

Es gibt immer mehr Beweise dafür, dass der aus dem Gehirn stammende neurotrophe Faktor (BDNF) eine Rolle bei der menschlichen Depression spielen könnte. BDNF kontrolliert das Wachstum neuer Nervenzellen, und so können niedrige Spiegel die Atrophie (Gewebeschwund von Zellen) bestimmter Hirnareale bei depressiven Menschen erklären. Das mag einer der Gründe sein, warum Sport so gut für unser Gehirn ist. Beginnen Sie mit einem einstündigen Trainingsprogramm, und innerhalb von drei Monaten können Sie eine Vervierfachung der BDNF-Freisetzung aus Ihrem Gehirn erreichen.

Wenn wir uns gesund ernähren und Sport treiben beginnt unser Gehirn BDNF auszuschütten.

Nun, eine höhere Aufnahme von Flavonoiden in der Nahrung scheint mit Depressionssymptomen protektiv verbunden zu sein. Die Harvard Nurses' Study verfolgte jahrelang Zehntausende von Frauen und stellte fest, dass diejenigen, die am meisten Flavonoiden assen, ihr Risiko an Depressionen zu erkranken, reduziert haben. Flavonoide kommen natürlicherweise in Pflanzen vor und sind daher in einer beträchtlichen Menge in gesunden Lebensmitteln enthalten.

Einige Obst- und Gemüsesorten haben mehr Flavonoide als andere. Äpfel haben mehr als Aprikosen, Pflaumen mehr als Pfirsiche, Rotkohl mehr als Weisskohl, Grünkohl mehr als Gurken.

Ein Stückchen frischen Kurkuma pro Tag kann den BDNF-Spiegel innerhalb eines Monats um mehr als 50 Prozent steigern.

Auch Nüsse und natives Olivenöl extra können helfen.

Der vom Gehirn abgeleitete neurotrophe Faktor ist nicht nur an Depressionen, sondern auch an Schizophrenie beteiligt. Lassen Sie Menschen mit Schizophrenie ein 12-wöchiges Trainingsprogramm durchlaufen, und sie erhalten einen signifikanten Anstieg des BDNF-Spiegels - was die Forscher zu der Annahme veranlasst, „dass die durch Bewegung induzierte Modulation von BDNF eine wichtige Rolle bei der Entwicklung nicht-pharmakologischer Behandlungen für

chronische Schizophrenie spielen könnte.“ Okay, aber was ist eigentlich mit ihren Schizophrenie-Symptomen passiert? Lass es uns herausfinden.

Dreissig Personen mit Schizophrenie wurden getestet. Dreimal pro Woche bis zu 40 Minuten aerobes Training kann bereits gut helfen. Eine Verbesserung der psychiatrischen Symptome wie Halluzinationen sowie eine Erhöhung der Lebensqualität konnte festgestellt werden. Tatsächlich ist es möglich zu visualisieren, was in Gehirnen passiert ist. Der Verlust des Gehirnvolumens in einer bestimmten Region scheint ein Merkmal der Schizophrenie zu sein, aber 30 Minuten Training dreimal pro Woche, und Sie können innerhalb von drei Monaten eine bis zu 20-prozentige Vergrößerung dieser Region erreichen.

Kalorienrestriktion (gesunde Ernährung, vorher fasten) kann auch den BDNF-Spiegel bei Schizophrenen erhöhen, aber sie haben nicht nur weniger gegessen, sondern auch gesünder - weniger gesättigte Fette und Zucker und mehr Obst und Gemüse. Die Russen sind in der Forschung und Behandlung führend. Sie berichteten von diesen wirklich unglaublichen Ergebnissen, die angeblich die Funktionsfähigkeit der Menschen wiederherstellten: das Fasten, das als „beispiellose Leistung bei der Behandlung von Schizophrenie“ beschrieben wird.

Quelle: Nutritionfacts

- [Kishi T, Yoshimura R, Ikuta T, Iwata N. Vom Gehirn abgeleiteter neurotropher Faktor und schwere depressive Störung: Beweise aus Meta-Analysen. Frontpsychiatrie. 2017;8:308.](#)
- [Sánchez-Villegas A, Galbete C, Martínez-González MÁ, et al. Die Wirkung der Mittelmeerdiet auf die Plasmaspiegel des Brain-derived Neurotrophic Factor \(BDNF\): Die randomisierte PREDIMED-NAVARRA-Studie. Nutr Neurosci. 2011;14\(5\):195-201.](#)
- [Rothman SM, Griffioen KJ, Wan R, Mattson MP. Vom Gehirn abgeleiteter neurotropher Faktor als Regulator des systemischen und Gehirn-Energiestoffwechsels und der kardiovaskulären Gesundheit: BDNF reguliert die metabolische und kardiovaskuläre Gesundheit. Ann NY Acad Sci. 2012;1264\(1\):49-63.](#)
- [Seifert T, Brassard P, Wissenberg M, et al. Ausdauertraining verbessert die BDNF-Freisetzung aus dem menschlichen Gehirn. Am J Physiol Regul Integr Comp Physiol. 2010;298\(2\):R372-7.](#)
- [Godos J, Castellano S, Ray S, Grosso G, Galvano F. Diätetische Polyphenolaufnahme](#)

- [und Depression: Ergebnisse der mediterranen Studie zu gesundem Essen, Lebensstil und Altern \(MEAL\). Moleküle. 2018;23\(5\):999.](#)
- [Chang SC, Cassidy A, Willett WC, Rimm EB, O'Reilly EJ, Okereke OI. Nahrungsaufnahme von Flavonoiden und Risiko einer Depression bei Frauen in der Mitte des Lebens und bei älteren Frauen. Bin J Clin Nutr. 2016;104\(3\):704-14.](#)
 - [Neshatdoust S., Saunders C., Castle SM, et al. Eine hohe Einnahme von Flavonoiden induziert kognitive Verbesserungen, die mit Veränderungen des vom Gehirn abgeleiteten neurotrophen Faktors im Serum verbunden sind: Zwei randomisierte, kontrollierte Studien. Nutr gesundes Altern. 2016;4\(1\):81-93.](#)
 - [Chong MF, George TW, Alimbetov D, et al. Einfluss der Menge und des Flavonidgehalts von Obst und Gemüse auf die Aufnahmemarker bei Erwachsenen mit einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen: die FLAVURS-Studie. Eur J Nutr. 2013;52\(1\):361-78.](#)
 - [Saghafian F, Malmir H, Saneei P, Milajerdi A, Larijani B, Esmailzadeh A. Obst- und Gemüsekonsum und Depressionsrisiko: kumulative Evidenz aus einer aktualisierten systematischen Überprüfung und Metaanalyse epidemiologischer Studien. Br J Nutr. 2018;119\(10\):1087-101.](#)
 - [H. Fanaei, S. Khayat, A. Kasaeian, M. Javadimehr. Wirkung von Curcumin auf die Serumspiegel des Gehirns abgeleiteten neurotrophen Faktors bei Frauen mit prämenstruellem Syndrom: Eine randomisierte, doppelblinde, placebokontrollierte Studie. Neuropeptide. 2016;56:25-31.](#)
 - [Sarraf P, Parohan M, Javanbakht MH, Ranji-Burachaloo S, Djalali M. Kurzfristige Curcumin-Supplementierung verbessert den vom Gehirn abgeleiteten neurotrophen Faktor im Serum bei erwachsenen Männern und Frauen: eine systematische Überprüfung und Dosis-Wirkungs-Metaanalyse randomisierter kontrollierter Studien. Nutr Res. 2019;69:1-8.](#)
 - [Kim H, Song B, So B, Lee O, Song W, Kim Y. Anstieg des zirkulierenden BDNF-Spiegels und seine Beziehung zur Verbesserung der körperlichen Fitness nach 12 Wochen kombinierter Bewegung bei chronischen Patienten mit Schizophrenie: eine Pilotstudie. Psychiatrie Res. 2014;220\(3\):792-6.](#)
 - [Acil AA, Dogan S, Dogan O. Die Auswirkungen von körperlichen Übungen auf den psychischen Zustand und die Lebensqualität bei Patienten mit Schizophrenie. J Psychiater Ment Health Nurs. 2008;15\(10\):808-15.](#)
 - [FG Pajonk, T. Wobrock, O. Gruber et al. Hippocampale Plastizität als Reaktion auf körperliche Betätigung bei Schizophrenie. Arch-Gen-Psychiatrie. 2010;67\(2\):133-43.](#)
 - [Guimarães LR, Jacka FN, Gama CS, et al. Serumspiegel des vom Gehirn abgeleiteten neurotrophen Faktors bei Schizophrenie bei einer hypokalorischen Diät. Prog Neuropsychopharmacol Biol Psychiatrie. 2008;32\(6\):1595-8.](#)

- [Lawretsky H. Das russische Konzept der Schizophrenie: eine Überprüfung der Literatur. Schizophr Bull. 1998;24\(4\):537-57.](#)
- [Böhme DH. Vorgeplantes Fasten bei der Behandlung psychischer Erkrankungen: Überblick über die aktuelle sowjetische Literatur. Schizophr Bull. 1977;3\(2\):288-96.](#)
- [Beezhold BL, Johnston CS. Einschränkung von Fleisch, Fisch und Geflügel bei Allesfressern verbessert die Stimmung: Eine randomisierte kontrollierte Pilotstudie. Ernährung J. 2012;11\(1\).](#)
- [Karczewska-Kupczewska M, Kowalska I, Nikolajuk A, et al. Die Konzentration des zirkulierenden, vom Gehirn abgeleiteten neurotrophen Faktors wird durch Intralipid/Heparin-Infusion oder fettreiche Mahlzeit bei jungen gesunden männlichen Probanden herunterreguliert. Diabetes-Behandlung. 2012;35\(2\):358-62.](#)
- [Park HR, Park M, Choi J, Park KY, Chung HY, Lee J. Eine fettreiche Ernährung beeinträchtigt die Neurogenese: Beteiligung der Lipidperoxidation und des vom Gehirn abgeleiteten neurotrophen Faktors. Neurosci Lett. 2010;482\(3\):235-9.](#)
- [Cott A. Kontrollierte Fastenbehandlung bei Schizophrenie. J Orthomol Med. 1974;3\(4\):301-11.](#)

Der Vorteil einer gesunden Ernährung ist zudem, dass die Leber entlastet wird. Da eine beeinträchtigte nicht-alkoholische Fettleber oder bereits ruinierte Leber (Leberzirrhose) keine Toxine verarbeiten kann, sind auch das Gehirn und das zentrale Nervensystem betroffen. Dies kann Depressionen, Tagträume, Konzentrationsmangel, Vergesslichkeit und mentale Ausbrüche (u.a. Schizophrenie) verursachen.

Mit: Hüpfen, joggen, tanzen, Kopfstand machen wird das Hirn ideal durchblutet und angeregt. Eine schleimfreie gesunde Kost lässt das Gehirn nicht «verstopfen».

Unsere Klienten, die oft viel Stress haben und/oder depressiv sind, bestätigen uns immer wieder die guten Erfolge, die sie mit unserer konkreten Beratung, die natürlich noch mehr Wissen und Möglichkeiten enthält, erzielen konnten.