt uns das Gefühl der Gelassenheit, inneren Ruhe und Zufriedenheit, während insbesondere Angstgefühle, Aggressivität, Kummer und Hungergefühl gedämpft werden. (Depressive Verstimmungen lassen sich häufig auf einen Mangel an Serotonin oder seiner Vorstufe, der Aminosäure Tryptophan, zurückführen.)

**Dopamin** dient im Gehirn der Kommunikation der Nervenzellen untereinander. In bestimmten „Schaltkreisen“ vermittelt es positive Gefühlserebnisse („Belohnungseffekt“) und fördert so Motivation und Antriebsstärke. Deshalb gilt Dopamin – so wie auch Serotonin – als Glückshormon.

**Glutamat** ist durch seinen Einsatz als Geschmacksverstärker in Verruf geraten. Tatsächlich jedoch stellt das Gehirn selbst Glutamat her, um es als schnell anregenden Botenstoff zu nutzen. Das körpereigene Glutamat ist für die Übermittlung von Sinneswahrnehmungen, für das Lernen und die Bewegungssteuerung wichtig. Problematisch ist ein (meist durch Nahrungszufuhr entstehender) Glutamat-Überschuss, der durch den Neurotransmitter GABA reguliert wird.

Gamma-Aminobuttersäure, kurz **GABA**, gilt als natürliches Anti-Stress-Mittel. Die Konzentration des Botenstoffs hat daher auch Auswirkungen auf die Entstehung und Ausprägung einer Depression. GABA hemmt die anregende Wirkung von Glutamat und kann als dessen Gegenspieler gesehen werden. Es dockt an den gleichen Nervenzellen an und verringert die Reizübertragung, wodurch ein beruhigender, ausgleichender Effekt entsteht.

Die gute Nachricht: Mit einer angepassten Ernährung kann die Zusammensetzung der Bakterien im Darm wieder positiv verändert werden.



Versuchen Sie daher, regelmäßig Vitamin-C-reiche Lebensmittel wie Paprika, Zitrusfrüchte, Beerenfrüchte und Kiwis zu essen. Starten Sie bereits beim Frühstücksmüsli mit einer zusätzlichen Portion Erdbeeren, Blaubeeren/Heidelbeeren oder Himbeeren. Wenn Sie ein pikantes Frühstück bevorzugen, schneiden Sie sich Paprika dazu auf. Das bringt nicht nur Farbe auf den Teller, sondern auch eine Extraportion Vitamin C. Ebenso unterstützend kann das regelmäßige Trinken von Soda-Zitrone wirken.

Auch heute noch gilt Vitamin C als „Heilmittel“ oder vorbeugende Maßnahme bei Erkältungskrankheiten. Viele Studien konnten diese Effekte jedoch widerlegen. Sie kamen zu dem Schluss, dass auch die langfristige und hochdosierte Einnahme von Vitamin C einer Erkältung nicht vorbeugen kann. Die durchschnittliche Erkrankungsdauer reduziert sich dabei meist nur um einen halben bis einen Tag. Ebenso können die Symptome durch Vitamin C wahrscheinlich nicht verbessert werden.

### Spurenelemente und Mineralstoffe

Neben den Vitaminen ist auch auf eine ausreichende Versorgung mit Spurenelementen und Mineralstoffen zu achten. Eine ausgewogene und „bunte“ Ernährung trägt maßgeblich zur körperlichen und geistigen Entwicklung sowie zur Aufrechterhaltung der Gesundheit bei. Es ist bekannt, dass die übermäßige Zufuhr von kalorienreichen industriell hergestellten Lebens- und Genussmitteln dazu führen kann, dass langfristig zu wenig Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente aufgenommen werden.



### Eisen

Der menschliche Körper benötigt Eisen großteils für die Sauerstoffversorgung über das Blut. Ebenso spielt es gemeinsam mit Jod eine entscheidende Rolle bei der Bildung von Schilddrüsenhormonen. Ein Mangel schränkt die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit ein. Darüber hinaus konnte in klinischen Studien ein

Zusammenhang zwischen Eisenmangel und Depression festgestellt werden. Spezifische Empfehlungen gibt es dahingehend zum aktuellen Zeitpunkt jedoch noch nicht.

Die Aufnahme von Eisen wird durch zahlreiche Nahrungsmittelinhaltsstoffe gehemmt. Zu den häufigsten Vertretern zählen:

- Phytate in Reis, Mais und Getreide
- Oxalate und Tannine in Gemüse und Tee

Vitamin-C-reiche Lebensmittel fördern wiederum die Eisenaufnahme.

## Magnesium

Magnesium hilft nicht nur gegen Muskelkrämpfe, sondern ist auch für die Psyche wichtig. Es unterstützt dabei, den Serotoninspiegel im Gehirn zu erhöhen. Gleichzeitig hält es die Ausschüttung von Stresshormonen (wie z. B. Cortisol) im normalen Bereich. Dass die zusätzliche Einnahme von Magnesium dabei hilft, die Symptome einer Depression zu lindern, ist derzeit nicht ausreichend wissenschaftlich belegt. Bei einer ausgewogenen Ernährung wird im Regelfall ausreichend Magnesium zugeführt.

## Zink

Aus medizinischer Sicht stellt ein Mangel an Zink ein gesundheitliches Risiko dar, weshalb es in vielen Supplementen zusätzlich enthalten ist. Zu seinen Eigenschaften gehören unter anderem die entzündungshemmende Wirkung und die Verbesserung der Wundheilung. Ein akuter Mangel beeinträchtigt das Immunsystem, während ein chronischer Mangel zu verstärkten Entzündungsreaktionen führt. Zu den Risikogruppen für einen Zinkmangel zählen Senior:innen, Vegetarier:innen

und Personen mit ausgeprägten Essstörungen. Außerdem konnten viele Studien einen starken Zusammenhang zwischen Depressionen und einem Mangel an Zink nachweisen. Es wird vermutet, dass die Einnahme von Zink die depressive Symptomatik verbessern kann. Derzeit kann jedoch noch keine gezielte Empfehlung für die zusätzliche Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln ausgesprochen werden.



EXTENSION  
PHILOSOPHY



## CHICORÉE-AVOCADO-SALAT

### Zutaten für 2 Portionen:

1 ½ Stück Chicorée
½ Radicchio
1 Orange
½ Avocado
1 EL Zitronensaft
75 g Naturjoghurt
1 EL Sauerrahm
1 TL Honig
Salz, Pfeffer
Minze, frisch

### Zubereitung:

Chicorée waschen, der Länge nach halbieren, den Strunk entfernen und Chicorée in Streifen schneiden. Radicchio putzen, waschen und grob zerpfücken. Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. In Scheiben schneiden und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Orange schälen und eine Hälfte filetieren – aus der zweiten Hälfte den Saft herauspressen. Joghurt, Sauerrahm, Honig, Orangensaft, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren. Chicorée, Radicchio, Avocado und Orangenfilets auf einem Teller anrichten und mit dem Dressing vermengen. Mit frischen Minzblättern garnieren.

**Tipp:** Für eine laktosefreie Variante verwenden Sie laktosefreie Milchprodukte.

## AVOCADO-KÄSE-SALAT MIT HIMBEEREN

### Zutaten für 2 Portionen:

20 g Pinienkerne
1 EL Honig
125 g Blattsalat nach Wahl
½ Avocado
2 Stängel Dill
125 g Himbeeren
2 EL Balsamicoessig
1 EL Olivenöl
180 g Ziegenfrischkäse
Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anrösten. Anschließend in ein kleines Schälchen geben und mit Honig vermengen. Salat waschen, putzen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zerteilen. Avocado halbieren, Kern entfernen, das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in Spalten schneiden. Dill waschen und vom Stängel zupfen. Himbeeren waschen und die Hälfte davon mit einer Gabel zerdrücken. Mit Essig, 1 EL Wasser, Öl, Salz und Pfeffer vermengen. Ziegenfrischkäse in Scheiben schneiden. Blattsalat mit Dill und Ziegenfrischkäse auf einem Teller anrichten. Pinienkerne und die übrigen Himbeeren darüberstreuen und mit der Marinade beträufeln.