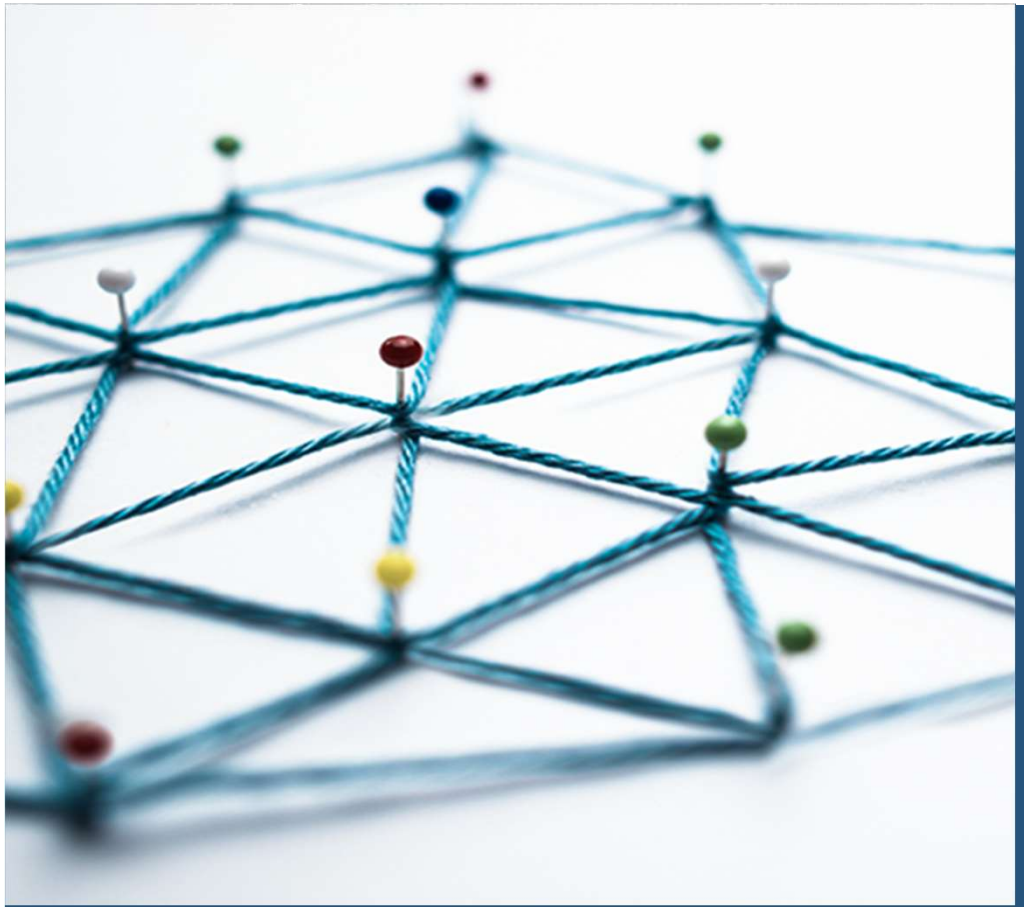


Recovery College Südbaden

Ernährung & Psyche –
Wie wir über Essen im Kontext psychischer Gesundheit sprechen können

Annabel Müller-Stierlin,
Stephanie Kuhn

universität ulm

Agenda

Begrüßung

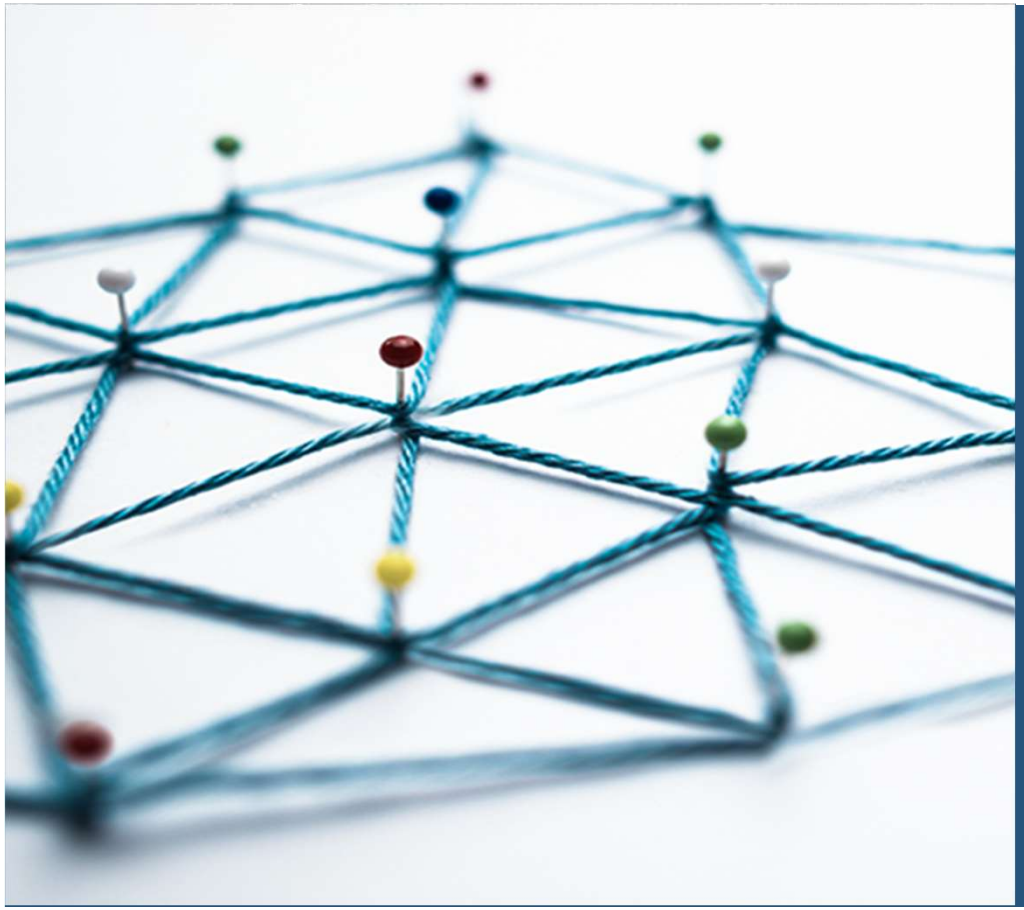
IST-Zustand – basierend auf Fachexpertise

IST-Zustand – basierend auf Erfahrungsexpertise

SOLL-Zustand – basierend auf Erfahrungsexpertise

SOLL-Zustand – basierend auf Fachexpertise

Diskussion & Abschluss



Recovery College Südbaden

Ernährung & Psyche – Wie wir über Essen im Kontext psychischer Gesundheit sprechen können

IST-Zustand - Fachexpertise

Subjektive Erfahrungen von Betroffenen

Grundlage des Lebens

therapeutische Effekte
in der Behandlung
körperlicher Erkrankungen

Möglichkeit
zur Selbstwirksamkeit

positive Effekte
auf Körper und Geist

Genuss

Beeinträchtigung
aufgrund der psych. Erkrankung
und derer Behandlung

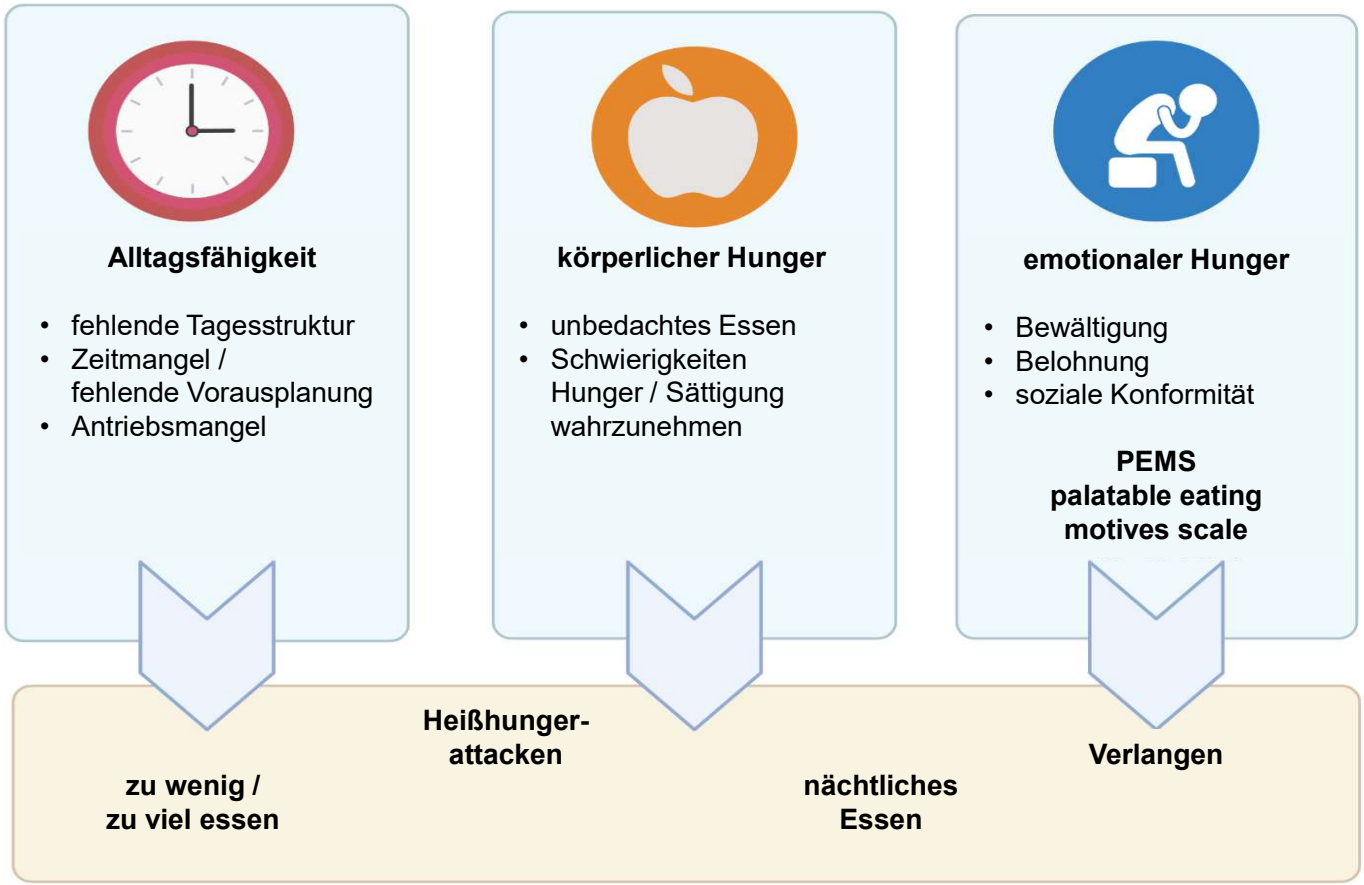
negative Effekte
auf Körper und Geist

wahrgenommenes Stigma

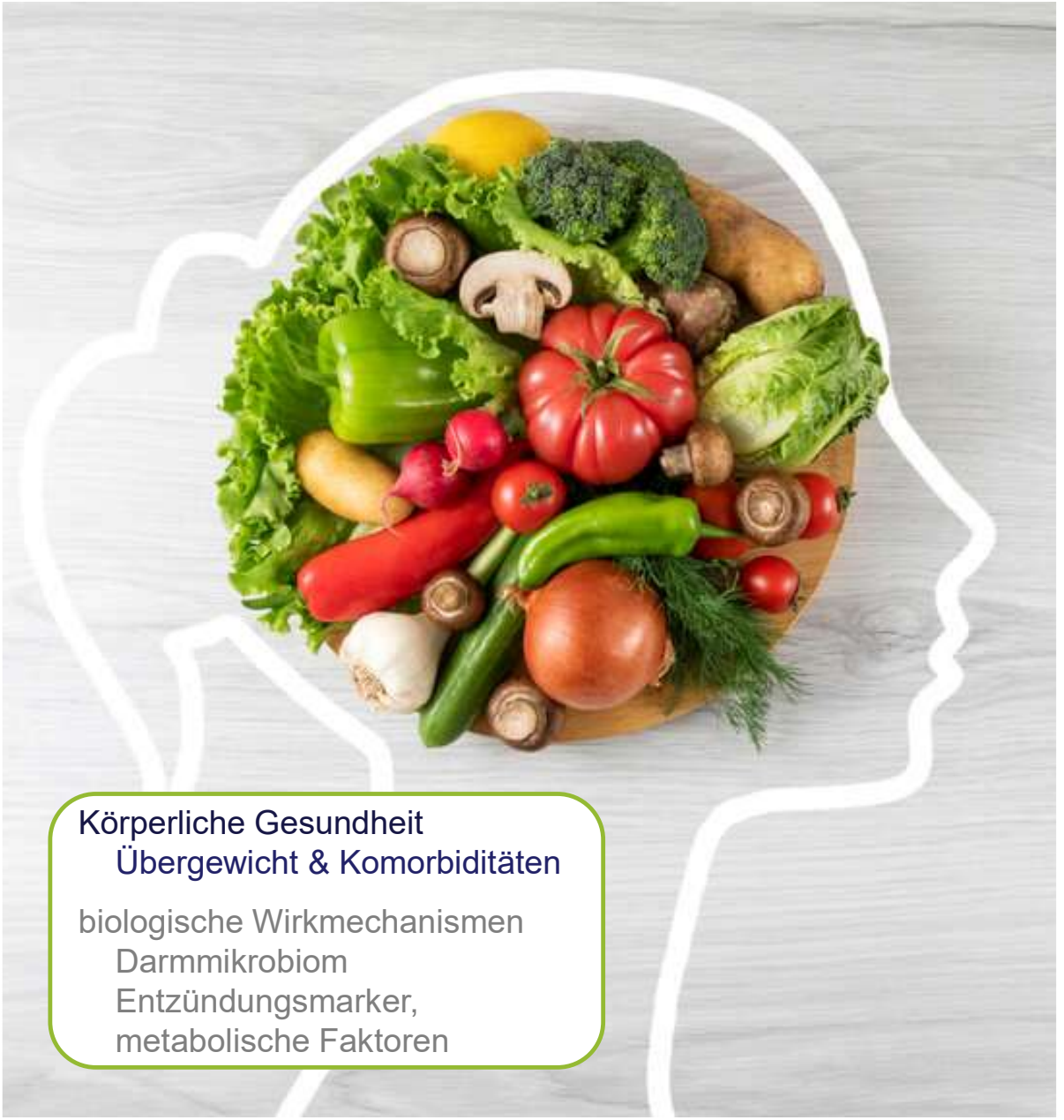
Wunsch vollständig verzichten zu können

Mueller-Stierlin et al. 2022
„Implications of dietary intake..."

Subjektive Erfahrungen von Betroffenen



Mueller-Stierlin et al. 2023
„Exploration of perceived determinants...“

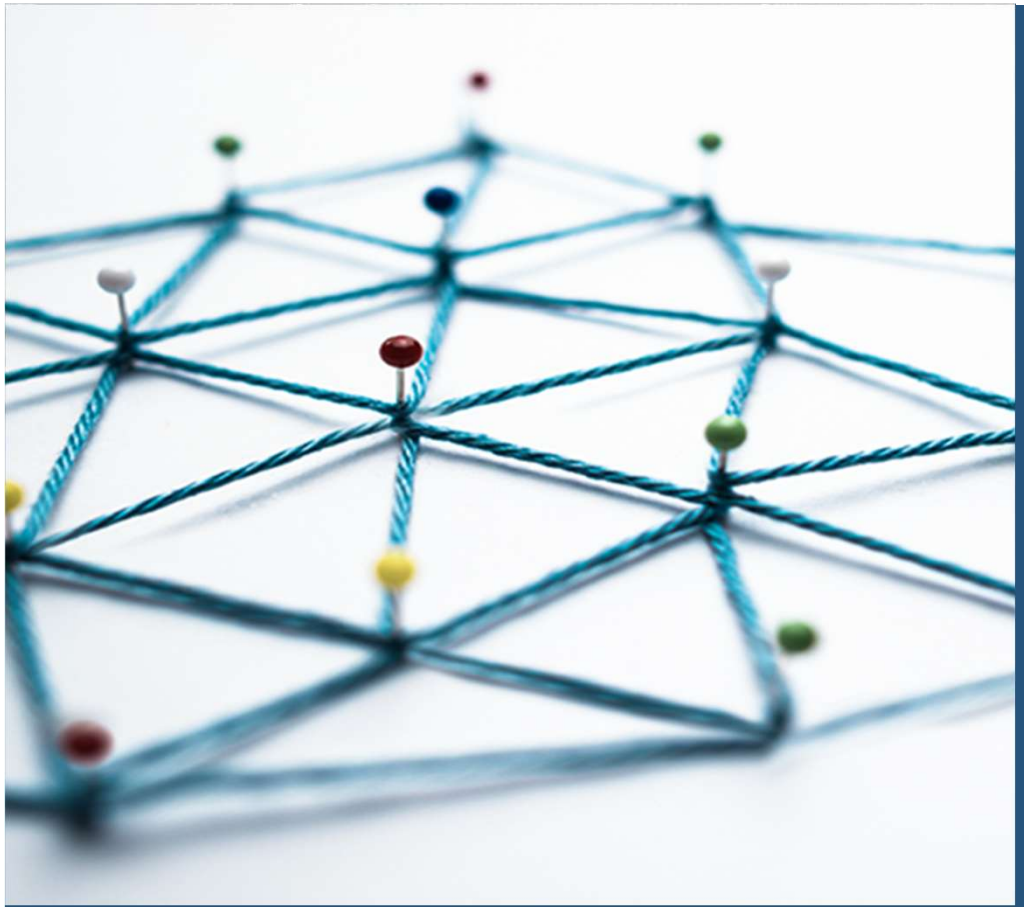


Körperliche Gesundheit
Übergewicht & Komorbiditäten

biologische Wirkmechanismen
Darmmikrobiom
Entzündungsmarker,
metabolische Faktoren

*„Also ich glaube, in erster Linie wäre schon mal wichtig, wenn man sich überhaupt mal anhört, **also wenn man die Möglichkeit hat zu sagen, hey, ich habe da das Problem**, ich habe zugenommen, dass das überhaupt mal stattfinden darf, dieses Gespräch.“*

Peisser et al. 2024
„Aber ohne therapeutische Begleitung …

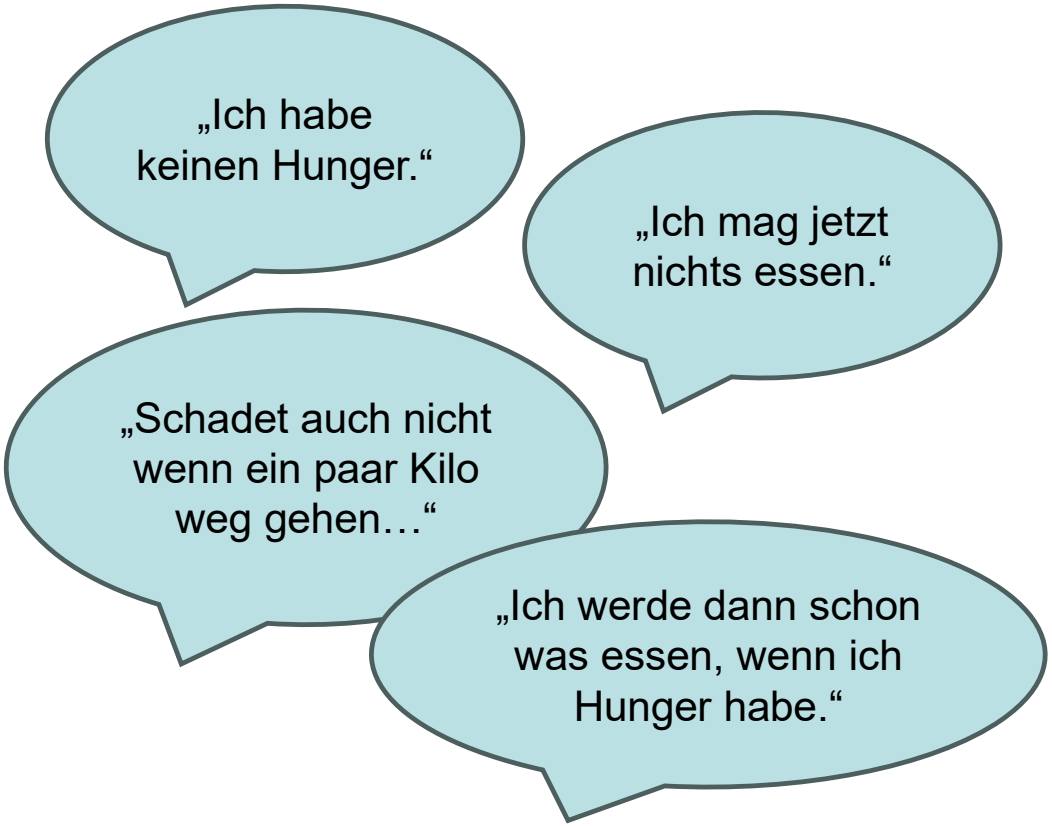


Recovery College Südbaden

Ernährung & Psyche – Wie wir über Essen im Kontext psychischer Gesundheit sprechen können

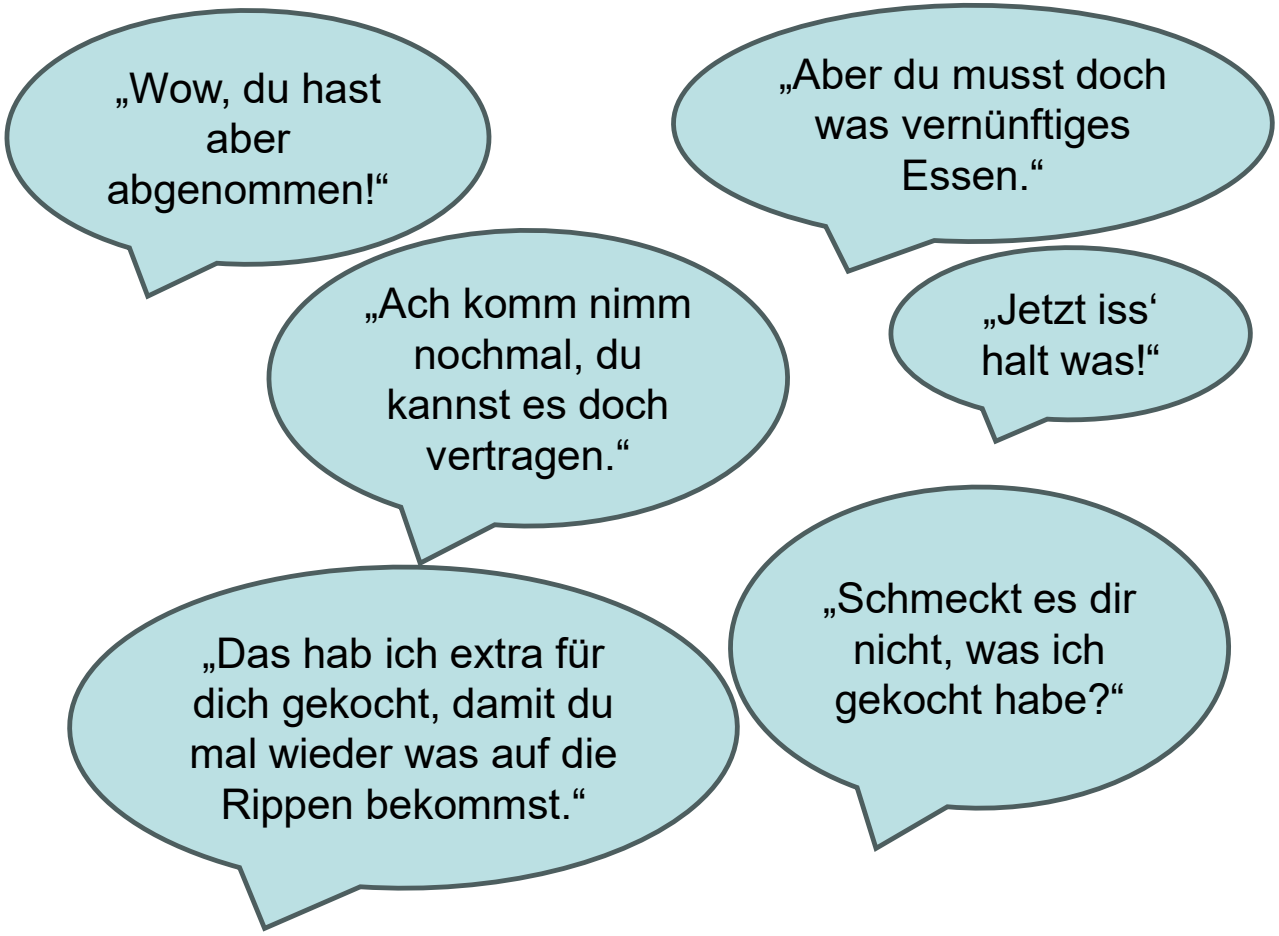
IST-Zustand - Betroffenenexpertise

Wie kommuniziere ich als Betroffene?



- Kein Interesse daran über Essen zu sprechen.
- Benötigt Energie die ich nicht habe.
- Essen hängt unweigerlich mit Einkaufen zusammen.
- Gewichtsverlust ist nicht weiter schlimm.

Erfahrungen mit Angehörigen



- Spiegelt Unsicherheit und Hilflosigkeit der Angehörigen.
- Baut Druck auf bei Betroffenen.
- Essen um Andere nicht zu enttäuschen.

➔ Sozialer Rückzug als Folge: Selbst- und Fremdschutz

Erfahrungen mit Fachkräften

„Sie als Köchin müssten doch wissen wie es richtig geht.“

„Bauen Sie mehr gesundes Essen in Ihren Speisenplan ein. Snacken Sie doch frisches Obst.“

„Essen Sie einfach häufiger am Tag kleine Mahlzeiten.“

„Das ist aber gar nicht gut, dass Sie so viel Kaffee trinken.“

„Wir benötigen zuerst einmal ein Ernährungsprotokoll …“

Wenn ich nicht **so unfähig** wäre, dann könnte ich auch einkaufen gehen…

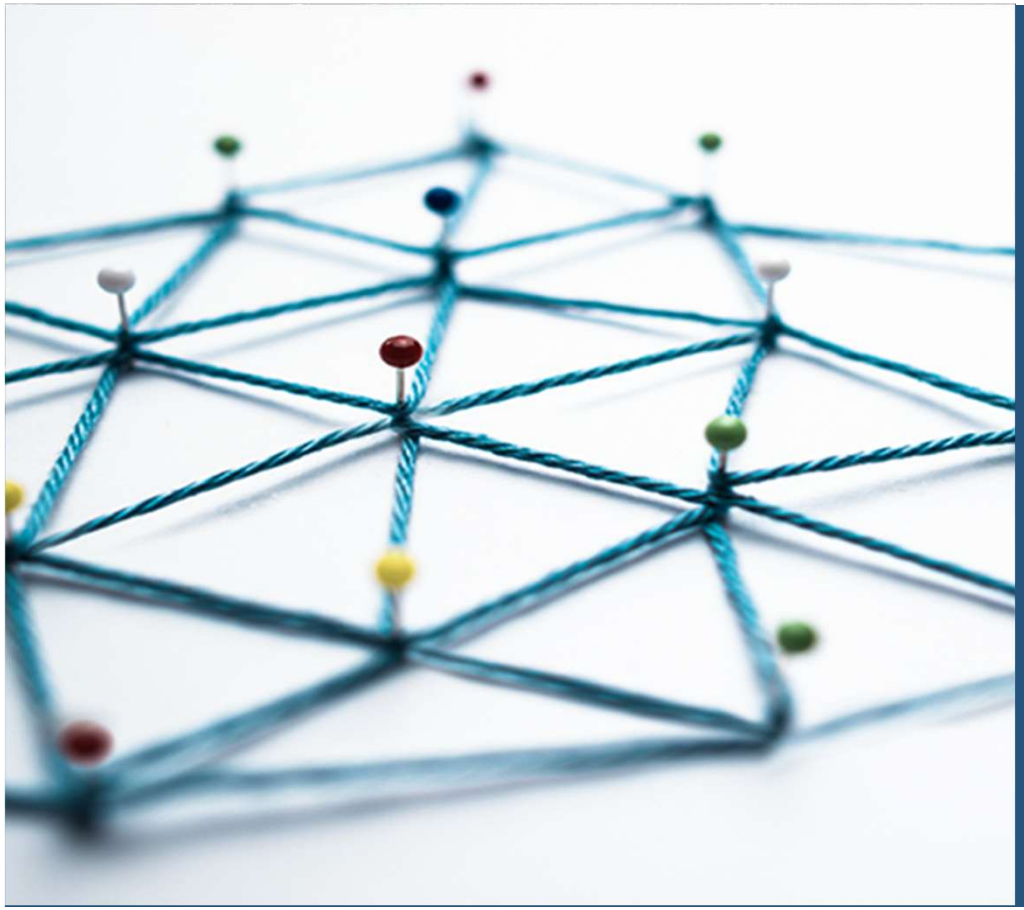
Ich mache **alles falsch**, dabei wäre es doch so **einfach**, ich müsste doch **nur**…

Ich mache es **falsch** obwohl ich es selbst besser wissen müsste.

- Fokus auf Zahlen: Gewicht, BMI, Kalorien – statt auf mein Erleben
- Standardisierte Vorgehen (Ernährungsprotokoll) ohne meine Situation verstanden zu haben
- Nicht gefragt werden, wie es mir wirklich geht; ob die Gewichtsproblematik überhaupt im Vordergrund steht
- Fokus liegt auf Symptomen statt auf Ursachen
- keine Kommunikation auf Augenhöhe

➔ **Folge:** Ernährungsprotokoll wird an Erwartungen der Fachkraft angepasst

➔ **Selbstschutz:** ich muss keine weiteren Ressourcen (die ich sowieso kaum mehr habe) in dieses Thema stecken



Recovery College Südbaden

Ernährung & Psyche – Wie wir über Essen im Kontext psychischer Gesundheit sprechen können

SOLL-Zustand - Betroffenenexpertise

Wie könnte es anders funktionieren? - Betroffenenexpertise

Gemeinsam beleuchten wir,

- wie Menschen mit psychischen Problemen ihre Wünsche, Bedürfnisse und Grenzen rund um Essen und ernährungsbezogene Unterstützung ausdrücken können,
- wie Angehörige wertschätzend nachfragen und eigene ernährungsbezogene Sorgen ansprechen können,
- und wie Themen rund um Ernährung in der Zusammenarbeit mit Ärzt:innen und Therapeut:innen offen, respektvoll und stärkend thematisiert werden können.

Wünsche als Betroffene

✦ Gehört werden

Ich wünschte, jemand hätte einfach zugehört – ohne sofort Ratschläge zu geben.

✦ Ganzheitlicher Blick

Körper und Seele zusammendenken – Ernährung als Teil meines gesamten Erlebens verstehen.

✦ Kein Druck

Kein Druck, »normal« zu essen. Verständnis dafür, dass das nicht so einfach ist.

✦ Offenheit

Frei über Essensmuster sprechen können, ohne Scham oder Angst vor Verurteilung.

✦ Meine Sprache finden

Worte finden dürfen, die für mich stimmen – nicht die richtigen Diagnose-Begriffe kennen müssen.

✦ Selbstwirksamkeit

Als Expertin meines eigenen Lebens gesehen werden – mit eigenen Stärken und Ressourcen.

Wünsche an Angehörige

Was ich mir wünschen würde

- Fragt mich: »Wie geht's dir wirklich?« – nicht »Hast du gegessen?«
- Macht keine Kommentare über meinen Körper oder mein Gewicht, auch wenn sie gut gemeint sind
- Begleitet mich, ohne die Kontrolle zu übernehmen
- Informiert euch über Zusammenhänge von Ernährung und Psyche
- Sprecht es offen an – Schweigen schmerzt oft mehr

Was Angehörige tun können

Zuhören

Ohne zu unterbrechen, ohne Ratschläge.

Raum lassen

Nicht jede Mahlzeit kommentieren.

Informieren

Eigenes Wissen erweitern, z. B. Recovery-Ansätze.

Grenzen respektieren

Ja bedeutet ja – nein bedeutet nein.

AUSHALTEN

…auch wenn es schwer fällt

Wünsche an Fachkräfte

👁 Ganzheitlich sehen

Mich als Menschen wahrnehmen.

Ich definiere mich durch sehr viel mehr als nur durch irgendwelche ICD-10 Diagnosen.

💭 Ursachen verstehen

Nicht immer ist mangelnde Ernährungsbildung die Ursache.
Ich ernähre mich nicht ungünstig weil ich es nicht besser weiß, sondern weil ich es in diesen Phasen nicht besser kann, vor Erschöpfung, Schmerz und Angst.

🤝 Auf Augenhöhe

Trefft Entscheidungen mit mir, nicht über mich!

Ich bin Expertin meines Lebens.
Fachkompetenz und meine Erfahrung ergänzen sich.

🧩 Zusammenarbeiten

Vernetzung zwischen psychiatrischer, ärztlicher und ernährungstherapeutischer Versorgung.

Struktur bilden, die auch eine Nachsorge gewährleistet.

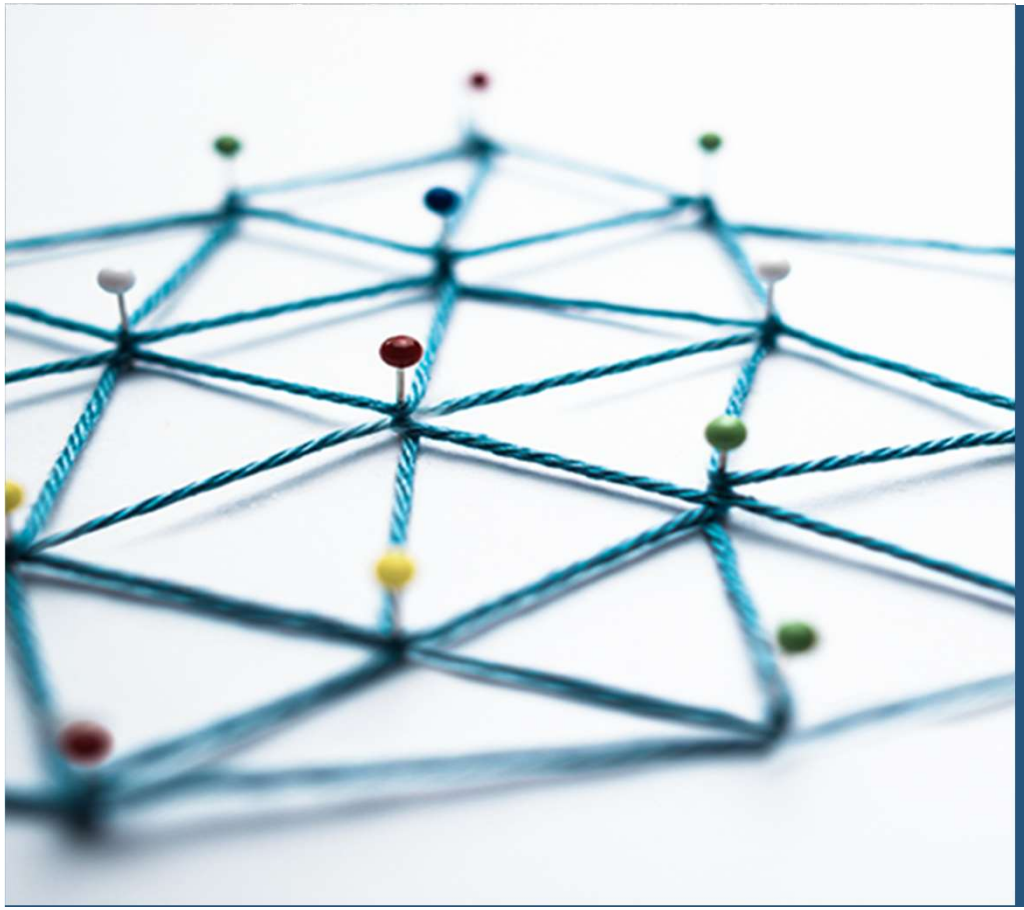
🛡 Sicherer Raum

Ein Umfeld ohne Verurteilung, in dem ich auch schwierige Dinge ansprechen kann.

📚 Fachwissen teilen

Verständlich erklären – was passiert in meinem Körper, in meiner Psyche?

Ich bin nicht zu doof um es zu verstehen; aber ich spreche kein Fach-Chinesisch.



Recovery College Südbaden

Ernährung & Psyche – Wie wir über Essen im Kontext psychischer Gesundheit sprechen können

SOLL-Zustand - Fachexpertise

THE WORLD JOURNAL OF BIOLOGICAL PSYCHIATRY
2023, VOL. 24, NO. 5, 333–386
https://doi.org/10.1080/15622975.2022.2112074

ORIGINAL INVESTIGATION

OPEN ACCESS

Clinical guidelines for the use of lifestyle-based mental health care in major depressive disorder: World Federation of Societies for Biological Psychiatry (WFSBP) and Australasian Society of Lifestyle Medicine (ASLM) taskforce

Wolfgang Marx[a], Sam H. Manger[b,c], Mark Blencowe[c], Greg Murray[d], Fiona Yan-Yee Ho[e], Sharon Lawn[f,g], James A. Blumenthal[h]*, Felipe Schuch[i,j], Brendon Stubbs[k], Anu Ruusunen[a,l,m], Hanna Demelash Desyibelew[n], Timothy G. Dinan[o], Felice Jacka[a], Arun Ravindran[p], Michael Berk[a] and Adrienne O'Neil[a]*

Ziel soll es sein
„Freude, soziale Verbundenheit
und Achtsamkeit
in das Essenserlebnis einzubeziehen,
wo immer dies möglich ist“

meinem Körper das zu geben, was er braucht

hochqualitative Lebensmittel, mit einem hohen Anteil an Mikronährstoffen und gutem Geschmack, die uns gesund erhalten

gutes Gefühl (seelisch und körperlich) nach dem Verzehr einer Mahlzeit (kurz und langfristig) sowie Vielfalt und Lust am Essen!

Das Essen auf das man sich freut, das gerne zubereitet wird, das dem psychischen Wohlbefinden beiträgt, das in einer guten Gesellschaft gerne serviert wird

Generell finde ich die Balance zwischen klassischer gesunder Ernährung und "Soulfood"

Wie könnte es anders funktionieren? - Fachexpertise

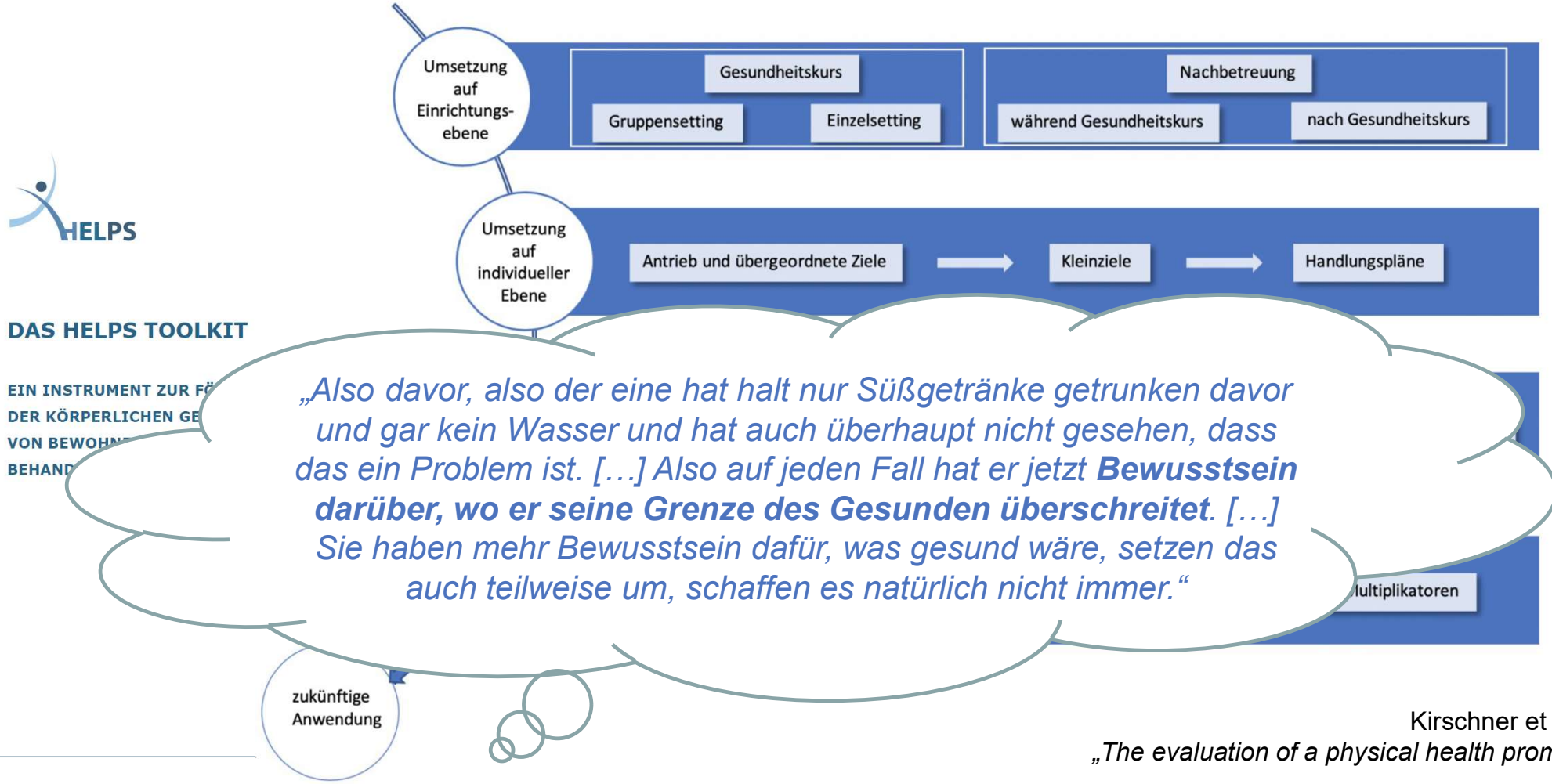
- Das Ernährungsverhalten zu verändern ist eine **große Herausforderung** – besonders im Zusammenhang mit psychischen Belastungen.
- **Veränderungen gelingen am ehesten dann, wenn Betroffene, Angehörige und Fachkräfte zusammenarbeiten** und an einem Strang ziehen. Dabei ist wichtig zu berücksichtigen, dass Motivation, Belastbarkeit und Möglichkeiten zur Veränderung stark von der aktuellen psychischen Situation und der jeweiligen Phase der Verhaltensänderung abhängen.
- Im Mittelpunkt stehen Offenheit, Flexibilität, Beständigkeit und Wertschätzung. **Eine unterstützende Kommunikation kann dazu beitragen, Verständnis, Sicherheit und Zuversicht zu vermitteln – auch in schwierigen Phasen oder bei Rückschlägen.**
- Im Fokus steht dabei nicht Perfektion, sondern ein **individueller, alltagstauglicher und stärkender Umgang mit Ernährung**. Veränderungen dürfen in kleinen Schritten erfolgen und als Prozess verstanden werden, der Zeit, Unterstützung und gegenseitiges Verständnis braucht.

Wie könnte es anders funktionieren? - Fachexpertise

Gemeinsam beleuchten wir,

- wie Betroffene eigene **Ziele** im Zusammenhang mit Ernährung und Wohlbefinden formulieren können – und wie Angehörige sowie Fachkräfte dabei unterstützen können, realistische und erreichbare Ziele zu entwickeln,
- wie **Motivation für Veränderungen** entstehen und aufrechterhalten werden kann – und wie Angehörige und Fachkräfte unterstützende Anreize schaffen und ermutigend begleiten können,
- welche **Barrieren und Hindernisse** Veränderungen im Ernährungsverhalten erschweren können – und wie gemeinsam Wege gefunden werden können, diese besser zu bewältigen,
- und wie mit **Rückschlägen oder schwierigen Phasen** wertschätzend umgegangen werden kann, sodass Hoffnung, Selbstmitgefühl und die Bereitschaft weiterzumachen erhalten bleiben.

Pilotprojekt in Deutschland



*„Also davor, also der eine hat halt nur Süßgetränke getrunken davor und gar kein Wasser und hat auch überhaupt nicht gesehen, dass das ein Problem ist. […] Also auf jeden Fall hat er jetzt **Bewusstsein darüber, wo er seine Grenze des Gesunden überschreitet**. […] Sie haben mehr Bewusstsein dafür, was gesund wäre, setzen das auch teilweise um, schaffen es natürlich nicht immer.“*

Kirschner et al. 2022
„The evaluation of a physical health promotion...“

ESSENzPSYCHE Netzwerk

unser multiprofessionelles Netzwerk in der D-A-CH-Region

Betroffene suchen Unterstützung auf

Das Thema Ernährung wird in die ganzheitliche Versorgungsplanung einbezogen.

Niedrigschwelliger Zugang

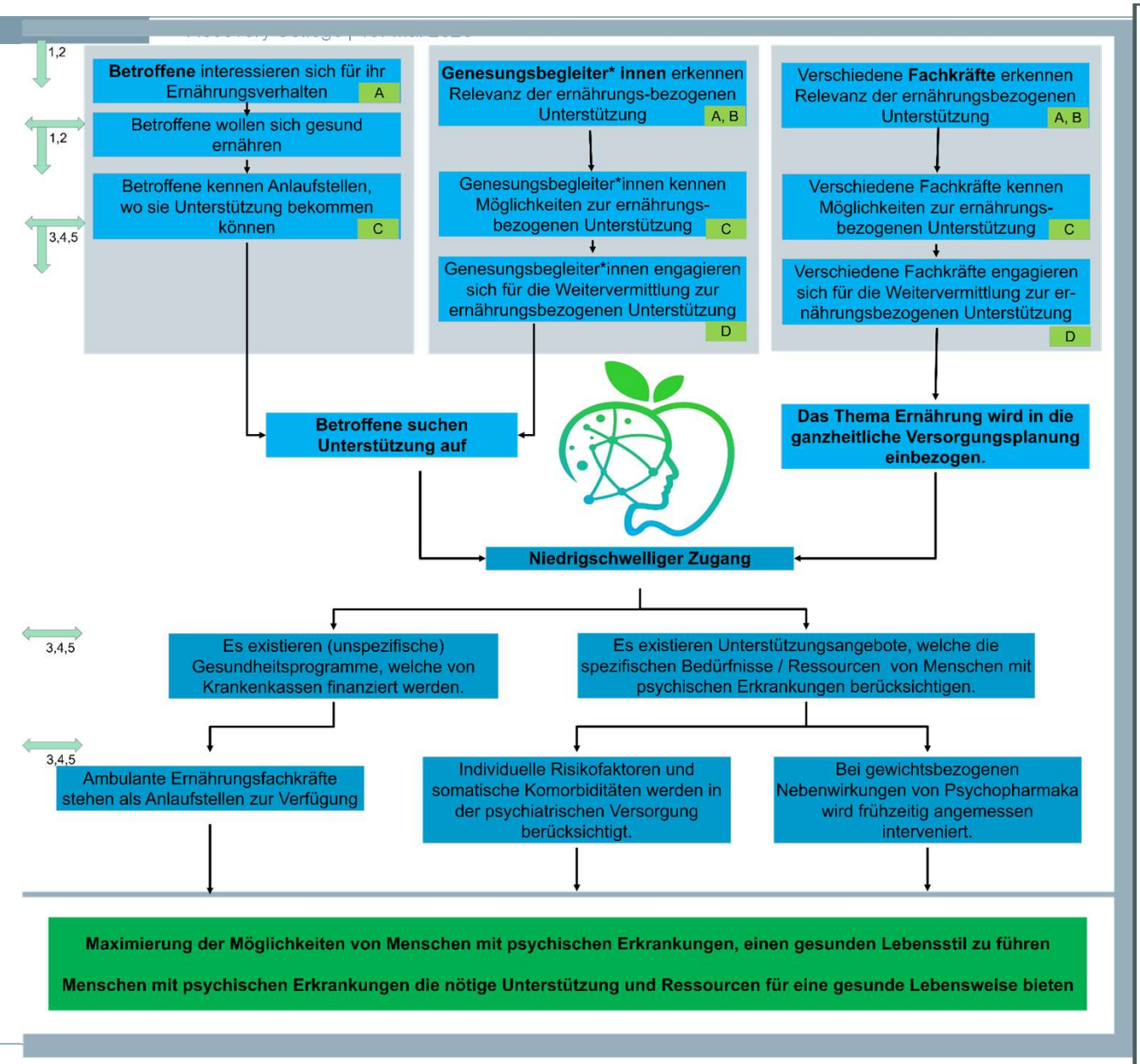
Unterstützungsangebote

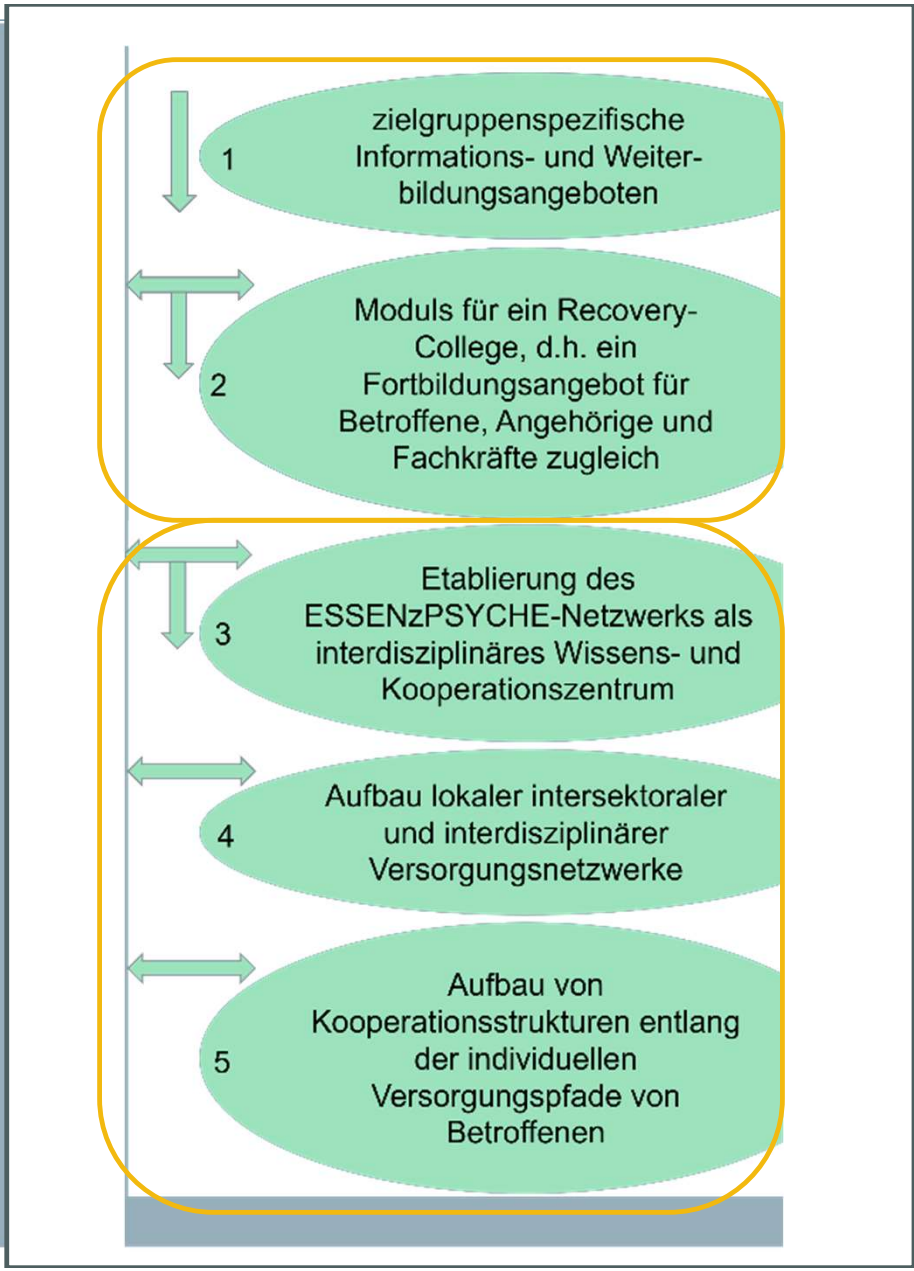
*Beziehe **Freude, soziale Verbundenheit und Achtsamkeit** in das 'Essenserlebnis' ein, wann immer das möglich ist!*

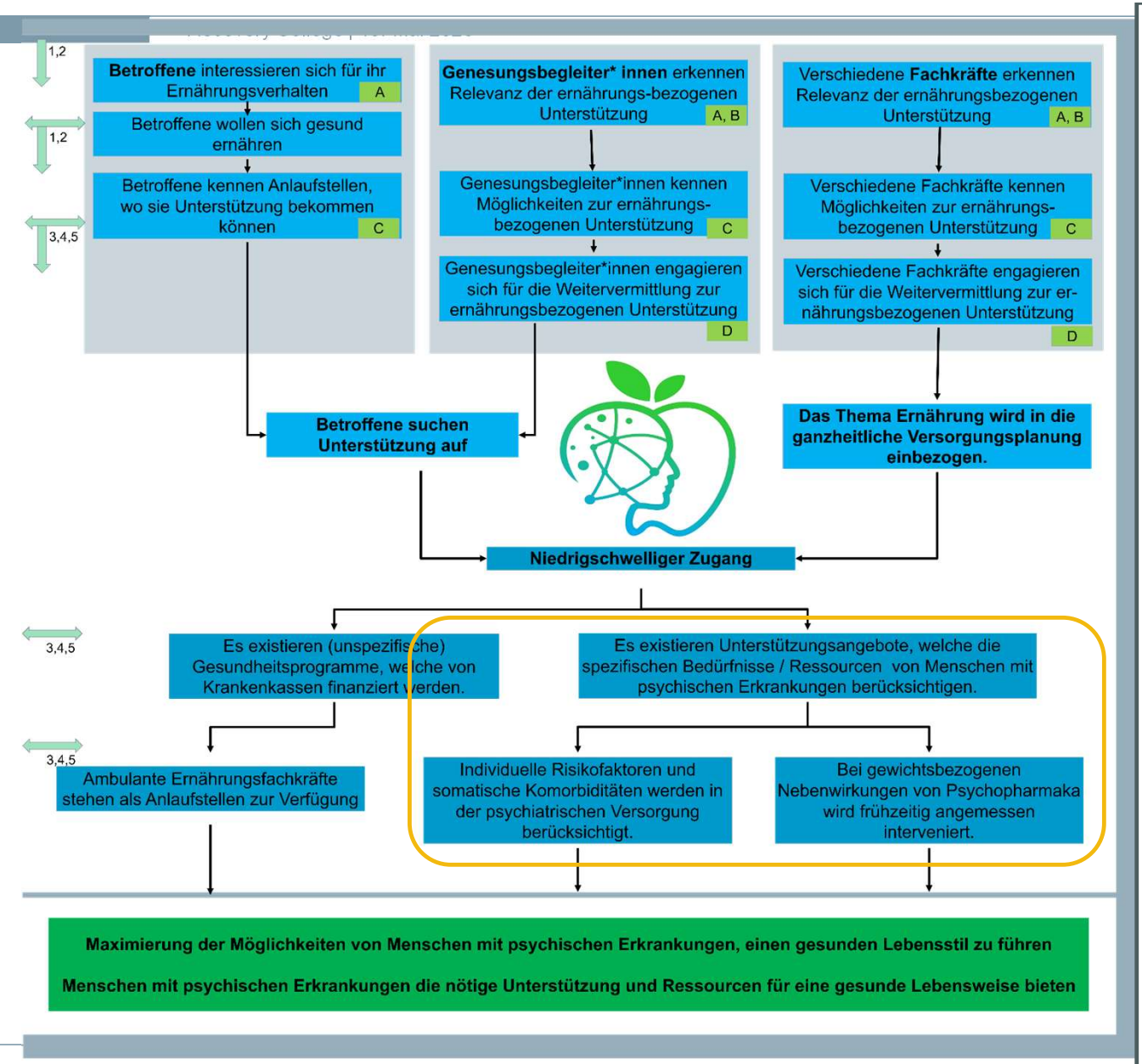
Maximierung der Möglichkeiten von Betroffenen, einen gesunden Lebensstil zu führen

Betroffenen die nötige Unterstützung und Ressourcen für eine gesunde Lebensweise bieten

Hiltensperger et al. 2024
„Gesundheitsförderung bei Menschen mit ...“


1,2
Betroffene interessieren sich für ihr Ernährungsverhalten A
1,2
Betroffene wollen sich gesund ernähren
Betroffene kennen Anlaufstellen, wo sie Unterstützung bekommen können C
3,4,5
Genesungsbegleiter* innen erkennen Relevanz der ernährungs-bezogenen Unterstützung A, B
Genesungsbegleiter*innen kennen Möglichkeiten zur ernährungs-bezogenen Unterstützung C
Genesungsbegleiter*innen engagieren sich für die Weitervermittlung zur ernährungsbezogenen Unterstützung D
Verschiedene Fachkräfte erkennen Relevanz der ernährungsbezogenen Unterstützung A, B
Verschiedene Fachkräfte kennen Möglichkeiten zur ernährungs-bezogenen Unterstützung C
Verschiedene Fachkräfte engagieren sich für die Weitervermittlung zur ernährungsbezogenen Unterstützung D
Betroffene suchen Unterstützung auf
Das Thema Ernährung wird in die ganzheitliche Versorgungsplanung einbezogen.
Niedrigschwelliger Zugang
3,4,5
Es existieren (unspezifische) Gesundheitsprogramme, welche von Krankenkassen finanziert werden.
Es existieren Unterstützungsangebote, welche die spezifischen Bedürfnisse / Ressourcen von Menschen mit psychischen Erkrankungen berücksichtigen.
3,4,5
Ambulante Ernährungsfachkräfte stehen als Anlaufstellen zur Verfügung
Individuelle Risikofaktoren und somatische Komorbiditäten werden in der psychiatrischen Versorgung berücksichtigt.
Bei gewichtsbezogenen Nebenwirkungen von Psychopharmaka wird frühzeitig angemessen interveniert.
Maximierung der Möglichkeiten von Menschen mit psychischen Erkrankungen, einen gesunden Lebensstil zu führen
Menschen mit psychischen Erkrankungen die nötige Unterstützung und Ressourcen für eine gesunde Lebensweise bieten


1
zielgruppenspezifische Informations- und Weiter-bildungsangeboten
2
Moduls für ein Recovery-College, d.h. ein Fortbildungsangebot für Betroffene, Angehörige und Fachkräfte zugleich
3
Etablierung des ESSENzPSYCHE-Netzwerks als interdisziplinäres Wissens- und Kooperationszentrum
4
Aufbau lokaler intersektoraler und interdisziplinärer Versorgungsnetzwerke
5
Aufbau von Kooperationsstrukturen entlang der individuellen Versorgungspfade von Betroffenen


1,2
Betroffene interessieren sich für ihr Ernährungsverhalten
A
1,2
Betroffene wollen sich gesund ernähren
Betroffene kennen Anlaufstellen, wo sie Unterstützung bekommen können
C
3,4,5
Genesungsbegleiter* innen erkennen Relevanz der ernährungs-bezogenen Unterstützung
A, B
Genesungsbegleiter*innen kennen Möglichkeiten zur ernährungs-bezogenen Unterstützung
C
Genesungsbegleiter*innen engagieren sich für die Weitervermittlung zur ernährungsbezogenen Unterstützung
D
Verschiedene Fachkräfte erkennen Relevanz der ernährungsbezogenen Unterstützung
A, B
Verschiedene Fachkräfte kennen Möglichkeiten zur ernährungs-bezogenen Unterstützung
C
Verschiedene Fachkräfte engagieren sich für die Weitervermittlung zur er-nährungsbezogenen Unterstützung
D
Betroffene suchen Unterstützung auf
Das Thema Ernährung wird in die ganzheitliche Versorgungsplanung einbezogen.
Niedrigschwelliger Zugang
3,4,5
Es existieren (unspezifische) Gesundheitsprogramme, welche von Krankenkassen finanziert werden.
Es existieren Unterstützungsangebote, welche die spezifischen Bedürfnisse / Ressourcen von Menschen mit psychischen Erkrankungen berücksichtigen.
3,4,5
Ambulante Ernährungsfachkräfte stehen als Anlaufstellen zur Verfügung
Individuelle Risikofaktoren und somatische Komorbiditäten werden in der psychiatrischen Versorgung berücksichtigt.
Bei gewichtsbezogenen Nebenwirkungen von Psychopharmaka wird frühzeitig angemessen interveniert.
Maximierung der Möglichkeiten von Menschen mit psychischen Erkrankungen, einen gesunden Lebensstil zu führen
Menschen mit psychischen Erkrankungen die nötige Unterstützung und Ressourcen für eine gesunde Lebensweise bieten

multimodale Programme
Diäten & Supplemente
Kochbuch
Kochgruppen
Candle Light Dinner

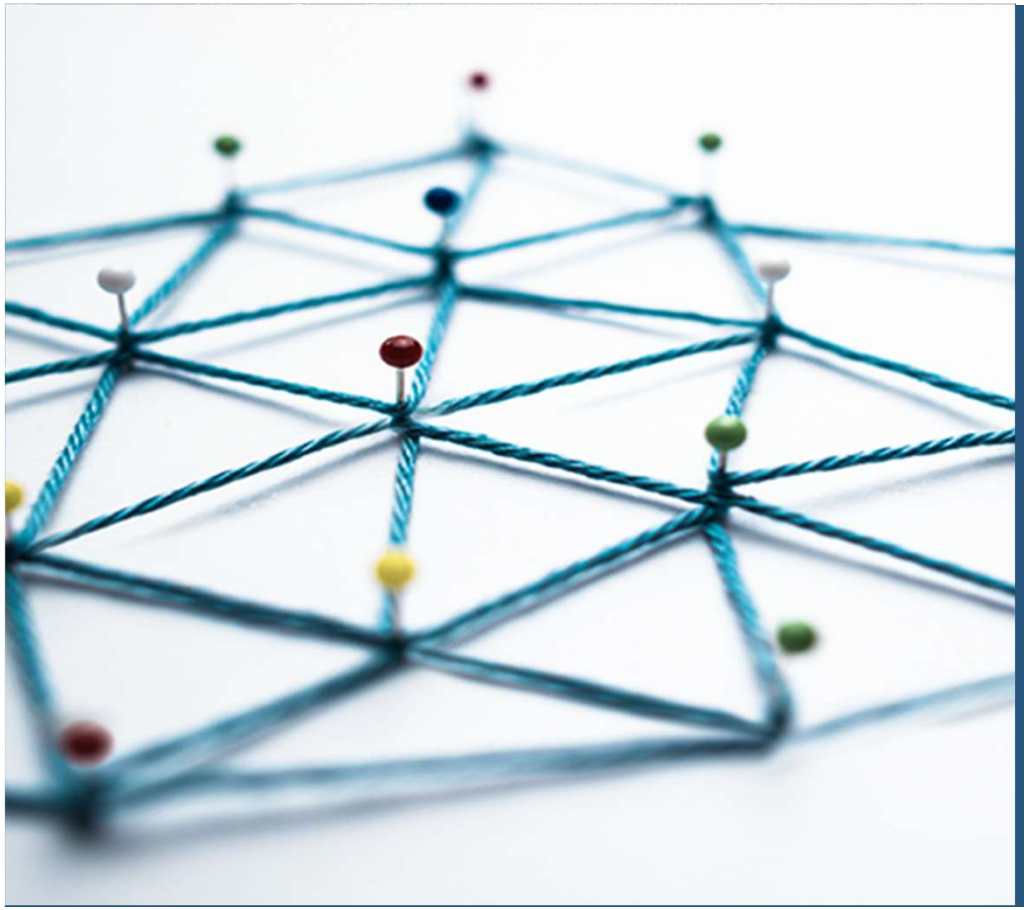
universität ulm

Ernährung & Kochen

RheinlandPfalz
MINISTERIUM FÜR WISSENSCHAFT UND GESUNDHEIT

ESSENzPSYCHE

LZG Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V.



Recovery College Südbaden

Ernährung & Psyche –
Wie wir über Essen im Kontext psychischer Gesundheit sprechen können

Rückfragen & Diskussion

Rückfragen

Diskussion

Wünsche, Bedürfnisse & Grenzen ausdrücken (Betroffene)

- Welche Erfahrungen habe ich dabei gemacht
  – und was wünsche ich mir im Umgang anderer damit anders oder zusätzlich?

Wertschätzend nachfragen & Sorgen ansprechen (Angehörige)

- Welche Unsicherheiten, Herausforderungen oder auch kritischen Punkte erlebe ich dabei
  – und was würde mir helfen?

Ernährung in der Zusammenarbeit thematisieren (Fachkräfte & gemeinsam)

- Was braucht es aus Sicht aller Beteiligten, damit diese Gespräche hilfreich sind
  – und wo seht ihr Verbesserungsbedarf oder Kritik?

Recovery College Südbaden

Ernährung & Psyche –
Wie wir über Essen im Kontext psychischer Gesundheit sprechen können

Annabel Müller-Stierlin,

Stephanie Kuhn

Vielen Dank!

Ramona Hiltensperger
Jennifer Neher
Lea Böhm
Jakob Kilian
Stephi Kuhn
…

Ann-Kathrin Gellner
Muriel Buck
Miriam Becksvoort
Ulrika Piske
Ursula Lukas
Xenia Kersting
…

Anu Ruusunen
Johanna Myllari
Katie Dalton
Kevin Williamson
Scott Teasdale
…

Multiprofessionelles Forum

dgppn
Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde e.V.

Forum für Ernährungsfachkräfte

VDOE
BerufsVerband Oecotrophologie e.V.

VDD
Verband der Diätassistent
Deutscher Bundesverband

VFED
Verband für Ernährung und Diätetik e.V.

Erfahrungsforum

Betroffenenverbände

Angehörigenverbände

ISNPR

LifePsych

ESSENzPSYCHE Netzwerk

unser multiprofessionelles Netzwerk in der D-A-CH-Region

Betroffene suchen Unterstützung auf

Das Thema Ernährung wird in die ganzheitliche Versorgungsplanung einbezogen.

*Beziehe **Freude, soziale Verbundenheit und Achtsamkeit** in das 'Essenserlebnis' ein, wann immer das möglich ist!*

Niedrigschwelliger Zugang

Unterstützungsangebote

Maximierung der Möglichkeiten von Betroffenen, einen gesunden Lebensstil zu führen

Betroffenen die nötige Unterstützung und Ressourcen für eine gesunde Lebensweise bieten

https://www.listserv.dfn.de/sympa/info/essenzpsyche

QR-Code

Broschüre

QR-Code

ESSENzPSYCHE

QR-Code

MENTRIX-Fragebogen

Quellen

Mueller-Stierlin AS, Cornet S, Peisser A, Jaeckle S, Lehle J, Moerkl S, Teasdale SB. Implications of Dietary Intake and Eating Behaviors for People with Serious Mental Illness: A Qualitative Study. Nutrients. 2022 Jun 24;14(13):2616. doi: 10.3390/nu14132616. PMID: 35807799; PMCID: PMC9268504.

Mueller-Stierlin AS, Peisser A, Cornet S, Jaeckle S, Lehle J, Moerkl S, Teasdale SB. Exploration of Perceived Determinants of Disordered Eating Behaviors in People with Mental Illness-A Qualitative Study. Int J Environ Res Public Health. 2022 Dec 27;20(1):442. doi: 10.3390/ijerph20010442. PMID: 36612764; PMCID: PMC9819820.

Peisser AM, Cornet S, Moerkl S, Müller-Stierlin A. „Aber ohne therapeutische Begleitung, schaffe ich es nicht“ – Exploration von Erfahrungen von Menschen mit psychischen Erkrankungen hinsichtlich der Unterstützung bei ernährungsbezogenen Problemen ["But without Therapeutic Support, I wouldn't Succeed" - Exploration of Subjective Experiences of People with Mental Illness Regarding Support with Diet-Related Problems]. Psychiatr Prax. 2024 Jan;51(1):16-23. German. doi: 10.1055/a-2106-7234. Epub 2023 Jul 10. PMID: 37429315.

Kirschner V, Lamp N, Dinc Ü, Becker T, Kilian R, Mueller-Stierlin AS. The evaluation of a physical health promotion intervention for people with severe mental illness receiving community based accommodational support: a mixed-method pilot study. BMC Psychiatry. 2022 Jan 4;22(1):6. doi: 10.1186/s12888-021-03640-1. PMID: 34983452; PMCID: PMC8728992.

Hiltensperger, Ramona & Buck, Muriel & Kersting, Xenia & Lukas, Ursula & Mannhardt, Sonja & Piske, Ulrike & Prestin, Elke & Müller-Stierlin, Annabel. (2024). Gesundheitsförderung bei Menschen mit psychischen Erkrankungen. Ernährung & Medizin. 39. 21-26. 10.1055/a-2264-2508.

MENTRIX

„Mitmachen. Mitgestalten. Verstehen.“

Wie kann man die Qualität der Ernährung messen?

Was, **wie oft** und **wie ausgewogen** gegessen wird gibt Aufschluss über die Qualität der Ernährung.

Aktuelle Tools um das **WAS?** und **WIE?** zu erfassen sind z.B. Ernährungstagebücher, Fragebögen oder einfache Punktesysteme.

Viele dieser Tools sind **kompliziert** oder passen **nicht gut zu den Bedürfnissen von Betroffenen mit psychischen Problemen**.

Das möchten wir ändern!

Gemeinsam mit Betroffenen haben wir daher einen neuen Fragebogen entwickelt:

den MENTRIX

(Mental Health Nutrition Index)

Diesen **Mentrix-Fragebogen** möchten wir nun erstmals **testen und anhand der erhaltenen Rückmeldungen verbessern**.

Interesse?
Hier geht‘s zur Teilnahme

Wer kann mitmachen?

Alle **über 18 Jahren**, die in der Vergangenheit oder aktuell wegen einer **psychischen Erkrankung ärztlich oder psychotherapeutisch behandelt** werden / wurden.

! **anonyme Online-Umfrage**

Dauer: etwa 15 Minuten

Zugang:
Über QR-Code oder
www.soscisurvey.de/mentrix/

? Kontakt für Fragen:
nutrimental@uni-ulm.de

universität ulm