

Peter Hartmann, MSc, BA
Öffentlichkeitsarbeit und Veranstaltungsmanagement

Medizinische Universität Graz
Neue Stiftingtalstraße 6
8010 Graz
peter.hartmann@medunigraz.at

**Presseinformation
zur sofortigen Veröffentlichung**

**Das Zusammenspiel zwischen psychischer Gesundheit und Ernährung
Warum die richtige Ernährung so wichtig ist**

Graz, am 19. Februar 2024: Psychische Gesundheit wird von vielen Faktoren beeinflusst und ist ein wichtiges Thema, das bedingt durch die hohe Zahl an Erkrankungsfällen in der Gesellschaft zunehmend an Bedeutung gewinnt. In den letzten Jahren haben Forschungen gezeigt, dass die Ernährung eine signifikante Rolle bei der psychischen Gesundheit spielt. Eine ausgewogene Ernährung kann nicht nur das allgemeine körperliche Wohlbefinden fördern, sondern auch positive Auswirkungen auf die psychische Gesundheit haben.

Du bist, was du isst

Studien haben bestätigt, dass bestimmte Nährstoffe und Ernährungsgewohnheiten einen direkten Einfluss auf die Stimmung, das Stressniveau und das Risiko für psychische Erkrankungen haben können. Eine Ernährung, die reich an Obst, Gemüse, Vollkornprodukten, gesunden Fetten und magerem Eiweiß ist, kann dazu beitragen, die psychische Gesundheit zu unterstützen. An der Med Uni Graz beschäftigt sich Sabrina Mörkl von der Klinischen Abteilung für medizinische Psychologie, Psychosomatik und Psychotherapie in ihrer wissenschaftlichen Arbeit intensiv mit dieser Korrelation.

Omega-3-Fettsäuren, Vitamine und Co. sind Balsam für die Seele

„Omega-3-Fettsäuren, die in Fischen wie Lachs, Makrele und Forelle sowie in Nüssen und Samen enthalten sind, sind bekannt dafür, entzündungshemmende Eigenschaften zu haben, und könnten helfen, das Risiko für Depressionen zu verringern“, so Sabrina Mörkl. Ein Mangel an bestimmten Vitaminen und Mineralien, wie Vitamin D, Vitamin-B-Komplex, Magnesium und Eisen, wurde mit einem erhöhten Risiko für Stimmungsstörungen in Verbindung gebracht. Eine ausgewogene Ernährung, die diese Nährstoffe enthält, kann daher wichtig sein. Probiotika, die in fermentierten Lebensmitteln wie Joghurt, Sauerkraut und Kimchi vorkommen, können dazu beitragen, die Darmflora zu unterstützen und möglicherweise die Stimmung zu verbessern.

Weniger Zucker, Reduktion von Alkohol und Koffein

Eine Ernährung, die reich an Zucker und verarbeiteten Lebensmitteln ist, kann Entzündungen im Körper fördern und sich negativ auf die Stimmung auswirken. Übermäßiger Konsum von Alkohol und Koffein kann zu Schlafstörungen, Angstzuständen und Stimmungsschwankungen führen. Es ist wichtig, den Konsum dieser Substanzen im Auge zu behalten, um die psychische Gesundheit zu unterstützen.

Richtige Ernährung als Puzzlestück für psychische Gesundheit

Die Ernährung ist ein Teil des Gesamtbildes der psychischen Gesundheit. „Die mediterrane Küche trägt durch ihre Ausgewogenheit und den hohen Anteil an Fisch und Gemüse zum Wohlbefinden von Darmflora und Psyche maßgeblich bei. Faktoren wie Bewegung, ausreichend und erholsamer Schlaf und soziale Unterstützung spielen ebenfalls eine wichtige Rolle und dürfen nicht außer Acht gelassen werden“, betont Sabrina Mörkl. Dennoch kann eine gesunde Ernährung ein wichtiger Baustein für die Förderung der psychischen Gesundheit sein. „Auch der Aufenthalt in sogenannten ‚blauen und grünen Räumen‘ - was so viel bedeutet wie am Meer und in der Natur - trägt nachweislich zur seelischen Erholung bei. Da kann bereits ein kurzer Waldspaziergang in der Mittagspause oder ein Kurztrip ans Meer am Wochenende Wunder wirken“, führt Sabrina Mörkl weiter aus.

Kochbuch „Ernährung für die Psyche“ hilft bei der praktischen Umsetzung

Zusammen mit dem Koch- und Ernährungstherapeuten Attila Várnagy hat Sabrina Mörkl vor Kurzem ihr erstes Kochbuch veröffentlicht, um Betroffenen von Depressionen, Zwangsstörungen, Angststörungen oder auch posttraumatischen Belastungsstörungen im Alltag zu helfen, ihre mentale Gesundheit und ihr Immunsystem zu stärken und so für mehr Entspannung und weniger seelische Belastung zu sorgen.

Expertinneninterview

Mehr zum Thema „Ernährung und Psyche“ erfahren Sie in unserem ausführlichen Expertinneninterview mit Sabrina Mörkl, in dem sie auch interessante Einblicke in aktuelle Studien und Ernährungstrends gibt.

Zum Interview gelangen Sie hier: <https://www.youtube.com/watch?v=dfXdwq9HlI8>

Weitere Informationen und Kontakt:

Univ. FÄ Priv.-Doz.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ med. univ. Dr.ⁱⁿ scient. med. Sabrina Mörkl

Medizinische Universität Graz

Klinische Abteilung für medizinische Psychologie, Psychosomatik und Psychotherapie

Tel.: +43 316 38 31520

sabrina.moerkl@medunigraz.at