RS

In Zusammenarbeit mit der Akadem für Psychotherapie und Seelsorge (AP

MAGAZIN FÜR PSYCHOTHERAPIE UND SEELSORGE

#**02.202**3



# » Krieg und Frieden



» Heinrich Bedford-Strohm: Der Angriffskrieg und die evangelische Friedensethik Christine Schliesser:
 Die Rolle der Kirche im
 Versöhnungsprozess Ruandas

» Alexandra Dierks: Soldat sein in Zeiten des Ukraine-Krieges Man ist, was man

Ernährung und psychische Gesundheit

Dass die Energie, die unsere Hirnfunktionen ermöglicht, aus der Nahrung gewonnen wird, leuchtet ein. Trotzdem ist der Zusammenhang von Ernährung und psychischer Gesundheit lange Zeit wenig beachtet worden. In den letzten Jahren erlebt die "Nutritional Psychiatry" jedoch einen großen Aufschwung. Einige Studien liefern verheißungsvolle Ansätze.

Sicher, Bewegung und Ernährung sind wichtig für einen gesunden Lebensstil. Das ist allgemein bekannt. In meinem Medizinstudium lernte ich damals dennoch nur wenig über gesunde Ernährung. Dass Essen einen Einfluss auf unsere Psyche haben kann, war überhaupt kein Thema. Mir selbst war trotz meiner Wissbegier und meines Lerneifers wenig darüber bekannt, bis ich nach einem Seminartag im Jahr 2017 an den Aussagen eines Referenten hängenblieb. Er berichtete aus neurowissenschaftlicher Perspektive von den Erkenntnissen rund um die "Gut-Brain-Axis". Darm-Hirn-Achse? Dieses Thema war so neu und interessant für mich, dass ich mich auf eine Lernreise begab, die seither andauert.

Da die Psychiatrie eines der jüngsten medizinischen Fächer ist, ergeben sich immer wieder spannende Neuerungen. Neuerdings wird die Serotonin- oder Monoaminhypothese - Ausgangspunkt für viele Psychopharmaka - zunehmend in Frage gestellt<sup>1</sup>, gleichzeitig muss die Langzeitwirkung von Antidepressiva, aber auch Neuroleptika mit den Langzeitnebenwirkungen sowie Absetzsymptomen kritisch abgewogen und reflektiert werden. Kein Wunder, dass nebenwirkungsarme Interventionen wie Ernährung und Bewegung neuen Aufschwung finden. Gleichzeitig stellt sich auch die Frage, warum so viele psychische Erkrankungen so häufig mit neurologischen und körperlichen Erkrankungen einher gehen.

Hier will ich gern einen Einblick in dieses spannende und hoffnungsvolle Thema geben.

#### **DIE DARM-GEHIRN-ACHSE UND DAS MIKROBIOM**

Man ist, was man isst. - Wie sehr diese Aussage zutrifft, wird bewusst, wenn wir uns vergegenwärtigen, dass unser gesamter Körper aus den Bausteinen des Lebens zusammengesetzt ist, die wir mit der Nahrung zu uns nehmen: Makro- und Mikronährstoffe. Jede einzelne Zelle und alle unsere Organe bestehen aus diesen Elementen. Wir sind aus dem "gebaut", was wir essen. Zudem sind nicht nur die Nahrungsbestandteile relevant. Der Magen-Darm-Trakt hat mit einer Gesamtfläche von etwa zwei

Tennisplätzen (bei einem Erwachsenen) einen großen Einfluss auf unseren Organismus. Was wir täglich auf diese Fläche "werfen", beeinflusst unser System auf vielen Ebenen.

In unserem Magen-Darm-Trakt befindet sich zudem eine Vielzahl von Mikroorganismen (Viren, Bakterien, Pilze, Protozoen), welche überwiegend symbiotisch mit uns zusammenleben und -arbeiten. Die Gesamtheit von Mikroorganismen, die unseren Körper besiedeln, wird Mikrobiom genannt, wobei das Darm-Mikrobiom den größten Teil (etwa 90-95%) davon ausmacht. Das Mikrobiom hat einen erheblichen Einfluss auf die Verdauung, auf Signalwege und auf den Stoffwechsel. Es synthetisiert Vitamine, Hormone und kurzkettige Fettsäuren, stimuliert das Immunsystem und verhindert die Ausbreitung von krankmachenden Keimen.

Das Mikrobiom hat einen so großen Einfluss auf unseren Körper, dass heute oft von der Mikrobiom-Darm-Hirn-Achse gesprochen wird, welche sehr aktiv beforscht wird. Diese Achse kommuniziert über verschiedene Wege:

- » Neuronal: vor allem über den Nervus
- » Immunmediiert: über Entzündungswege, Cytokine, Leaky Gut (durch eine Barrierestörung im Darm können unvollständig verdaute Nahrungspartikel und andere Entzündungsmediatoren in unseren Kreislauf gelangen und wiederum verschiedene Immunreaktionen auslösen können möglicherweise auch chronische Entzündungsreaktionen, die bei vielen Erkrankungen zugrundeliegen)
- » Endokrin/neuroendokrin: über Hormonsystem und Neurotransmitter

Im Maus-Modell konnte wiederholt gezeigt werden, dass die Übertragung des Darminhalts von einem Tier mit depressionsartigem Verhalten auf ein gesundes Tier bei letzterem ebenfalls depressionsartiges Verhalten hervorrief.2 In einem Fallbericht wurde ein Patient innerhalb von Stunden von seiner Depression befreit, nachdem er eine Stuhltransplantation (hygienische Übertragung des Darminhaltes einer gesunden Person auf den Patienten) erhalten hatte.3

Das Mikrobiom von Gesunden und Erkrankten unterscheidet sich, wobei sich dies sowohl auf psychische, neurologische als auch körperliche Erkrankungen bezieht.4 Doch davon später mehr.

### DAS MIKROBIOM BEEIN-FLUSSEN - HOFFNUNG **DURCH PSYCHOBIOTIKA?**

In den letzten Jahren wurde sowohl in der Grundlagenforschung als auch in klinischen Studien viel unternommen, um den Einfluss des Mikrobioms auf die körperliche und psychische Gesundheit besser zu verstehen. Meist kommen dabei verschiedene Lacto- und Bifidobakterien zum Einsatz. Dabei wurden teilweise erstaunliche Veränderungen bemerkt. Eine Übersichtsarbeit kommt zum Schluss, dass Probiotika, also für unseren Organismus hilfreiche Bakterien (manchmal auch Psychobiotika genannt, wenn sie bei psychischen Erkrankungen helfen) bei leicht- bis mittelgradigen Depressionen eine signifikante Wirkung zeigen.5 Anders als Antidepressiva weisen sie jedoch eine sehr geringe Nebenwirkungs-

> Der Magen-Darm-Trakt hat mit einer Gesamtfläche von etwa zwei Tennisplätzen einen großen Einfluss auf unseren Organismus.

Andere interessante Studien konnten beispielsweise zeigen, dass die Einnahme von Lactobacillus rhamnosus in der Schwangerschaft zu signifikant geringeren Depressions- und Angstraten postpartal führte.6 2018 wurde eine Studie bei 66 manischen Patienten durchgeführt, die über 24 Wochen zusätzlich Probiotika (Lactobacillus rhamnosus und Bifidobacterium animalis subsp. lactis) einnahmen und darauf deutlich weniger (p = 0.017) Rehospitalisationen und weniger Hospitalisationstage im Vergleich zur Placebo-Gruppe aufwiesen.7 Zudem zeigt eine Metaanalyse, dass +>

46 Psychotherapie & Seelsorge KRIEG & FRIEDEN 02.2023 Psychotherapie & Seelsorge KRIEG & FRIEDEN 47 02.2023

Probiotika das Depressionsrisiko bei Gesunden signifikant reduzieren können.<sup>8</sup> Und auch bei Personen, die an einer Depression erkrankt waren, bewirkte die Einnahme von Probiotika über acht Wochen eine signifikante Reduktion der Symptome.<sup>9</sup>

Bei Patienten mit Autismus zeigen sich ebenfalls auffällige Veränderungen des Mikrobioms. In einem Fallbericht veränderte sich sogar die autistische Kernsymptomatik eines Kindes nach der 4-wöchigen Einnahme von VSL#3, einem Kombinationspräparat mit zehn verschiedenen Probiotika.<sup>10</sup>

All diese Ergebnisse machen Mut und stiften Hoffnung. Aktuell hat sich allerdings noch kein bestimmtes Präparat durchgesetzt. In Behandlungsleitlinien haben Probiotika oder Mikrobiom-beeinflussende Strategien noch keinen Einzug gefunden.<sup>11</sup> Aber es wird weiter intensiv geforscht.

Möglicherweise wird die PsychiatrieGeschichte in den kommenden Jahren nochmals neu geschrieben und das Krankheitsmodell für psychische Störungen grundlegend überdacht.

# DER STELLENWERT VON NAHRUNGSERGÄNZUNG

Ähnlich wie bei Probiotika besteht auch bei Nahrungsergänzungsmitteln ein großes Interesse daran, den besten Wirkfaktor oder die Kombination von mehreren Wirkfaktoren identifizieren zu können - mit begrenztem Erfolg. Dennoch ist grundsätzlich der Einsatz von Vitaminen, Spurenelementen und Mineralien heilsam, vor allem wenn ein Mangel vorliegt. Ein Defizit an Vitamin D, Magnesium und wahrscheinlich auch an Spurenelementen wie Lithium ist nicht selten. Wenn depressive Symptome, Müdigkeit und Schlafstörungen aufgrund eines B-Vitaminmangels auftreten, können diese durch die Gabe von entsprechenden B-Vitaminen (z. B. B1, B3, B6, B9, B12) behoben werden. In diesen Fällen kann die Supplementation mit Vitaminen sogar depressive Zustände heilen.

Hilfreiche und leicht zugängliche Informationen über den Einsatz von Nahrungsergänzungsmitteln und Phytopharmaka bei psychischen Störungen bietet eine 2022 von einer internationalen Expertengruppe herausgegebene Übersicht.12 So gibt es beispielsweise bei Depression eine Evidenz Grad A mit Empfehlung für den Einsatz von Omega-3-Fettsäuren, Vitamin D, Probiotika, Zink, Methylfolat, S-Adenosylmethionin (SAME), Johanneskraut, Safran, Curcuma und Lavendel. Ich verweise gern auf diese frei zugängliche Guideline. Für Angststörungen, Schizophrenie sowie ADHS gibt es jeweils detaillierte Übersichten mit Dosierungsangaben der jeweiligen Präparate.

Dass eine ausreichende Versorgung unseres Gehirns auch bei Traumatisierung einen Unterschied machen kann, zeigt eine naturalistische Studie von Julia Rucklidge, die während der schweren Erdbeben in Christchurch 2011 eine Mikronährstoff-Intervention durchführte und im Verlauf einen deutlichen Unterschied an posttraumatischer Stressymptomatik in der Gruppe mit Mikronährstoff-Kombination im Vergleich zur Gruppe mit Berocca (B-Vitamine) zeigen konnte!<sup>13</sup> Mikronährstoffe können hel-

fen, auch akute psychologische Stresssituationen besser zu bewältigen.

# ERNÄHRUNG UND PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Es ist gut nachvollziehbar, dass etwas

so Komplexes wie Ernährung einerseits schwierig zu untersuchen ist und andererseits auch viel bewirken kann. Dabei gibt es in den letzten Jahren signifikante Fortschritte in der Forschung. So gelang es der australischen Psychologie-Professorin Felice Jacka 2017 im Rahmen einer randomisierten kontrollierten Studie (dem Goldstandard für wissenschaftliche Studien) erstmals zu zeigen, dass mediterrane Kost als Intervention bei depressiven Patienten eine signifikante Wirkung haben kann.14 Mit der "SMILES"-Studie wurde sie im neu entstandenen Feld der "Nutritional Psychiatry" bekannt. In der Studie nahmen 67 Personen mit einer Depression teil. In der Interventionsgruppe erhielten die Teilnehmenden über zwölf Wochen zusätzlich zur bestehenden Therapie sieben Einzelernährungsberatungen, in denen eine Umstellung auf eine modifizierte mediterrane Ernährung unterstützt wurde, während die Kontrollgruppe im gleichen Ausmaß eine "social support"-Gruppenintervention erhielt. Es zeigte sich ein signifikanter Unterschied mit einer großen Effektstärke (-1.16) in der Interventionsgruppe gegenüber der Kontrollgruppe sowie eine Remission der depressiven Symptomatik bei 32.3 % in der Interventionsgruppe (verglichen mit 8% in der Kontrollgruppe)! Zudem wurde auch gezeigt, dass gesunde Ernährung nicht teurer sein muss. Die Interventionsgruppe gab durchschnittlich weniger Geld für ihr Essen aus als die Kontrollgruppe.

Die in der Studie empfohlene modifizierte mediterrane Kost beinhaltete eine Ernährung reich an Gemüse, Früchten, Vollkorn-Getreide und fettreiche Fische, ungesalzene Nüsse und Körner sowie viel Olivenöl. Zudem wurden auch natürliche Milchprodukte sowie mageres rotes Fleisch empfohlen sowie Zurückhaltung im Konsum von gesättigten Fettsäuren.

Die bahnbrechenden Ergebnisse der SMILES-Studie konnten in weiteren StuMöglicherweise haben Depression, Alzheimer und Diabetes mellitus mehr miteinander gemeinsam, als wir bislang gedacht haben.

dien, etwa der HELFIMED-Studie<sup>15</sup> repliziert und damit bestätigt werden.

Weitere Untersuchungen zeigten jedoch auch, dass verschiedene Ernährungsformen präventiv oder kurativ bei depressiven Störungen helfen können. Dabei konnten keine Unterschiede zwischen vielen unterschiedlichen Ernährungsinterventionen (u. a. vegan, fett-reduziert, mediterran, kalorienreduziert) festgestellt werden, woraus sich der Schluss ableitet, dass eine Ernährung, die von "Junkfood" (hochkalorisch, kohlenhydratreich, takeaways) wegführt und möglichst nährstoffdicht, faserhaltig und vollwertig ist, sich positiv auf die psychische Gesundheit auswirken kann.

Grundsätzlich kann man also allen Menschen gefahrlos und mit Überzeugung mediterrane Ernährung empfehlen und einen Benefit auf psychischer und auch auf körperlicher Ebene erwarten. Auch Online-Interventionen zur Aufrechterhaltung der mediterranen Kost nach einer depressiven Episode zeigten eine gute Wirksamkeit.<sup>17</sup>

#### KETOGENE ERNÄHRUNG – EIN HEILSAMER FASTENZUSTAND?

In den letzten Jahren machten nun verschiedene Fallberichte auf sich aufmerksam, die erstaunliche und wundersame Heilungen bei schweren psychischen Störungen wie Schizophrenie, schwergradiger Depression oder bipolarer Störung beschrieben. Auch hier wurde eine Ernährungsintervention durchgeführt, diesmal aber die aus der Behandlung der Epilepsie seit 1921 als wirksam bekannte ketogene Ernährung.

Christopher Palmer, ein Psychiater in Harvard, der als Assistenzprofessor arbeitet und für die Ausbildung von Ärzten zuständig ist, hat mittlerweile mit hunderten von Patient:innen Erfahrungen mit ketogener Ernährung gemacht. In einem für mich sehr eindrücklichen Fallbericht beschreibt er eine Frau, welche mit 17 Jahren an Schizophrenie erkrankt war und über 53 Jahre an Wahnsymptomen, Halluzinationen und multiplen Suizidversuchen gelitten hatte. Über ein Dutzend verschiedener Psychopharmaka und zahlreiche Klinikaufenthalte blieben ohne Erfolg. Mit 70 Jahren startete sie (zur Gewichtsabnahme) mit der ketogenen Ernährung und innerhalb von wenigen Wochen begannen sich die Symptome der Schizophrenie dramatisch zu verbessern. In den nächsten Monaten entschloss sie sich, alle Medikamente auszuschleichen. Ihre Stimmungslage wurde noch besser und ihre Suizidalität Gesucht wird für die freigewordene Stel bei der Beratungsstelle Aus-WEG?!



#### in Pforzheim eine qualifizierte Fachkraft.

#### Aufgabenschwerpunkte

- · Schwangerschaftskonfliktberatung ohne Schein
- · Therapeutisches Angebot für Frauen/Paare nach Schwangerschaftsabbruch
- · Prävention unter jungen Menschen
- · Entwicklung und Betreuung unseres Social-Media-Auftritts

#### Voraussetzungen

- Ein Christ, der seinen Glauben und seine christliche Überzeugung lebt und einbringt.
- Neben der persönlichen Eignung ist Voraussetzung eine berufliche Vorbildung als Fachkraft (w/m) Soziale Arbeit, Sozialpädagogik oder Psychologie (Diplom, BA oder MA) und zusätzlich für den therapeutischen Bereich Systemische Beratung. Traumä und Familientherapie.
- Anstellung nach TVöD
- Es ist auch eine Teilzeitanstellung möglich.
- Anstellungsträger Hilfe zum Leben Pforzheim e.V. 1992 auf ökumenischer Basis gegründet, Mitglied im DW Baden, betreibt der Verein seit 2005 in Pforzheim die Beratungsstelle Aus-WEG?!

Fühlen Sie sich berufen? Dann freuen wir uns auf Ihre Bewerbung.

▶ Bewerbung bitte an: Hilfe zum Leben Pforzheim e,V.

Lange Straße 12a, 75180 Pforzheim

Telefon: 0152 29290082 (Herr Klein)







48 Psychotherapie & Seelsorge KRIEG & FRIEDEN 92.2023 Psychotherapie & Seelsorge KRIEG & FRIEDEN 49

- <sup>1</sup> Moncrieff J, Cooper RE, Stockmann T, Amendola S, Hengartner MP, Horowitz MA. The serotonin theory of depression: a systematic umbrella review of the evidence. Molecular Psychiatry. 2022 Jul 20.
- <sup>2</sup> Kelly JR, Borre Y, O' Brien C, Patterson E, El Aidy S, Deane J, et al. Transferring the blues: Depression-associated gut microbiota induces neurobehavioural changes in the rat. Journal of Psychiatric Research. 2016 Nov;82:109–18.
- <sup>3</sup> Anderson SC, Cryan JF, Dinan T. The Psychobiotic Revolution: Mood, Food, and the New Science of the Gut-Brain Connection. National Geographic Books; 2017.
- <sup>4</sup> Kim N, Yun M, Oh YJ, Choi HJ. Mind-altering with the gut: Modulation of the gut-brain axis with probiotics. Journal of Microbiology. 2018 Feb 28;56(3):172–82.
- <sup>5</sup> Ng QX, Peters C, Ho CYX, Lim DY, Yeo WS. A metaanalysis of the use of probiotics to alleviate depressive symptoms. Journal of Affective Disorders. 2018 Mar: 228:13–9.
- <sup>6</sup> Slykerman RF, Hood F, Wickens K, Thompson JMD, Barthow C, Murphy R, et al. Effect of Lactobacillus rhamnosus HN001 in Pregnancy on Postpartum Symptoms of Depression and Anxiety: A Randomised Double-blind Placebo-controlled Trial. EBioMedicine. 2017 Oct;24:159-65.
- Dickerson F, Adamos M, Katsafanas E, Khushalani S, Origoni A, Savage C, et al. Adjunctive probiotic microorganisms to prevent rehospitalization in patients with acute mania: A randomized controlled trial. Bipolar Disorders. 2018 Apr 25:20(7):614–21.
- <sup>8</sup> Huang R, Wang K, Hu J. Effect of Probiotics on Depression: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. Nutrients. 2016 Aug 6;8(8):483.
- <sup>9</sup> Kazemi A, Noorbala AA, Azam K, Eskandari MH, Djafarian K. Effect of probiotic and prebiotic vs placebo on psychological outcomes in patients with major depressive disorder: A randomized clinical trial. Clinical Nutrition. 2019 Apr, 38(2):522–8.
- <sup>10</sup> Kim N, Yun M, Oh YJ, Choi HJ. Mind-altering with the gut: Modulation of the gut-brain axis with probiotics. Journal of Microbiology. 2018 Feb 28;56(3):172–82.
- <sup>11</sup> Berding K, Cryan JF. Microbiota-targeted interventions for mental health. Current Opinion in Psychiatry. 2021 Nov 19;35(1):3–9.
- <sup>12</sup> Sarris J, Ravindran A, Yatham IN, Marx W, Rucklidge JI, Michtyre RS, et al. Clinician guidelines for the treatment of psychiatric disorders with nutraceuticals and phytoceuticals. The World Federation of Societies of Biological Psychiatry (WiSPB) and Canadian Network for Mood and Anxiety Treatments (CAMIAMT) Taskforce. The World Journal of Biological Psychiatry. 2022 Mar 21,123(6):424–55.
- <sup>13</sup> Rucklidge JJ, Andridge R, Gorman B, Blampied N, Gordon H, Boggis A. Shaken but unstirred? Effects of micronutrients on stress and trauma after an earthquake: RCT evidence comparing formulas and doses. Human Psychopharmacology: Clinical and Experimental. 2012 Jul 11;27(5):40–54.
- <sup>14</sup> Jacka FN, O'Neil A, Opie R, Itsiopoulos C, Cotton S, Mohebbi M, et al. A randomised controlled trial of dietary improvement for adults with major depression (the 'SMILES' trial). BMC Medicine. 2017 Jan 30;15(1).
- <sup>15</sup> Parletta N, Zarnowiecki D, Cho J, Wilson A, Bogomolova S, Villani A, et al. A Mediterranean-style dietary intervention supplemented with fish oil improves diet quality and mental health in people with depression: A randomized controlled trial (HELFIMED). Nutritional Neuroscience. 2017 Dec 7:22(7):474–87.
- <sup>16</sup> Firth J, Marx W, Dash S, Carney R, Teasdale SB, Solmi M, et al. The Effects of Dietary Improvement on Symptoms of Depression and Anxiety: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. Psychosomatic Medicine. 2019 Apr. 81(3):265–80.
- <sup>17</sup> Cabrera-Suárez B, Pla J, González-Pinto A, Hernández J, Chiclana-Actis C, Ortuño F, et al. 'Effectiveness of a remote nutritional intervention to increase the adherence to the Mediterranean diet among recovered depression patients.' Nutritional Neuroscience. 2022 Jul 11:1–10.
- <sup>18</sup> Palmer CM, Gilbert-Jaramillo J, Westman EC. The ketogenic diet and remission of psychotic symptoms in schizophrenia: Two case studies. Schizophrenia Research. 2019 Jun;208:439–40.
- <sup>19</sup> Danan A, Westman EC, Saslow LR, Ede G. The Ketogenic Diet for Refractory Mental Illness: A Retrospective Analysis of 31 Inpatients. Frontiers in Psychiatry. 2022 Jul 6;13.
- <sup>20</sup> MD CMP. Brain Energy: A Revolutionary Breakthrough in Understanding Mental Health--and Improving Treatment for Anxiety, Depression, OCD, PTSD, and More. BenBella Rocker, 2022.

legte sich. Halluzinationen und Wahnsymptome stellten sich nicht mehr ein und sie verlor deutlich an Gewicht. Sie blieb ohne Medikation symptomfrei über eine Dauer von über 11 Jahren und konnte selbständig leben.<sup>18</sup>

Solche Geschichten machen Eindruck. Aber was ist die ketogene Ernährung? Kurz gesagt geht es darum, dass dem Körper so wenig Kohlenhydrate (z. B. <20g/Tag, bzw. 5-10% der Kalorien) zugeführt werden, dass er als Ersatz dafür aus Fettsäuren Ketonkörper herstellt und somit den Glucosestoffwechsel umgeht und auf eine Art Fastenzustand umstellt.

Während wir Fettsäuren und Proteine zwingend zum Leben brauchen, sind wir nicht auf Kohlenhydrate angewiesen. Bei der Epilepsiebehandlung ist dies seit über 100 Jahren bekannt. Interessanterweise gebrauchen wir in der Behandlung von psychischen Störungen eine Vielzahl an Medikamenten, die auch bei Epilepsie verwendet werden (Antiepileptika). Ketogene Ernährung hat viele positive Effekte auf unseren Organismus - sie wirkt antientzündlich, umgeht den Glucose- (und Insulin-)Stoffwechsel, reduziert oxydativen Stress, fördert die Mitochondrienfunktion, das Mikrobiom und den Hormonstoffwechsel. Alles Faktoren, die einen Einfluss auf die psychische Gesundheit haben.

Aktuell laufen verschiedene Studien. Expertinnen und Experten an einflussreichen Universitäten wie Stanford und Harvard sind aktiv daran, die Wirksamkeit von ketogener Ernährung bei psychischen Erkrankungen zu untersuchen. Dieses Forschungsfeld nennt sich "Metabolic Psychiatry".

Eine retrospektive Analyse von 2022 aus Frankreich macht hier Lust auf mehr 19: 31 psychisch schwer kranke stationär behandelte Patientinnen und Patienten wurden in die Studie eingeschlossen, von denen 28 (12 mit bipolarer Störung, 6 mit depressiver Störung, 10 mit Schizophrenie) die ketogene Ernährung umsetzen konnten. Von diesen 28 Personen erreichten 43 % eine klinische Remission, 64% wurden mit weniger Medikamenten aus der Behandlung entlassen, 96% der Patienten verloren Gewicht (!) und bei 100 % verbesserten sich die

Symptome. Dr. Danan, der Studienleiter, schreibt, dass er in seiner Laufbahn immer wieder an die Begrenzungen der psychiatrischen Behandlungen gestoßen sei. Nachdem er nun echte Verbesserungen bei schweren psychischen Störungen durch Ernährungsumstellung gesehen habe, sei er überzeugt, dass hier die Stoßrichtung ist, in die sich künftige Behandlungen von psychischen Störungen entwickeln werden.

Anders als die mediterrane Kost kann die ketogene Ernährung vor allem anfangs bei der Umstellung Nebenwirkungen mit sich bringen, weshalb beim Vorliegen einer körperlichen oder psychischen Erkrankung der Umstieg nur unter ärztlicher Begleitung empfohlen ict.

## METABOLISCHE GESUNDHEIT – WIRKSAM-KEIT VON LIFESTYLE-INTERVENTIONEN

Leben wir nicht in einer spannenden Zeit? Möglicherweise wird die Psychiatrie-Geschichte in den kommenden Jahren nochmals neu geschrieben und das Krankheitsmodell für psychische Störungen grundlegend überdacht.

Christopher Palmer hat in seinem soeben erschienenen Buch eine umfassende Theorie zur Verfügung gestellt. Er bringt die Hintergründe psychischer und körperlicher Krankheiten auf einen interessanten Nenner: Stoffwechsel und Mitochondrien.<sup>20</sup>

Er führt überzeugend auf, dass körperliche, neurologische und psychische Erkrankungen letztlich sehr ähnliche Risikofaktoren haben und mit hohen Komorbiditäten untereinander verbunden sind. Möglicherweise haben Depression, Alzheimer und Diabetes mellitus mehr miteinander gemeinsam, als wir bislang gedacht haben. Bei allen Störungen sind der Stoffwechsel und die Mitochondrienfunktion beeinträchtigt. Mitochondrien sind nicht nur die Kraftwerke unserer Zellen, in denen ständig ATP die "Energiewährung" unseres Körpers - hergestellt wird. Nein, sie sind auch in der Hormonsynthese, in der Neurotransmittersynthese, in der Steuerung des Immunsystems, bei der Stressreaktion



und bei vielen anderen Prozessen beteiligt und induzieren die Apoptose. Insofern ist eine Fehlfunktion der Mitochondrien – je nach Ort – mit entsprechenden Störungen verbunden, seien es hormonelle, neurologische, immunologische, psychiatrische oder andere.

So bahnbrechend neu diese "unifying theory" von Palmer ist, so verbindet sie doch die bereits bekannten Risikofaktoren als auch die vorhandenen Behandlungsansätze für psychische Störungen – rückt diese aber vielleicht in ein anderes Licht. Wenn der Stoffwechsel als Ursache und Ansatzpunkt für die Behandlung von psychischen Erkrankungen erkannt wird, sind Wirksamkeit und Potenzial von Ernährung nicht mehr verwunderlich. Auch regelmäßige Bewegung (möglichst in der Natur) stärkt die Mitochondrien. Ein gesunder Umgang mit Stress und Anspannung, eine Haltung von Dankbarkeit, Vergebung sowie weitere Tools der Positiven Psychologie, eine gute Beziehungsgestaltung, ein gesunder Glaube, Achtsamkeit, Lichttherapie und Schlafhygiene, Vermeidung von Schadstoffen und Noxen (Alkohol!) - das alles hilft dem Körper und seinem Stoffwechsel, in ein gesundes Gleichgewicht zu gelangen. Manchmal können Hirnregionen, die über- oder unteraktiv sind, mit Medikamenten reguliert werden. Letztlich könnte es aber nachhaltiger, ökonomischer, nebenwirkungsärmer, befähigender und zielführender sein, wenn wir auf Lifestyle-Interventionen und damit auf die Selbstwirksamkeit von uns allen setzen.



Dr. med. Luca Hersberger ist verheiratet, Vater von vier Kindern und lebt mit seiner Familie gemeinschaftlich im Wohnpark St. Chrischona bei Basel. Er ist Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie und zertifizierter Schematherapie-Trainer und -Supervisor. Als Chefarzt Ambulante Dienste ist er Teil der Leitung der Klinik SGM Langenthal. Weiterhin gibt er Schematherapie-Supervisionen, hält Referate und Workshops und lernt gern Neues dazu. Sein Buch 'Heilsame Beziehungen" über die Verbindung von christlichem Glauben und Schematherapie ist bei Mosaicstones erschienen.

