Gesundheitstelefon

Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V.

Hölderlinstraße 8 • 55131 Mainz • Telefon 06131 2069-0 • Fax 06131 2069-69 • Mail info@lzg-rlp.de • www.lzg-rlp.de
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit Birgit Kahl-Rüther • Telefon 06131 2069-15 • Mail bkahl@lzg-rlp.de

Gesundheitstelefon ab 15. Oktober 2025

Essen für die Seele – Wie sich Ernährung und Psyche gegenseitig beeinflussen

Was hat unsere Ernährung mit der Psyche zu tun? Mehr als wir oft denken! Aus der Forschung ist seit einigen Jahren bekannt, dass Darm und Gehirn in einem engen Austausch stehen und sich gegenseitig beeinflussen. Psychische Belastungen und Erkrankungen können sich auf Appetit und Lebensmittelauswahl auswirken. Umgekehrt kann eine ausgewogene Ernährung die psychische Gesundheit unterstützen und das Wohlbefinden stärken. Davon können auch Menschen profitieren, die bereits erkrankt sind.

So beeinflusst die psychische Verfassung unser Essverhalten – und umgekehrt

Dass sich unsere psychische Verfassung auf das Essverhalten auswirkt, haben wir sicher alle schon einmal festgestellt: Mal verdirbt uns Ärger den Appetit, mal löst Stress eine Heißhungerattacke aus. Unter Anspannung unregelmäßig zu essen, schnell verfügbare und meist ungesunde Kost zu bevorzugen oder ständig zu naschen – das dürften die meisten Menschen in Stresssituationen schon an sich beobachtet haben.

Ebenso machen wir oft die Erfahrung, dass süße Speisen die Stimmung heben oder fette und gehaltvolle Mahlzeiten entspannen. Solche Effekte beruhen keineswegs auf Einbildung, denn viele Lebensmittel beeinflussen den Stoffwechsel des Menschen, etwa indem sie vermehrt das so genannte Glückshormon Serotonin freisetzen. Und manche enthalten sogar medizinisch wirksame Inhaltsstoffe, beispielsweise Kaffee das anregende Koffein oder Schokolade das stimmungsaufhellende Theobromin.

Psychische Erkrankung und Ernährung

Auch bei psychischen Erkrankungen gibt es wissenschaftlich belegte Zusammenhänge mit der Ernährung, etwa wenn ein Mangel an bestimmten Nährstoffen besteht. Tatsächlich haben viele Menschen aufgrund ihrer psychischen Erkrankung ungünstige Ernährungsgewohnheiten. Niedergeschlagenheit oder Lustlosigkeit können dazu führen, weniger zu essen oder sich einseitig zu ernähren, Antriebslosigkeit lässt den Einkauf und die Zubereitung von Essen zur unüberwindbaren Hürde werden. Das Ungleichgewicht von Botenstoffen im Gehirn, das mit

psychischen Erkrankungen einhergeht, kann das Genuss- oder Lustempfinden stören, zu Süchten und in der Folge zur Vernachlässigung der Ernährung führen. Und schließlich beeinträchtigen viele Psychopharmaka und Antidepressiva das Hunger- und Durstgefühl.

Zudem können sich durch Ernährung mitverursachte Erkrankungen, wie Bluthochdruck, Diabetes mellitus Typ 2 und Adipositas, negativ auf die Psyche auswirken, insbesondere wenn sie mit einer Gewichtszunahme einhergehen. Übergewichtige Menschen leiden angesichts des vorherrschenden Schlankheitsideals oft unter Vorurteilen, Stigmatisierung und sozialer Diskriminierung. Diese Erfahrungen begünstigen psychische Belastungen, etwa ein vermindertes Selbstwertgefühl, Ängste und Depressionen.

Gut essen für die Seele: Tipps für den Alltag

Die Ernährung spielt weder bei der Entstehung noch bei der Behandlung von psychischen Erkrankungen eine alleinige Rolle – es wirken immer mehrere Faktoren zusammen. Dennoch können Menschen mit psychischer Erkrankung oder vorübergehend getrübter Stimmung ihr seelisches Wohlbefinden durch ihr Ernährungsverhalten positiv beeinflussen. Die folgenden Empfehlungen können dabei hilfreich sein:

- Essen Sie immer zu den gleichen Zeiten. Regelmäßige Mahlzeiten helfen, den Tag zu strukturieren.
- Essen Sie bunt. Gemüse und Obst gibt es in allen Farben. Versuchen Sie, beim nächsten Einkauf bewusst zwei oder drei verschiedene Farben in Ihren Einkaufswagen zu legen. Richten Sie das Essen wie für einen lieben Gast auf dem Teller an.
- Kochen Sie Ihr Essen selbst. So vermeiden Sie ungesunde Zutaten und können auf Vorrat kochen. Machen Sie es sich dabei leicht. Sie müssen keine aufwändigen Gerichte kochen, wenn es gerade genug andere Baustellen in Ihrem Leben gibt.
- Essen Sie bewusst und nehmen Sie sich Zeit. Nehmen Sie wahr, wie lecker Ihr Essen schmeckt und welche Gefühle es in Ihnen auslöst.
- Verabreden Sie sich zum Essen. Wenn Sie sich im Restaurant treffen, wählen Sie ein Gericht, dass Sie zu Hause nicht kochen.
- Füllen Sie Ihren Vorratsschrank. So können Sie Zeiten überbrücken, in denen es Ihnen schwerfällt, einkaufen zu gehen und frische Lebensmittel zu besorgen.
- Fragen Sie nach Hilfe und nehmen Sie Hilfe an. Vielleicht kann jemand aus Ihrem Familien- oder Bekanntenkreis ab und zu für Sie mitkochen oder einkaufen gehen.

Tipps bei Heißhunger

- Essen Sie etwas, das schon nach kurzer Zeit satt macht. Gemüse, Eiweiß und Vollkornprodukte sättigen schnell und dauerhaft. Auch warme Getränke wie Tee oder Bouillon können den Heißhunger dämpfen.
- Planen Sie Zwischenmahlzeiten ein, z.B. Nüsse oder Gemüsesticks. Damit vermeiden Sie Heißhunger zwischen den regulären Mahlzeiten.

- Trinken Sie vor einer Mahlzeit ein Glas Wasser oder essen Sie eine halbe Salatgurke. So entsteht bereits vor dem eigentlichen Essen ein Sättigungsgefühl.
- Kauen Sie gut und langsam. So nehmen Sie wahr, wenn Sie satt sind.
- Putzen Sie sich bei Heißhunger die Zähne. Ein frisches, sauberes Mundgefühl sorgt oft dafür, dass der erste Appetit verfliegt.
- Bei Heißhunger auf Süßes: Rühren Sie sich einen Magerquark mit etwas Marmelade oder Honig an. Bei Heißhunger auf Schokolade: Bevorzugen Sie sehr dunkle Schokolade mit hohem Kakaoanteil oder trinken Sie einen Tee aus Kakaoschalen.
- Lenken Sie sich positiv ab, etwa mit einem Spaziergang, einem Telefonat, einem Kreuzworträtsel oder einem Handarbeitsprojekt.

Tipps bei Appetitlosigkeit

- Planen Sie mehrere kleine Mahlzeiten am Tag ein. So vermeiden Sie, dass Ihnen das Essen schwer im Magen liegt.
- Essen Sie Lebensmittel, die Sie gerne mögen. Nutzen Sie Kräuter und Gewürze, um den Geschmack des Essens zu verbessern. Und lassen Sie das Auge mitessen, indem Sie das Essen ansprechend auf dem Teller anrichten. Schöne Musik kann helfen, den Fokus zu verändern und sich positiv auf das Essen einzulassen.
- Probieren Sie einmal flüssige Lebensmittel wie selbstgemachte Shakes aus Kuh- oder Pflanzenmilch mit Obst, z.B. einer Banane und Haferflocken.
- Kauen Sie etwas frische, geschälte Ingwerwurzel, um den Appetit anzuregen.

Bitte beachten

Diese Hinweise sind kein Ersatz für eine professionelle Beratung oder eine Therapie. Wenn Sie unter anhaltenden psychischen Problemen leiden, kontaktieren Sie Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt, sie oder er wird die nötigen Schritte einleiten.

psychNAVi für schnelle Orientierung im Hilfesystem

Für die Suche nach einem geeigneten Behandlungs-, Beratungs- oder Unterstützungsangebot ist die Internetseite www.psychnavi-rlp.de hilfreich. Sie ist ein aktueller und nutzungsfreundliche Wegweiser, der das psychiatrisch-psychotherapeutische Hilfesystem in Rheinland-Pfalz zusammenfasst. Hier können Sie über eine Eingabemaske nach einem wohnortnahen Angebot suchen.

Sie finden diesen Text zum Nachlesen und Hören auch auf der Homepage der LZG unter www.gesundheitstelefon-rlp.de und als Podcast auf den gängigen Plattformen.

© Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG)
Text: Susanne Schneider, freistil-texte.de; Redaktion: Birgit Kahl-Rüther, Mail: bkahl@lzg-rlp.de

Weiterführende Links zum Thema:

Einen ausführlichen Text finden Sie in Broschüre „Ernährung und psychische Erkrankungen. Informationsbroschüre für Betroffene, Angehörige und alle Interessierten“.
Download oder Bestellung über den Shop der LZG

Nach einer Ernährungsberatung können Sie hier suchen:

- Verband der Diätassistenten (VDD): https://www.vdd.de
- BerufsVerband Oecotrophologie e. V. (VDOE): https://www.vdoe.de
- Verband für Ernährung und Diätetik e. V. (VFED): https://www.vfed.de/de/

Um eine Ernährungsfachkraft zu finden, die sich mit psychischen Erkrankungen und den entsprechenden Medikamenten auskennt, sprechen Sie dieses Thema schon bei der ersten Kontaktaufnahme an.

Vielfältige Informationen zu Ernährung finden Sie auch bei der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE): https://www.dge.de