

«Der Trübsal ist im Darm begraben»

Liebe Leserinnen und Leser

Ich freue mich, Ihnen ein neues Heft der «Schweizer Zeitschrift für Ernährungsmedizin» vorzustellen.

Psychische Erkrankungen und hier insbesondere Depressionen, Angsterkrankungen und Demenzen betreffen einen grossen Teil der Bevölkerung, sodass sowohl ihre ganzheitliche Behandlung als auch die Prävention dieser multifaktoriellen Erkrankungen immer relevanter wird.

Dass Sport, der Kontakt zur Natur, Achtsamkeit, ein bestehender Arbeitsplatz, Freundschaften und die soziale Einbettung für diese Erkrankungen eine hohe Relevanz haben, ist in der Forschung und teilweise bereits in den Leitlinien zur Behandlung dieser Erkrankungen etabliert, anders sieht es bei der Ernährung aus. Hier fehlen nach wie vor evidenzbasierte Empfehlungen, obwohl natürlich die Ernährungsberatung eine etablierte Rolle in der modernen Behandlung psychischer Erkrankungen spielt.

Retrospektive Studien zeigen, dass die Ernährung einen erheblichen präventiven Effekt auf das Auftreten dieser Krankheitsbilder hat. Herr Liwinski beschreibt in seinem Artikel, welche Rolle hochverarbeitete Lebensmittel für die psychische Gesundheit spielen, woran man diese erkennen kann und wie man diese idealerweise vermeidet.

Die Ernährungstherapie hat nun auch in den Therapieleitlinien Einzug gehalten. Frau Nussbaum zeigt beispielhaft, wie dies bei verschiedenen psychischen Erkrankungen praktisch umgesetzt werden kann.

Bereits Hippokrates soll gesagt haben, dass «der Trübsal im Darm begraben» ist, und viele mundartliche Wendungen suggerieren einen starken Einfluss des Darmes auf die Psyche, man hat ein «Gut Feeling», «Flugzeuge im Bauch», «etwas schlägt einem auf den Magen» oder man hat eine «dicke Haut».

Über diesen Einfluss, den der Darm auf das Gehirn hat, berichtet Frau Schaub in ihrem Artikel. Sie beschreibt die vielen Wege, wie der Darm das Gehirn beeinflussen kann, sei es durch Darmhormone, direkte neuronale Vernetzungen, das Immunsystem oder die Zusammensetzung des Ökosystems, durch die 100 Milliarden Bakterien, die in uns allen leben.

All diese Mechanismen werden derzeit erforscht und werden die Zukunft der Therapien und der Prävention sicher teilweise prägen, sei es durch Vagusnervstimulation, Probiotikatherapien, diätetische Massnahmen zur Behandlung von Depressionen oder durch die Substitution bestimmter Nahrungsbestandteile.

Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen bei der Lektüre!

Undine Lang



Undine Lang

Prof. Dr. med. Undine E. Lang
Klinikdirektorin der Klinik
für Erwachsene und Privatklinik
Professorin für Psychiatrie und
Psychotherapie der Universität
Basel
Wilhelm Klein-Strasse 27
4002 Basel