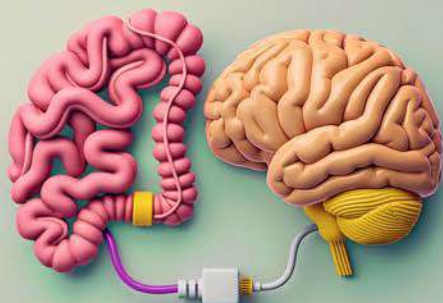


DR. MED. MATTHIAS RIEDL

DAS  
*Psyche*  
*Darm*  
PARADOX



Was Depression, Ängste und ADHS mit dem Darm  
zu tun haben – und wie die richtige Ernährung  
uns wirksam schützt

GU

# INHALT

## 4 Vorwort

### **EINLEITUNG**

- 7 Wir essen unsere Psyche krank!
- 9 Erschöpfte Psyche: Wir stecken in einer Mental-Health-Krise
- 15 Das unerkannte Ernährungsdrama: Wie wir unter den Folgen falscher Ernährung leiden
- 22 Wie wir durchs Leben hetzen und schnelle Ernährungslösungen helfen sollen
- 24 Der direkte Draht ins Hirn: Unser Essen steuert unsere Psyche
- 33 Essen und Emotionen, ein fatales Wechselspiel

### **DIE WAHRHEIT ÜBER UNSER ESSEN**

- 39 Das unsichtbare Übel auf dem Teller
- 40 Was Burger, Chips und Süßkram mit unserem Gehirn anstellen
- 46 Convenience Food: Hochverarbeitet und hochgefährlich
- 57 Hochverarbeitete Lebensmittel steigen uns zu Kopf
- 66 Süße Sünden, bittere Folgen - Zucker als Psycho-Droge
- 83 Nahrungsergänzungsmittel und das fatale Versprechen von Gesundheit
- 96 Stille Entzündungen und Übergewicht
- 97 Wie stille Entzündungen krank machen

### **DIE WAHRHEIT ÜBER DEPRESSION UND CO.**

- 105 Unsere Ernährung und psychische Erkrankungen
- 106 Die neuen Volkskrankheiten: Depressionen, Angststörungen, Hyperaktivität
- 108 Das depressive Gehirn - der tiefe Sumpf und seine Ursachen
- 118 Das verängstigte Gehirn - warum uns der Kopf Angst vorgaukelt
- 126 Das hyperaktive Gehirn - ADHS: Mehr als eine Modeerkrankung

|                                                                              |            |
|------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Wie Ernährung unsere Psyche krank macht</b>                               | <b>138</b> |
| <b>Wie ferngesteuert – ein komplexes Zusammenspiel</b>                       | <b>139</b> |
| <b>Wie Ernährung die Psyche prägt</b>                                        | <b>165</b> |
| <b>Von klein auf zuckersüchtig</b>                                           | <b>166</b> |
| <b>Zu lecker, um gesund zu sein</b>                                          | <b>176</b> |
| <b>Die Psychologie des Essens - warum wir essen,<br/>was uns krank macht</b> | <b>177</b> |

## **DAS WAHRE ESSEN FÜR DIE PSYCHE**

|                                                                       |            |
|-----------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Essen hilft! Die 7 Prinzipien für eine psychogesunde Ernährung</b> | <b>191</b> |
| <b>Gesundessen funktioniert!</b>                                      | <b>192</b> |
| <b>Prinzip 1: Artgerechte Ernährung</b>                               | <b>196</b> |
| <b>Prinzip 2: Nährstoffbooster auf den Teller</b>                     | <b>199</b> |
| <b>Prinzip 3: Präbiotika und Probiotika für die Darmgesundheit</b>    | <b>213</b> |
| <b>Prinzip 4: Gesunde mediterrane Ernährung</b>                       | <b>218</b> |
| <b>Prinzip 5: Weg mit den hochverarbeiteten Lebensmitteln</b>         | <b>220</b> |
| <b>Prinzip 6: In Zukunft ohne – zucker-, aber nicht genussfrei</b>    | <b>223</b> |
| <b>Prinzip 7: Bauchfett abbauen</b>                                   | <b>227</b> |
| <b>Hirnfutter: Diese Lebensmittel gehören auf den Teller</b>          | <b>230</b> |
| <b>Welche Inhaltsstoffe wirklich helfen</b>                           | <b>231</b> |
| <b>Ihr persönlicher Action-Plan</b>                                   | <b>237</b> |
| <b>Kleine Schritte, große Wirkung</b>                                 | <b>238</b> |
| <b>Bestandsaufnahme und Ernährungsscheck</b>                          | <b>239</b> |
| <b>Abflug! Der Hirnbooster-Ernährungsplan</b>                         | <b>245</b> |
| <b>Und sonst so? Psychogesund leben</b>                               | <b>255</b> |
| <b>Epilog</b>                                                         | <b>260</b> |
| <b>Quellen</b>                                                        | <b>263</b> |
| <b>Register</b>                                                       | <b>268</b> |

# VORWORT

**W**ir müssen reden. Über Depressionen und Angst-  
erkrankungen. Über Überforderung, Stress und  
Burn-out. Und das nicht zuallererst mit unse-  
rem Psychiater – sondern mit einem Ernährungsmediziner.  
Klingt paradox? Keineswegs ist das ein Widerspruch! Paradox  
erscheint mir vielmehr, dass die Medizin sich beim Thema De-  
pressionen, Angstkrankungen und Burn-out einen riesigen  
blinden Fleck leistet: Wenn Patienten über Niedergeschlagen-  
heit, schwere Einschlafprobleme, unbestimmte und permanen-  
te Nervosität oder Panikattacken klagen, verschreiben Ärzte in  
der Regel flugs Antidepressiva, Beruhigungsmittel oder Ein-  
schlafpillen. Ihr Fokus bei der Therapie: unser Kopf bzw. unser  
Gehirn. Dabei würde es sich lohnen, ein Stockwerk tiefer zu  
schauen, auf unseren Darm. Denn er hat einen immensen Ein-  
fluss auf unsere psychische Gesundheit.

Tatsächlich ist die Darm-Hirn-Achse eine der engsten wech-  
elseitigen Beziehungen in unserem Körper. Dass der Darm da-  
bei sogar eine Führungsrolle übernimmt und nicht etwa unser  
Gehirn, ist der Kern des Psyche-Darm-Paradoxes: Unser Bauch  
und seine vielen Mikrobewohner haben ein gewaltiges Wört-  
chen mitzureden, wenn es um unsere psychische Gesundheit  
geht. Zeit, dass wir ihnen zuhören bzw. auf sie hören.

Wir sind unserem Darm nicht hilflos ausgeliefert. Denn was uns da steuert, das sind Hunderte Millionen winzigster Darmbewohner, größtenteils Bakterien. Es nennt sich Mikrobiom. Wie sich das zusammensetzt, wird zu einem großen Teil davon bestimmt, was wir essen. Wenn wir unser Gehirn einschalten und uns so ernähren, dass wir die uns wohlgesonnenen Bakterienarten füttern, dann bekommt unser Gehirn auch die richtigen Signale vom Darm gemeldet und es geht uns gut.

Das tun wir aber meistens nicht. Wir essen, als wäre das alles egal. Mit Fast Food, massig Zucker und schlechten Fetten füttern wir ein einseitiges, ungesundes Mikrobiom an, das unserem Gehirn verhängnisvolle Signale sendet, die uns körperlich und psychisch krank machen. Kaum verwunderlich, dass nahezu 40 Prozent aller Deutschen dann auch eine psychische Erkrankung attestiert bekommen.

Depressionen, Angststörungen, AD(H)S etc. haben viel mit einem gestörten Mikrobiom zu tun. Leider wird das auch in Expertenkreisen längst noch nicht genug anerkannt. Psychiater und Psychotherapeuten verschreiben lieber Pillen mit gravierenden Nebenwirkungen, als ihren Patienten einen Ernährungsberater zu empfehlen. Wir essen weiter das ganze ungesunde Zeug, das uns kurzfristig glücklich macht, aber auf Dauer schadet. Statt für ein gesundes Mikrobiom zu sorgen, schädigen wir es mit Medikamenten meist sogar. Das ist paradox.

Wir haben es selbst in der Hand, wie es uns geht. Ja, auch gerade dann, wenn wir schon mit depressiven Episoden oder mit Ängsten kämpfen. Der Schlüssel ist unsere Ernährung. Und ganz wichtig: Die Ernährung muss zu uns und unserem Leben passen. Am Ende freut sich das Mikrobiom, unser Darm und schließlich unsere Psyche.

# EINLEITUNG

# WIR ESSEN UNSERE PSYCHE KRANK!

**D**er einfache Soldat Woyzeck kommt kaum über die Runden, als er sich für zwei Groschen am Tag als Versuchskaninchen für den Ernährungsversuch des strengen Doktors hergibt. Drei Monate lang muss der Bedauernswerte aus Georg Büchners gleichnamigem Dramenfragment ausschließlich Erbsenbrei essen – drei Monate lang nur Erbsenbrei! Die Folgen sind schlimm: Im Laufe der Zeit bekommt er Halluzinationen, hört Stimmen und ersticht zum Schluss im Wahn seine Freundin Marie. Er verliert die Kontrolle über seine Muskeln, sein Herz schlägt unregelmäßig, schließlich kann er seinen Harn nicht mehr halten. Er verliert in jeder Hinsicht die Kontrolle über sich selbst – und ist als Opfer extrem einseitiger Ernährung in die Literatur und damit auch in den Deutschunterricht von Millionen eingegangen.

Das Buch hat eine reale Vorlage. Büchner studierte im Jahr 1833 an der Gießener Universität, als der Chemiker und Forscher Justus Liebig dort Ernährungsexperimente im Auftrag der hessischen Obrigkeit durchführt. Liebig soll untersuchen, ob sich teures Fleisch durch eine billigere Eiweißquelle ersetzen lässt. Für die Verköstigung von Armee und Proletariat wäre das von entscheidender Bedeutung. Liebig, heute als Pio-

nier der ernährungswissenschaftlichen Forschung gesehen, hielt Hülsenfrüchte für aussichtsreiche Kandidaten und Buchner wird Zeuge seines Experiments. Es war eine Zeit, zu der Menschenversuche völlig normal waren und Probanden ließen sich leicht finden, sie wurden einfach zwangsverpflichtet. Die 300 Versuchsteilnehmer, wie Woyzeck arme Soldaten, mussten drei Monate lang »Erbsbrei« essen und auch sie entwickelten gravierende Mangelsymptome wie geistige Verwirrtheit, Halluzinationen, Inkontinenz und Verlust der Muskelkontrolle. Es war vermutlich der erste wissenschaftlich Beweis, dass falsches, einseitiges Essen die Psyche krank macht.

Für Woyzeck und auch für Liebigs Probanden geht das Experiment übel aus. Die körperlichen Auswirkungen des Mangels durch Erbsendiät kann man heute bis ins Detail erklären. Aber was die negativen Folgen von falscher Ernährung auf unsere Psyche betrifft, da ist auch die Fachwelt noch immer erschreckend unbedarft.

Warum ich das alles erzähle? Schließlich wird heute niemand mehr drei Monate lang nur Erbsenbrei essen. Aber wir machen es nicht viel besser. Wir essen vom einen zu viel, vom anderen zu wenig. Und dafür bekommen wir noch nicht einmal einen einzigen Groschen. Im Gegenteil, wir ernähren uns völlig freiwillig falsch – und sind womöglich sogar noch davon überzeugt, dass das gesund ist, siehe fragwürdige Ernährungshypes wie Paleo oder Carnivore. In Wirklichkeit lassen wir unseren Körper und unsere Psyche aushungern. Wen wundert's, dass psychische Erkrankungen bei uns schon fast zur Normalität gehören. Houston, wir haben ein Problem!

Wie viele Menschen vor 50, 100, 500 oder mehr Jahren unter psychischen Störungen wie Depressionen, Angst- und



Aufmerksamkeitsdefizitstörungen, Psychosen, Phobien etc. litt, ist nicht bekannt, gegeben hat es sie aber schon immer. Im Altertum wurden in der Regel psychische Erkrankungen mit Nervenstörungen in einen Topf geworfen und – egal ob Epilepsie, Psychose, Schizophrenie oder Depression – als »Wahnsinn« bezeichnet. Man wusste es nicht besser. Als echte Krankheit erkannt und anerkannt wurden psychische Erkrankungen vermutlich erst seit der Aufklärung im 18. Jahrhundert, mit der auch die Psychiatriegeschichte ihren Anfang nahm. Die Gründe dafür, warum Menschen psychisch krank werden, waren lange Zeit unbekannt und sind es nicht selten noch immer.

Seitdem ist viel passiert in der Erforschung psychischer Erkrankungen. Sigmund Freud erfand die Psychotherapie und heute versuchen viele weitere Behandlungsmethoden, die psychische Qual von Patienten zu lindern. Es werden immer neue Medikamente entwickelt und verschrieben. Kurz: Man könnte meinen, es würde alles getan, um unsere Psyche gesünder zu machen. Hat es geholfen? Wohl eher nicht, wenn man sich heute den Anteil Betroffener in der Gesamtbevölkerung ansieht.

## ERSCHÖPFTE PSYCHE: WIR STECKEN IN EINER MENTAL-HEALTH-KRISE

Vierzig Prozent aller Erwachsenen in Deutschland erhielten im Jahr 2023 die Diagnose einer psychischen Störung.<sup>1</sup> Vierzig Prozent! Das ist deutlich mehr als jeder Dritte. Oder anders ausgedrückt: Vier von zehn Deutschen leiden heute, ärztlich diagnostiziert, unter einem psychischen Ungleichgewicht, das ihr Leben beeinträchtigt, bis hin zu schweren, ja sogar lebensbedrohenden psychischen Erkrankungen. Füh-

chen für beide Vermutungen. Sie verzeichneten im Jahr 2022 ein Plus von 16 bis 18 Prozent bei Krankschreibungen und Fehltagen wegen seelischer Erkrankungen und führen das auf die Folgen der Coronapandemie und des Ukrainekriegs zurück. Schaut man sich jedoch ältere Zahlen an, dann wird deutlich, dass dieser Trend schon länger anhält. Die beiden einschneidenden Ereignisse können jedenfalls nicht die (alleinige) Ursache sein: Dem Gesundheitsatlas der Betriebskrankenkassen zufolge haben sich die Krankentage wegen psychischer Erkrankungen bereits im Jahr 2015 gegenüber 2003 mehr als verdoppelt, also lange vor Corona und Ukrainekrieg. Die Falldauer bei Krankschreibungen stieg von 2003 bis zum Jahr 2013 um 25 Prozent, was ein Hinweis auf die gestiegene Schwere der Erkrankungen sein könnte.<sup>7</sup> Der Zehn-Jahres-Vergleich bringt es sehr deutlich auf den Punkt: Die Krankheitstage aufgrund von mentalen Krankheiten stiegen bis zum Jahr 2024 um 45 Prozent an, so der DAK-Psychreport aus dem Jahr 2025. Allein die Diagnose Depressionen hat im Jahr 2024 zu 50 Prozent mehr Krankschreibungen geführt als noch ein Jahr zuvor.<sup>8</sup>

45 Prozent mehr Krankschreibungen aufgrund von psychischen Erkrankungen in gut zehn Jahren sprechen Bände. Sicherlich verändert sich unser Umgang mit psychischen Erkrankungen und es gilt weniger als Tabu, darüber zu sprechen, so auch die Erklärung der DAK. Über psychische Erkrankungen wird heute offener geredet und eine Depression oder Angststörung »zuzugeben«, erfordert nicht mehr so viel Überwindung. Eine Depression gilt heute nicht mehr unbedingt als »sich hängenlassen«, eine Angststörung nicht mehr als »sich nicht zusammenreißen können«. Ein Teil dieses Anstiegs ist bestimmt diesem veränderten Umgang mit solchen Erkan-

kungen zuzuschreiben. Das neue gesellschaftliche Bewusstsein ist aber bestimmt nicht die einzige Erklärung dafür, dass der Anstieg derart stark ist.

Wir müssen also davon ausgehen, dass mehr hinter der gestiegenen Zahl psychisch Erkrankter steckt als ein veränderter Umgang bzw. eine neue Offenheit. Und der Fakt, dass unsere Lebensumstände in eine unschöne Richtung gehen, die uns das Leben schwerer machen ... Nein, mit dieser Erklärung sollte sich niemand zufriedengeben. Unser Problem ist hausgemacht und es heißt schlechte Ernährung. Tag für Tag futtern wir uns immer tiefer in die Misere.

Was dieser Anstieg an psychischen Erkrankungen für die Wirtschaftsleistung eines Landes heißt, ist selbstverständlich auch schon berechnet worden: Die volkswirtschaftlichen Kosten der Arbeitsausfälle lagen beispielsweise im Jahr 2023 bei geschätzten gut 128 Milliarden Euro.<sup>9</sup>

## DAS UNERKANNTE ERNÄHRUNGSDRAMA: WIE WIR UNTER DEN FOLGEN FALSCHER ERNÄHRUNG LEIDEN

Noch einmal: 40 Prozent. So viele Erwachsene sind von einer psychischen Störung betroffen. Äußere Gründe, um depressiv zu werden, eine Angst- oder Aufmerksamkeitsdefizitstörung oder andere psychische Erkrankungen zu entwickeln, gibt es genug. Und jedes Gehirn reagiert anders auf äußere Einflüsse: Vielleicht hält es dem negativen Druck nicht stand und entwickelt eine Depression, vielleicht erwächst in ihm aufgrund äußerer Bedrohungen eine Angststörung oder es wird angesichts viel zu vieler Eindrücke und Einflüsse hypernervös.

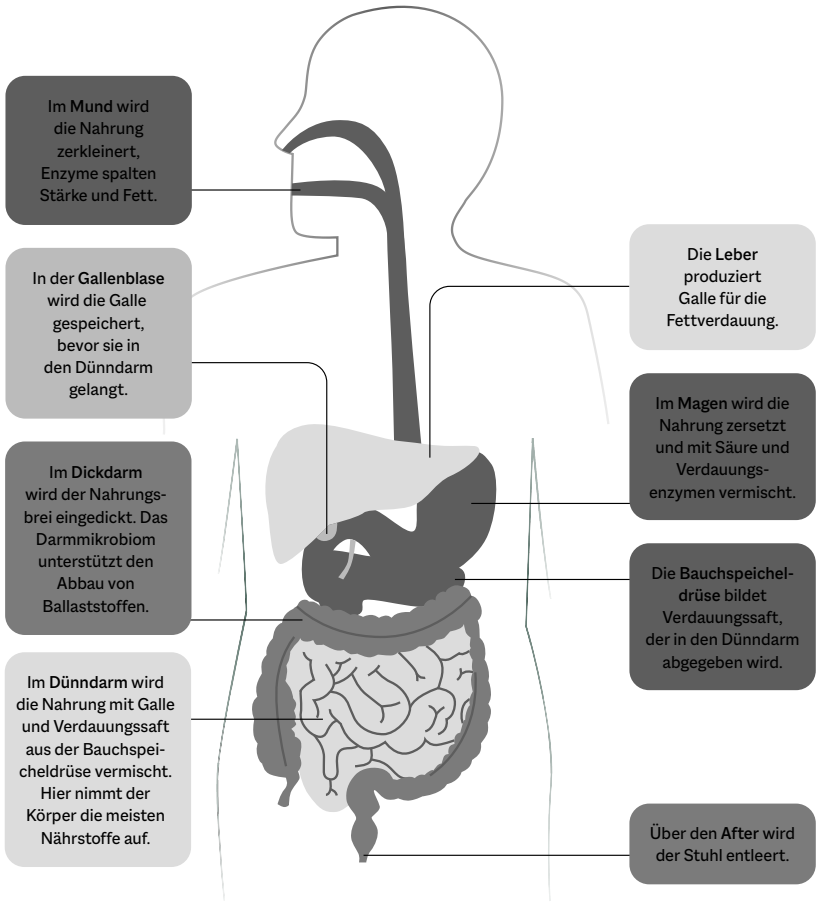
Ernährungskatastrophe wieder los? Dabei ist es erst einmal enorm wichtig zu verstehen, was in uns passiert, wenn wir etwas essen, und wie uns Essen wiederum manipuliert, verändert und krank macht. Was uns als schnelle, einfache Lösungen angeboten und mit Vorliebe auch noch als gesund deklariert wird, ist sicherlich schnell und einfach. Doch gesund ist es nicht. Dazu kommt, dass genau diese Nahrungsmittel auch noch unseren Appetit fördern, wir also immer mehr davon wollen. Das freut die Lebensmittelindustrie besonders.

## DER DIREKTE DRAHT INS HIRN: UNSER ESSEN STEUERT UNSERE PSYCHE

Was wir essen, bleibt nie ohne Folgen. Als Ernährungsmediziner werde ich Tag für Tag mit diesen Folgen konfrontiert. Unsere Nahrung wirkt sich auf all unsere Handlungen, unser Befinden und unsere Gefühle aus. Das mag nicht sofort einleuchten. Erschreckenderweise muss ich immer wieder feststellen, dass vielen meiner Patienten nicht klar ist, welche Konsequenzen ihre Art zu essen auf ihren Körper hat. Sie essen sich völlig gedankenlos ins Verderben. Wer von morgens bis abends ungesundes Zeug in sich hineinstopft, sollte sich eigentlich über die Konsequenzen nicht wundern - und tut es doch. Und landet mit Übergewicht, Bluthochdruck, Diabetes und einer Fettleber, mit Depressionen, Angststörungen und anderen psychischen Folgen beim Arzt in der Erwartung, dass der es schon richten wird.

Im englischsprachigen Raum etabliert sich bereits der Fachbegriff »Psychonutrition« für eine noch recht junge Wissenschaftsrichtung. Sie beschäftigt sich mit dem Zusammenspiel

## Das Verdauungssystem



WIR ESSEN UNSERE PSYCHE KRANK!

## CRASHKURS

### Hormone und Neurotransmitter

#### Hormone

Hormone werden von den endokrinen Drüsen freigesetzt und spielen eine Hauptrolle bei der Regulation verschiedener Körperfunktionen. Sie reagieren eher träge, dafür hält ihre Wirkung aber länger an als die von Neurotransmittern. Beispiele für Hormone sind das Insulin, das den Zucker zur Energieversorgung in die Zellen schleust, oder das Adrenalin, das uns auf Fluchtreaktionen vorbereitet.

#### Neurotransmitter

Neurotransmitter ermöglichen die Kommunikation zwischen Nervenzellen, indem sie den synaptischen Spalt zwischen den Zellen überwinden. Sie sind zwar innerhalb von Millisekunden am Start, ihre Wirkung ist aber in der Regel sehr viel kurzlebiger und spezifischer als die von Hormonen. Sie beeinflussen direkt das Verhalten, die Stimmung, das Lernen und die Bewegungssteuerung. Zu den Neurotransmittern gehört das Adenosintriphosphat (ATP), das die Energieübertragung generell verantwortet.

Läuft es nicht glatt, sind die Signale falsche Signale. In diesem Fall dreht nicht nur der Darm, sondern auch das Gehirn rund. Damit das nicht passiert, müssen Hormone und Neurotransmitter für das reibungslose Funktionieren immer in der richtigen Menge vorhanden sein, denn sie sind nicht beliebig oft einsetzbar. Sie werden von Enzymen abgebaut und müssen dann neu gebildet werden, dafür sind neue Bausteine nötig.

Diese kommen letztlich aus den Nährstoffen aus der Nahrung, also über die Zufuhr von außen, über unser Essen. Das heißt: Wenn wir das Richtige essen und unser Darm in der Lage ist, dieses Essen ordentlich zu verwerten, dann ist immer für Nachschub gesorgt. Damit wird klar, warum der Darm auch in Sachen Hormone und Neurotransmitter tonangebend ist.

### **Entzündungsstoffe manipulieren die Psyche**

Jetzt ist es an der Zeit, dahin zu schauen, wo es ungesund wird. Das Gehirn empfängt nicht nur die lebenswichtigen Signale von Hormonen und Neurotransmittern, sondern kann auch auf andere Weise Nachrichten erhalten, die es lieber nicht erhalten sollte. Denn manche Signale richten in den Organen ein Chaos an. Das sind zum Beispiel die Botschaften von - nicht benötigten - Entzündungsstoffen.

Ich sage bewusst »nicht benötigt«, weil Entzündungsstoffe natürlich nicht per se das Problem sind. Entzündungen sind in bestimmten Situationen vom Körper gewollt und wichtig. Entzündungsstoffe bekämpfen bei Verletzungen und Infektionen eindringende Krankheitserreger, greifen bei Zellschäden ein und reagieren auf Allergene. In diesen Momenten leiten sie eine im Extremfall überlebenswichtige Reaktion ein. Damit sind sie die Alarmsignale, die dem Körper sagen: »Hier ist was nicht in Ordnung - kümmere dich gefälligst darum!« Dann docken die Entzündungsstoffe an Immunzellen an und »machen sie scharf«, sodass sie sich gegen Eindringlinge wehren können. Gleichzeitig erhöhen sie die Durchlässigkeit von Blutgefäßen und erleichtern so weiteren Immunzellen den Durchtritt. Sie können auch die Blut-Hirn-Schranke überschreiten, um Fieber,

DIE  
WAHRHEIT  
ÜBER UNSER  
ESSEN



# DAS UNSICHTBARE ÜBEL AUF DEM TELLER

**J**etzt wird es Zeit, unsere Teller gründlich unter die Lupe zu nehmen, also das, was wir tagtäglich Essen nennen. Schauen wir uns genau an, woran es liegt, dass wir uns nicht aus freiem Willen, sprich bewusst für dieses Essen entscheiden, was genau uns bei unserer Essenswahl manipuliert und warum das, was letztlich in unserem Bauch landet, oft nicht die beste Wahl ist.

Wir lieben Süßes, wir lieben Fettes und wir lieben Salziges, das liegt in unserer Natur. Aber natürlich wissen wir auch, dass das alles nicht gerade gesund ist. Unser Gehirn sagt uns allerdings etwas anderes, denn in dieser Hinsicht steckt es immer noch in der Steinzeit fest. Bekommt es signalisiert, dass da gerade Zucker oder Fett – idealerweise beides zusammen – im Körper angekommen sind, reagiert es so, wie es das seit Jahrtausenden tut: »Toll! Das sind richtig viele Kalorien, die vor dem Verhungern schützen!« Manchmal kommen noch Geschmacksverstärker dazu: »Hmmm ... köstlich!« Und weil alles vermeintlich so toll und köstlich ist, verlangt das Gehirn mehr davon. Hier läuft ein altes evolutionäres System ab, das die Lebensmittelindustrie ausnutzt: Schutz vor Verhungern. Damit sind wir perfekt gesichert, denn Verhungern war im-

mer eine der größten Bedrohungen. Schutzmechanismen gegen Überernährung? Fehlanzeige, das war nie notwendig in den vergangenen zwei Millionen Jahren.

*Der Jubel des Gehirns war lange genau das Richtige, als unsere Ernährung alles andere als gesichert war. Als wir unsere Nahrung noch mühsam jagen oder sammeln mussten, ohne zu wissen, wann wir das nächste Mal etwas in den Magen bekommen. Wir brauchten die Energie. Die Gefahr, davon zu viel zu bekommen, gab es einfach nicht.*

Doch was lange gut war, ist es heute nicht mehr. Wir sind von einem Überangebot an Fettigem, Süßem und Salzigem umgeben. Das verführt uns dazu, viel zu viel und viel zu viel Ungesundes zu konsumieren. Wir greifen bei allem zu, was Zucker und viel Fett enthält, was schön würzig und aromatisch ist. Wir können zu Junkfood, Süßigkeiten aller Art, pikanten Knabberien einfach nicht Nein sagen.

## **WAS BURGER, CHIPS UND SÜSSKRAM MIT UNSEREM GEHIRN ANSTELLEN**

Die Sucht auf Süßes ist genau das: eine (zumindest psychische) Sucht. Es kommt noch schlimmer: Indem wir diesen Gelüsten nachgeben, bringen wir unserem Gehirn diese Sucht sogar bei! Unser Gehirn findet das Süße und Fettige schon immer toll, aber es lernt auch von uns, es noch toller zu finden, wenn wir regelmäßig Süßes und Fettes essen, selbst wenn es nur kleine Mengen sind. Es lernt so eifrig, dass es uns austrickst, damit wir alle Hemmungen beim Essen verlieren.

Ein Team des Max-Planck-Instituts für Stoffwechselforschung in Köln hat diese Hypothese untersucht. Der Versuchsaufbau war einfach, wenn auch recht überschaubar und damit nicht besonders repräsentativ. Deshalb betont das Team auch, dass die Analyse erste Hinweise, aber keine Gewissheiten liefere. An der achtwöchigen Studie nahmen 57 Personen teil. Ein Teil bekam täglich einen kleinen Pudding mit ordentlich Fett und Zucker, der andere ein fett- und zuckerarmes Pendant mit gleichem Kaloriengehalt. Die gemessene Hirnaktivität zeigte deutlich mehr Reaktion in der Gruppe, die den zucker- und fetthaltigen Pudding aß. Studienleiter Prof. Marc Tittgemeyer sagt dazu: »Unsere Messungen der Gehirnaktivitäten haben gezeigt, dass sich das Gehirn durch den Konsum von Pommes und Co. neu verdrahtet. Es lernt unterbewusst, belohnendes Essen zu bevorzugen. Durch diese Veränderungen im Gehirn werden wir unbewusst immer die Lebensmittel bevorzugen, die viel Fett und Zucker enthalten.«<sup>14</sup>

Es kommt noch schlimmer: Schmeckt es uns und essen wir daher zu viel, führt die übermäßige Kalorienaufnahme unweigerlich zur Gewichtszunahme. Ein hohes Körpergewicht erhöht dann noch die Präferenz zu Ungesundem, wie eine Studie zeigte. In dieser Studie wurden bei Adipösen die entsprechenden Gehirnareale nach einem fettreichen Drink stärker aktiviert als bei Normalgewichtigen. Das heißt: Die Sucht nach Zucker und Fett wächst mit unserem Körpergewicht.<sup>15</sup>

Was passiert da genau in unserem Kopf, dass wir die Kontrolle über ein vernünftiges, für uns gesundes Essverhalten komplett abgeben? Der Wohlfühl- und Trosteffekt (Sie erinnern sich, die Kindheit ist »schuld«), den Zucker und Fett auslösen, spielt sich im Gehirn ab. Dort werden beim Konsum von

## Zuckergehalt in ausgewählten Produkten

|                                                          | typischer Zucker-<br>gehalt (pro 100 g/ml) |
|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| FRÜHSTÜCKSPRODUKTE                                       |                                            |
| Knuspermüsli (z. B. Crunchy)                             | 20–30 g                                    |
| Fruchtjoghurt                                            | 12–16 g                                    |
| Instant-Haferbrei (gesüßt)                               | 15–20 g                                    |
| Frühstücksflocken<br>(z. B. Cornflakes mit Honig)        | 25–35 g                                    |
| gesüßte Frühstückscerealien<br>(z. B. Frosties, Nesquik) | 25–40 g                                    |
| HERZHAFT FERTIGGERICHTE UND SAUCEN                       |                                            |
| Ketchup                                                  | 20–25 g                                    |
| Fertigsalatsaucen<br>(z. B. Joghurt-Dressing)            | 10–15 g                                    |
| Fertigpizza                                              | 5–10 g                                     |
| Asia-Fertiggerichte (süß-sauer, Teriyaki)                | 10–15 g                                    |
| BBQ-Sauce                                                | 20–30 g                                    |
| Fertigsuppen                                             | 2–6 g                                      |
| BACKWAREN UND DESSERTS                                   |                                            |
| Kuchen (industriell, z. B. Donuts)                       | 25–45 g                                    |
| Milchreis, Pudding (fertig)                              | 12–18 g                                    |
| Eiscreme                                                 | 20–25 g                                    |

| SNACKS UND SÜSSWAREN                        |         |
|---------------------------------------------|---------|
| Schokoriegel (z. B. Mars, Snickers)         | 45–60 g |
| Gummibärchen, Fruchtgummi                   | 45–70 g |
| Kekse und Waffeln                           | 30–45 g |
| Müsliriegel (nicht zuckerfrei)              | 25–35 g |
| Schokolade (Vollmilch)                      | 50–60 g |
| Karamellbonbons                             | 65–80 g |
| Löffelbiskuits                              | 82 g    |
| Salzstangen                                 | 75 g    |
| VERMEINTLICH GESUNDE LEBENSMITTEL           |         |
| Smoothies (gekauft)                         | 10–15 g |
| Proteinriegel (oft mit Sirup)               | 15–30 g |
| Pflanzendrinks (z. B. Soja, Hafer, gesüßt)  | 4–8 g   |
| Fruchtmark (z. B. Apfelmus, nicht ungesüßt) | 10–15 g |
| Aprikosen/Trockenobst                       | 47 g    |
| Ananas in Dosen (abgetropft)                | 15 g    |
| GETRÄNKE UND FLÜSSIGE PRODUKTE              |         |
| Limonade, Cola                              | 10–12 g |
| Eistee (industriell)                        | 8–11 g  |
| Fruchtsaft (100 % oder Nektar)              | 8–12 g  |
| Energydrinks                                | 10–13 g |
| Trinkjoghurt (aromatisiert)                 | 10–15 g |

Nahrungsergänzungsmittel: Folgen zu hoher Dosierung<sup>61</sup>

| Vitamine                                | mögliche Beschwerden                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Bedarf nach DGE*                                                         | Bitte beachten!                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Vitamin A                               | Kopfschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Sehstörungen, Schwindel, Hautjucken, erhöhter Schädelinnendruck<br>langfristig: Gelbsucht, Vergrößerung der Leber, Hauteinrisse, Haarausfall, Gelenk- und Muskelschmerzen, Blutungen bis zu Schädigungen des Skeletts; bei Rauchern auch Lungenkrebs                                                                                                                                                                                   | Frauen: 700 µg Retinol-Äquivalent<br>Männer: 800 µg Retinol-Äquivalent   | in der Schwangerschaft nur auf ausdrücklichen ärztlichen Rat einnehmen                                                                                                                                   |
| Vitamin B <sub>1</sub> (Thiamin)        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Frauen: 1 mg<br>Männer: 1,1-1,3 mg                                       |                                                                                                                                                                                                          |
| Vitamin B <sub>2</sub> (Riboflavin)     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Frauen: 1-1,1 mg<br>Männer: 1,3-1,4 mg                                   |                                                                                                                                                                                                          |
| Vitamin B <sub>3</sub> (Niacin)         | Tagesdosen über 30 mg: Hautrötungen, Hitzegefühl, Nesselsucht mit stark juckenden Quaddeln (»Flush-Symptome«)<br>Dosen von mehreren Gramm: Durchfall, Übelkeit, Erbrechen<br>langfristige Überdosierung: Gelbsucht, Leberschaden, Probleme mit Glukosestoffwechsel, schwere Augenschäden bis zu Erblindung (niacininduzierte Makulopathie), Bluthochdruck, erhöhte Blutfettwerte (reversibel)<br>evtl. erhöhtes Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen durch Abbauprodukte | Frauen: 11-13 mg Niacin-Äquivalent<br>Männer: 14-16 mg Niacin-Äquivalent | bei »Flush-Symptomen« das Präparat sofort absetzen<br><br>mögliche Wechselwirkungen mit Medikamenten (z. B. oralen Antidiabetika oder Blutgerinnungshemmern), Einnahme unbedingt mit dem Arzt besprechen |
| Vitamin B <sub>5</sub> (Pantothensäure) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 5 mg                                                                     | fördert ggf. das Tumorwachstum bei Brustkrebs                                                                                                                                                            |

|                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                              |                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Vitamin B <sub>6</sub><br>(Pyridoxin)  | langfristig hohe Dosen:<br>Störungen der peripheren Nerven, Empfindlichkeit gegenüber Sonnenlicht, Hautausschläge, unangenehmes Kribbeln in Händen oder Füßen, schmerzhaftes Missempfindungen, Taubheitsgefühle<br><br>jahrelange hohe Dosierung (> 20 mg/d) bei gleichzeitiger Vitamin-B <sub>12</sub> -Supplementierung (> 55 µg/d) bei Männern: deutlich erhöhtes Lungenkrebsrisiko, v. a. bei Rauchern | Frauen:<br>1,4 mg<br><br>Männer:<br>1,6 mg                                                   | sehr hohe Dosen:<br>können die Wirkung bestimmter Medikamente beeinträchtigen; mit dem Arzt klären<br><br>hohe Dosen: können bei Stillenden die Milchproduktion hemmen              |
| Vitamin B <sub>12</sub><br>(Cobalamin) | Dosen von über 55 µg/d:<br>Verdacht auf Erhöhung des Lungenkrebsrisikos<br><br>löst zwar keinen Krebs aus, beschleunigt aber das Wachstum von (Tumor-)Zellen; vermutlich ein besonders hohes Risiko für Raucher                                                                                                                                                                                            | 4 µg                                                                                         | Überempfindlichkeitsreaktionen möglich bei bestehender Allergie gegen Kobalt!                                                                                                       |
| Biotin                                 | k. A.**                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 40 µg                                                                                        | verfälscht Labortests zur Ermittlung von Schilddrüsen- und Sexualhormonen sowie Herz-Kreislauf-Marker wie Troponin (bei Herzinfarkten)<br><br>unbedingt vorher den Arzt informieren |
| Folsäure                               | bitterer Geschmack, Appetitlosigkeit, Brechreiz, Flatulenz, Alpträume, Erregung, Depressionen                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 300 µg Folsäure-Äquivalent<br>(bei Kinderwunsch und in 1. Schwangerschaftstrimester: 400 µg) |                                                                                                                                                                                     |

## DIE NEUEN VOLKSKRANKHEITEN: DEPRESSIONEN, ANGSTSTÖRUNGEN, HYPERAKTIVITÄT

Es scheint, als ob es jeden treffen könnte. Und tatsächlich, ich habe es ja schon erwähnt: Etwa 40 Prozent aller Deutschen leiden unter einer psychischen Erkrankung. Zu den häufigsten zählen Angststörungen, Depressionen und Störungen durch Alkohol- oder Medikamentengebrauch, dazu kommen bipolare und schizophrene Störungen sowie Belastungsstörungen. Fast acht Prozent aller Erwachsenen sind von Angststörungen be-

troffen.<sup>65</sup> Acht bis zehn Prozent der Erkrankungen fallen unter die psychosomatischen Beschwerden, acht Prozent unter die sogenannten unipolaren Depressionen.<sup>66</sup> Die Prävalenz bei ADS und ADHS liegt bei zweieinhalb bis knapp fünf Prozent<sup>67</sup> bei Kindern und Jugendlichen. Beides kann auch im Erwachsenenalter weiterbestehen.

Die Zahlen sind besorgniserregend, ebenso die Zunahme der Prävalenz, also der Krankheitshäufigkeit. Nicht nur für die Erkrankten hat das schwerwiegende Folgen,

sondern auch für unsere Wirtschaft: Psychische Erkrankungen sind die zweithäufigste Ursache für Krankmeldungen im Beruf, direkt nach »Rücken«, und der häufigste Grund für Frühverrentungen. Wurden im Jahr 2000 noch gut 24 Prozent der Frühverrentungen auf psychische Erkrankungen zurückge-

Depressionen und Angststörungen gehen oft Hand in Hand. In der Realität ist es sogar eher eine Ausnahme, wenn ein Mensch nur von einer der beiden Erkrankungen betroffen ist. 40 bis 70 Prozent aller Angstpatienten entwickeln eine Depression. Umgekehrt tritt bei etwa 50 Prozent der an Depression Erkrankten eine Angststörung auf.

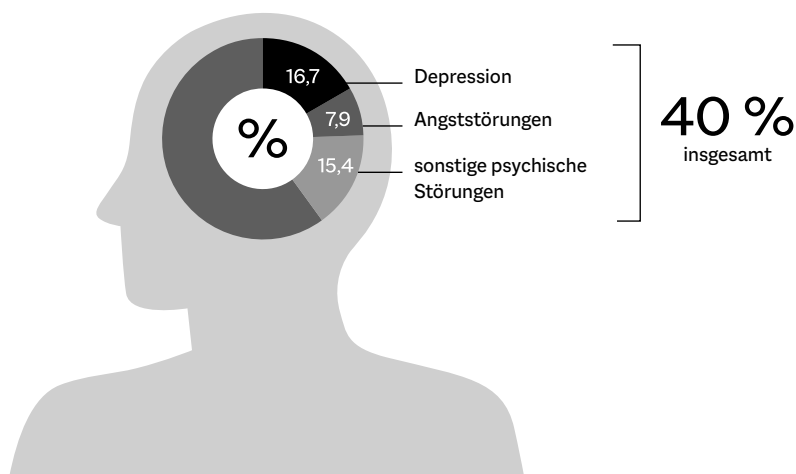


führt, waren es 20 Jahre später über 40 Prozent.<sup>68</sup> Die direkten und indirekten Kosten, die diese Erkrankungen verursachen, werden in Zukunft also noch weiter ansteigen. Was würde unser Gesundheitssystem an Ausgaben sparen, würde es in die Gesundheits- und Ernährungsprävention investieren!

Nicht all diese Störungen müssen in Verbindung mit chronisch falschem Essen stehen. Doch bei vielen ist dies bereits erwiesen. Im Folgenden werde ich drei Erkrankungen näher betrachten, die häufig auftreten und definitiv mit der Ernährung zusammenhängen. Das sind Depressionen, Angststörungen und ADS bzw. ADHS.

## Die häufigsten psychischen Erkrankungen

Im Jahr 2023 diagnostizierte psychische Störungen bei Erwachsenen



# *Essen Sie sich krank – oder endlich gesund!*

Angst aus der Pizzaschachtel? Depression aus der Müsli-Tüte?

Was sich absurd anhört, ist wissenschaftlich belegt:

Falsches Essen macht uns krank – vor allem psychisch.

Deutschlands bekanntester Ernährungsmediziner

Dr. med. Matthias Riedl deckt auf, wie Zuckerbomben und

Fertigprodukte unser mentales Gleichgewicht sabotieren –

und wie Millionen Menschen sich täglich unbewusst

in Antriebslosigkeit und Angst essen.

Während selbst Ärzte oft fragwürdiges Halbwissen verbreiten,

zeigt Matthias Riedl, worauf es wirklich ankommt.

Gestützt auf neueste Studien und seine unvergleichliche

Erfahrung mit Tausenden Patienten enthüllt er, wie wir

unser Gehirn mit guten, überraschend einfachen

Essentscheidungen stärken können. Und uns so effektiv

gegen Depression, Angst und ADHS wappnen.

*Unsere Psyche  
wird es uns danken.*

[www.gu.de](http://www.gu.de)

ISBN 978-3-8338-9927-0

