

# Achten Sie auf die Beziehung zwischen Verdauung und geistiger Gesundheit

Alles, was Sie essen, bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre geistige Gesundheit zu fördern. Forscher untersuchen bereits seit mehreren Jahrzehnten die Beziehung zwischen Verdauung und Gehirn und haben mehrere Verknüpfungen entdeckt. Kurz gesagt können die Lebensmittel und Getränke, die Sie verzehren, Ihre Gehirnfunktion steigern, eine gesunde Verdauung fördern und insgesamt Ihren emotionalen und geistigen Zustand verbessern. Die falsche Ernährungsweise kann jedoch das Gegenteil bewirken.

Verwenden Sie dieses Arbeitsblatt, um eine Momentaufnahme zu machen, wie sich Ihre Ernährungsweise darauf auswirkt, wie Sie sich fühlen.

## Beantworten Sie die folgenden Fragen:

Mental fühle ich mich \_\_\_\_\_

Emotional fühle ich mich \_\_\_\_\_

Körperlich fühle ich mich \_\_\_\_\_

Meine Verdauung fühlt sich \_\_\_\_\_

Letzte Nacht war mein Schlaf \_\_\_\_\_

## Halten Sie als nächstes fest, was Sie in den letzten 24 Stunden gegessen haben:

## Kreuzen Sie jetzt alle Elemente an, die bezeichnen, was Sie in den letzten 24 Stunden gegessen und getrunken haben:

### Nährstoffe, die Ihr Gehirn und Ihre Verdauung fördern:

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Gemüse   | <input type="checkbox"/> Geflügel  |
| <input type="checkbox"/> Obst   | <input type="checkbox"/> Ungesättigte Fette, die beispielsweise in öligem Lachs, Makrelen, Sardinen, Avocados, Samen, Nüssen, Olivenöl und Rapsöl zu finden sind |
| <input type="checkbox"/> Vollkorn, z. B. Brot, brauen Reis, Quinoa  | <input type="checkbox"/> Probiotika, wie sie beispielsweise in Joghurt, Sauerkraut, Tempeh und Kimchi zu finden sind   |
| <input type="checkbox"/> Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen, Sojabohnen und Kidney-, schwarze und Wachtelbohnen | <input type="checkbox"/> Wasser  |
| <input type="checkbox"/> Fisch und Meeresfrüchte  |  |

### Nährstoffarme Lebensmittel:

- Verarbeitete Lebensmittel, besonders diejenigen mit viel gesättigten Fetten, Salz und Zucker wie Fertig- und Dosensuppen, Wurstwaren, Würste, Snacks und Frühstückszerealien
- Alkohol
- Raffinierter Zucker (aus Zuckerrohr, Zuckerrüben, Kokosnuss, Palmb Blüten und Mais) und Zucker in abgepackten Getränken, Backwaren und anderen verarbeiteten Lebensmitteln und Getränken

### Basierend auf diesen Ergebnissen habe ich:

Eine Verbindung zwischen dem, was ich esse und wie ich mich fühle, erkannt. Erklären Sie: \_\_\_\_\_

Sollte in Betracht ziehen, mehr \_\_\_\_\_ zu essen, um mein Gehirn und die Gesundheit meiner Verdauung zu fördern.

Sollte in Betracht ziehen, weniger \_\_\_\_\_ zu essen, um meine allgemeine Gesundheit und mein Wohlbefinden zu fördern.

### Wiederholen Sie diese Übung hin und wieder – eine Prüfung der Verbindung zwischen Geist, Körper und geistiger Gesundheit.

American Society for Nutrition. How to boost mental health through better nutrition. [nutrition.org/how-to-boost-mental-health-through-better-nutrition/](https://nutrition.org/how-to-boost-mental-health-through-better-nutrition/). Abgerufen am 16. Oktober 2023.

BetterHealth Channel. Food and your mood. [betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/food-and-your-mood](https://betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/food-and-your-mood). Abgerufen am 16. Oktober 2023.

BetterHealth. Gut health. [betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/gut-health](https://betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/gut-health). Abgerufen am 16. Oktober 2023.

Dietitians Australia. Diet and nutrition health advice: Mental health including anxiety and depression. [dietitiansaustralia.org.au/health-advice/mental-health-including-anxiety-and-depression](https://dietitiansaustralia.org.au/health-advice/mental-health-including-anxiety-and-depression). Abgerufen am 16. Oktober 2023.

Harvard Health. Nutritional psychiatry: Your brain on food. [health.harvard.edu/blog/nutritional-psychiatry-your-brain-on-food-201511168626](https://health.harvard.edu/blog/nutritional-psychiatry-your-brain-on-food-201511168626). Abgerufen am 16. Oktober 2023.

Mental Health Foundation. Diet and mental health. [mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/diet-and-mental-health](https://mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/diet-and-mental-health). Abgerufen am 16. Oktober 2023.

Mind Food and mental health. [mind.org.uk/information-support/tips-for-everyday-living/food-and-mental-health/](https://mind.org.uk/information-support/tips-for-everyday-living/food-and-mental-health/). Abgerufen am 16. Oktober 2023.

WF11986708 142277-112023