

Ratgeber Familie & Gesundheit

FÜR KÖRPER, SEELE, GEIST – SICH GLÜCKLICH ESSEN



Elisabeth Deubler-Schneider,
Oberärztin der Privatklinik Mentalva

Psychisch gesunde Menschen können ihre Fähigkeiten ausschöpfen und produktiver arbeiten, sagt die WHO. Eine gesunde Psyche hängt ebenso mit der Ernährung zusammen. Wer sich gesund ernährt, tut dem Körper, dem Geist und seiner Psyche Gutes. Heute weiss man: Depressive und andere psychische Erkrankungen können über eine gesunde Ernährung positiv beeinflusst werden.

In den letzten Jahren wurden diverse Studien durchgeführt, die den Zusammenhang zwischen Psyche und Ernährung untersucht haben. Das Ergebnis: Eine gesunde Ernährung kann viel bewirken. «Denn Nahrung ist auch Medizin. Nimmt man bestimmte Stoffe wie Vitamine, Omega-3-Fettsäuren, Mineralstoffe und Spurenelemente nicht ausreichend über die Nahrung zu sich, fehlen Körper und Gehirn wichtige Bausteine. Dies beeinflusst unsere Psyche und kann auch die Gehirnleistung beeinträchtigen», sagt Elisabeth Deubler-Schneider, Oberärztin an der PDGR angegliederten Privatklinik Mentalva in Cazis. In ihrem öffentlichen Referat «Psy-

chische Gesundheit und Ernährung» vom 28. November (siehe Kasten unten rechts) weist sie ferner auf das Zusammenspiel zwischen Gehirn und Verdauungstrakt hin, welche über das Nervensystem miteinander verbunden sind. «Unser Verdauungstrakt ist unser zweites Gehirn und der ‚Seismograf unserer Gefühlswelt‘». Steht der Mensch unter Stress und innerer Spannung, schlägt sich dies auf den Magen-Darm-Trakt nieder und beeinträchtigt in der Folge die Konzentration, die geistige Leistungsfähigkeit und die Psyche.

Der übermässige Verzehr von Einfachzuckern und fettreichen Nahrungsmitteln zeigt Studien zufolge eine verminderte Leistungskurve, jedoch erhöhte Konfliktbereitschaft und Reizbarkeit. Der Verzehr von Gemüse, Früchten und Salaten versorgt den Körper mit wesentlichen Nährstoffen. Es gilt also, die industriell aufbereiteten Produkte auf der Seite zu lassen und diese gegen Frisches auszutauschen. «Wir leben zwar im Überfluss», so Deubler, «aber weil sich so viele Menschen unausgewogen ernähren, kommt

es oft zu Mangelerscheinungen.» Um gesund zu bleiben, braucht der Körper Kohlenhydrate mit genügend Ballaststoffen (Gemüse, Linsen, Bohnen etc.), frisches Obst und Gemüse, Fette mit ungesättigten Fettsäuren, Eiweiss (Fisch, in dosierten Mengen Fleisch), Vitamine, Spurenelemente und vor allem Wasser. «Ein ausgewogenes Verhältnis der Eiweiss- und Kohlenhydratzufuhr sorgt dafür, dass unser Gehirn und unsere Muskeln mit genügend Zucker und Eiweiss versorgt sind und zuverlässig funktionieren können.» Die Ernährung ist ein sehr wichtiger Faktor für die Psyche. Für das gesamthafte Wohlbefinden wichtig ist ebenso: Genügend zu schlafen, sich zu bewegen, Stress und Alkohol zu reduzieren und aufs Rauchen zu verzichten. «Es ist das Zusammenspiel, das etwas bewirkt», so Elisabeth Deubler. Die moderne Psychiatrie berücksichtigt dies alles. «Die Kombination von Schulmedizin, komplementärmedizinischen Therapien und einer gesunden Ernährung haben in der Privatklinik Mentalva einen entsprechend hohen Stellenwert.»



Für eine gesunde Psyche ist eine ausgewogene Ernährung unverzichtbar.

Bild Pressebild

PDGR

Die Psychiatrischen Dienste Graubünden (PDGR) behandeln Menschen mit einer psychischen Erkrankung ganzheitlich. Die Privatklinik Mentalva bietet individuelle, psychiatrische Behandlungen, ergänzt mit komplementärmedizinischen Methoden für Menschen mit psychischen und psychosomatischen Beschwerden.

Vortrag: Psychische Gesundheit und Ernährung «Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen», Referentin: Elisabeth Deubler-Schneider; 28. November 2017, 19.00 Uhr, Mehrzwecksaal, Klinik Waldhaus Chur.

Mehr Infos unter www.mentalva.ch und www.pdgr.ch/Veranstaltungen