

**Willkommen auf psychologie-heute.de!** +++ Aufgrund der aktuellen Situation kann es zu verlängerten Lieferzeiten kommen. Wir bitten um Ihr Verständnis. ✕

# PSYCHOLOGIE HEUTE

---

GESUNDHEIT

---

## Tomaten gegen Traumata

Insbesondere nach einschneidenden Ereignissen ist die Wahl der richtigen Lebensmittel für die Genesung entscheidend.

VON ANNA GIELAS

 06. MÄR 2020

Der französische König Karl VI. glaubte, er sei aus Glas. Er hatte Angst zu splintern, sobald ihn jemand berührte. Einer seiner Ärzte riet ihm zu einer Nahrungsumstellung. Damals wurde dieser Medikus vermutlich verlacht. Heute wissen wir, dass Ernährung psychische Gesundheit fördern kann.

Das betont auch der Psychiater James Gordon in seinem aktuellen Buch zur Genesung nach einem Trauma und beruft sich auf wissenschaftliche Studien des letzten Jahrzehnts. Einige dokumentieren etwa, dass bestimmte Nahrungsergänzungsmittel Angstzustände und posttraumatische Stresssymptome signifikant reduzieren. „Traumatisierte Menschen tendieren häufig zu *Comfort Food*: zucker-, fett- und salzhaltigen Speisen“, schreibt Gordon.

Das sei verständlich, da diese Nahrungsmittel die Ausschüttung von Botenstoffen wie Serotonin, Dopamin oder Endorphinen fördern, die das Wohlbefinden steigern. „Das Problem ist, dass diese Wirkung sehr kurz ist

– und dieser kurzfristige Vorteil wird durch die langfristigen Nachteile schnell in den Schatten gestellt“, erläutert Gordon. So begünstigt Comfort Food Entzündungsprozesse, die wiederum auf die psychische Verfassung schlagen.

„Nehmen Sie nicht-stärkehaltiges Gemüse zu sich“, empfiehlt Gordon. Dazu zählen Tomaten, Gurken, Spargel, Zwiebel, Brokkoli und Artischocken. Und wenn es mal einen Rückfall zum Comfort Food gibt? „Machen Sie sich keine Vorwürfe. Atmen Sie tief durch, überlegen Sie, weshalb es passiert ist, und kehren Sie zur gesunden Ernährungsweise zurück“, rät Gordon.

James Gordon: The transformation: Discovering wholeness and healing after trauma. Kapitel 10 (The trauma-healing diet), S. 140–165. HarperOne 2019

---