

Basel Stadt Land Region

Basler Forscherin behandelte ihre Depression mit Essen

Keto-Diät für die Psyche Astrid Lounici aus Basel musste viele Tiefpunkte aushalten und landete bei der IV. Seit einer Ernährungsumstellung geht es ihr gut. Jetzt forscht sie an den Universitären Psychiatrischen Kliniken zum Thema.

Nina Jecker

Dass Astrid Lounici sich heute gut fühlt, ist keine Selbstverständlichkeit. Schwere psychische Erkrankungen haben die Baslerin wiederholt aus Studium, Job und regeltem Alltag geworfen. «Mein Leben war phasenweise geprägt von starker Erschöpfung und Antriebslosigkeit», sagt sie rückblickend.

Vor fast 20 Jahren erhielt die heute 43-jährige im vierten Jahr ihres Medizinstudiums die Diagnose paranoide Schizophrenie. Die Symptome: Verfolgungswahn, Angstzustände, Realitätsverlust. Das ging so weit, dass sogar Werbeplakate versteckte Botschaften an sie zu enthalten schienen.

Lounici kam in die Psychiatrie in Liestal, und es dauerte viele Monate, bis es ihr wieder besser ging. Anstatt weiter studieren zu können, landete sie über die Invalidenversicherung an einem geschützten Arbeitsplatz, wo sie den ganzen Tag Wäsche bügeln musste. «Ich war zwar sehr dankbar für den Job in meiner damaligen Verfassung. Aber ich hatte trotzdem das Gefühl, an einem Tiefpunkt in meinem Leben angekommen zu sein», sagt sie.

Belastung war zu gross

Zwei Jahre nach der Diagnose ging es wieder aufwärts. Lounici lernte ihren heutigen Mann kennen und heiratete. Es gelang ihr, eine Sekretariatsstelle im ersten Arbeitsmarkt zu bekommen. Mit dem neuen Schwung versuchte sie, auch beruflich wieder voranzukommen, und nahm ihr Studium wieder auf. Doch die Belastung war zu gross, die zweite Psychose folgte. Mit ihr der zweite Klinikaufenthalt. «Ich musste noch einmal ganz von vorne anfangen.» Es folgten weitere geschützte



Konnte ihre Antidepressiva um drei Viertel reduzieren: Astrid Lounici. Foto: Pino Covino

Arbeitsplätze, zuerst im Bürgerhospital, dann in der Institution Weizenkorn. Neben der Schizophrenie litt Lounici in dieser Zeit auch an einer Depression, die ebenfalls medikamentös behandelt wurde. Ihre Gemütsverfassung sei zwar gar nicht so schlimm gewesen, dafür habe sie an einer starken Antriebslosigkeit gelitten und sei ständig müde gewesen, erinnert sie sich.

Eines Tages sah sie eine Werbung auf Facebook, die ihr Leben verändern sollte. Es ging um einen Masterstudiengang im Be-

reich Psychologie und Neurowissenschaften am King's College in London. Ein Fernstudium, das man ohne extremen Zeitdruck von daheim aus absolvieren kann. Lounici schrieb sich ein.

Weder Nudeln noch Reis

Doch noch immer litt sie unter Erschöpfung und hatte trotz der Medikamente grosse Schwierigkeiten. Und wieder fand sie eine Lösung im Internet. «Ich habe nach Möglichkeiten gegoogelt, meinen Zustand zu verbessern, und bin auf die Keto-Diät gestos-

sen, insbesondere die Videos des Harvard-Professors Chris Palmer, der schon seit längerem ausgewählte Patienten mit Depressionen und Schizophrenie mit der Keto-Diät behandelt.»

Dabei handelt es sich um eine Ernährungsform, bei der Kohlenhydrate radikal reduziert und stattdessen Fette konsumiert werden. So lange, bis der Körper anfängt, Fette in der Leber zu sogenannten Ketonkörpern umzuwandeln und aus diesen dann die Energie zu gewinnen. Viele Patientinnen und Patienten mit

psychischen Erkrankungen weisen Probleme mit der Verstoffwechslung von Kohlenhydraten auf. Bei Ketonkörpern hingegen gibt es diese Probleme nicht.

Lounici beschloss, ihre Ernährung vollständig auf Keto umzustellen. «Mein Leidensdruck war gross genug, fast alles zu probieren.» Konkret heisst das: Sie isst seit rund einem Jahr weder Nudeln noch Reis, kein herkömmliches Brot und schon gar nichts Süsses. Beim Gemüse kommt es auf Sorte und Menge an. Broccoli und Spinat sind erlaubt, Karotten

hingegen problematisch. Obst ist grösstenteils gestrichen wegen des Fruchtzuckers.

Der Morgen beginnt mit einem Smoothie aus Avocado und Chiasamen. Die restlichen Mahlzeiten bestehen aus einer Portion Eiweiss, häufig Fleisch oder Fisch, dazu erlaubtes Gemüse. Ausserdem hat Lounici gelernt, Dinge nach speziellen Keto-Rezepten zuzubereiten. Etwa eine Quarktorte mit Stevia oder ein Keto-Brot aus Samen und Kernen.

Klar und leistungsfähig

Schon nach zwei Wochen habe sie intuitiv gespürt, dass es das Richtige für sie sei. Und nach einem halben Jahr war klar: Keto hat Lounicis Leben massgeblich verbessert. «Am Morgen bin ich nicht mehr wie benebelt, sondern klar und leistungsfähig. Meine Stimmung ist besser, und ich kann fokussiert arbeiten.» Die Dosis ihrer Antidepressiva konnte sie mittlerweile um drei Viertel reduzieren.

Über einen ehemaligen Studienkollegen, der als Psychiater arbeitet, hat Lounici von einem Studienprojekt an den Universitären Psychiatrischen Kliniken erfahren, das sich mit dem Einfluss der ketogenen Ernährung auf psychische Erkrankungen befasst. Genau ihr Thema. «Ich schickte einfach eine E-Mail, ob ich da mitarbeiten könnte, und wurde eingeladen.»

Heute arbeitet Lounici in einem Teilzeitpensum an der Studie und absolviert daneben den Masterstudiengang am King's College. Ihr Wunsch ist, auch in Zukunft an der Verbindung von Ernährung und psychischer Gesundheit zu forschen. Mit ihrer eigenen positiven Erfahrung sei das Thema für sie «eine absolute Herzensangelegenheit».

«Wir essen mehr Kohlenhydrate, als sinnvoll ist»

Timur Liwinski Der Leiter der Basler Mental-Health-Studie zu den Vorteilen und Tücken der Keto-Diät.

Herr Liwinski, Sie forschen in Basel zum Zusammenhang von ketogener Ernährung und Psyche. Was ist Keto genau?

Es handelt sich um eine Ernährungsform, bei der Kohlenhydrate radikal reduziert und dafür die Fettmenge erhöht wird. Das Ziel dieser Umstellung ist, in die sogenannte Ketose zu kommen. Das ist der Zustand, in dem der Körper die benötigte Energie nicht mehr aus Kohlenhydraten bezieht, sondern aus sogenannten Ketonkörpern, die die Leber aus Fett herstellen kann.

Sind Kohlenhydrate so schlecht für uns?

Nicht prinzipiell, dafür haben wir nicht genügend Belege. Wir essen aber viel mehr davon, als sinnvoll wäre. Zeugnis dafür ist die kaum zu beherrschende Diabetes-Epidemie, die mittlerweile übrigens auch in den Entwicklungsländern angekommen ist. Das hat klar mit dem Kohlenhydratanteil in der Ernährung zu tun. Vor allem die raffinierten, also

beispielsweise Weissmehlprodukte wie Nudeln und Brot, sind das Problem. Und natürlich Zucker.

Darf man keinen Kuchen mehr essen?

Tatsächlich würde ich so weit gehen, zu sagen, dass Zucker kein Lebensmittel ist. Ich vergleiche ihn mit Ethylalkohol. Dieser ist zwar verdaulich, der Körper kann ihn verstoffwechseln und Energie daraus gewinnen. Aber letztlich ist es ein Zellgift, keine Nahrung.

Was bringt eine ketogene Ernährung konkret?

Ich selber ernähre mich seit einem Jahr selbst ketogen, obwohl ich gesund war und bin. Quasi zu Trainingszwecken, damit ich die Teilnehmenden unserer Keto-Studie besser betreuen kann. Und ich stelle fest, dass ich leistungsfähiger bin. Auch meine Stimmung und mein Schlaf haben sich noch verbessert.

Sie erwähnen die Studie. Was untersuchen Sie genau?



«Es ist eine experimentelle Therapie, die mit Vorsicht angewandt werden muss.»

Timur Liwinski
UPK-Forschungsgruppenleiter
Darm und Psyche

Wir wollen herausfinden, welche Rolle die ketogene Ernährung bei Erkrankungen des Gehirns wie beispielsweise Schizophrenie oder Depressionen spielen kann. Man weiss schon lange, dass diese Ernährungsform, die schon von Hippokrates beschrieben wurde, bei Anfallsleiden wie Epilepsie eine gute Therapieform darstellt. Ebenfalls ist bekannt, dass neurologische Erkrankungen wie Epilepsie und psychiatrische Erkrankungen wie eben die Depression viele Gemeinsamkeiten aufweisen, was die Abläufe im Gehirn betrifft.

Sollten also am besten alle Menschen ketogen leben?

Das würde ich nicht sagen. Es ist eine experimentelle Therapie, die mit Vorsicht angewandt werden muss. Wenn man einen guten Grund für eine solche Lebensstilveränderung hat und es probieren möchte, sollte man ausserdem unbedingt von einer Fachperson begleitet werden.

Hohe Fettzufuhr und Gefahr von Mangelerscheinungen

Die ketogene Ernährung hat unter Expertinnen und Experten auch zahlreiche Kritiker. Grund ist zum einen die hohe Fettzufuhr, die der von Gesundheitsorganisationen empfohlenen Ernährung stark widerspricht, zum anderen werden durch das Weglassen derart vieler Lebensmittel wie Getreidesorten, Hülsenfrüchte

Was darf man nicht mehr essen?

Eben vor allem Kohlenhydrate. Beziehungsweise nur noch rund 20 Gramm am Tag. Nur einige Glückliche können bis 50 oder gar 100 Gramm gehen. Das bedeutet, dass man weder Brot, Nudeln, Reis, Kartoffeln, Karotten oder irgendwas mit Zucker essen kann. Auf dem Teller landen vor allem Fett, Proteine und vorzugsweise grünes Gemüse.

Was ist mit Obst?

Die modernen, hochgezüchteten Varianten sind leider eher eine

sowie viele Obstsorten Mangelerscheinungen befürchtet. Der Basler Studienleiter Timur Liwinski betont denn auch, dass es für die Gesundheit darauf ankomme, wie die Keto-Diät umgesetzt werde. Im Zweifelsfall empfiehlt er die Einnahme eines handelsüblichen Multivitaminpräparates. (ni)

Süssigkeit als ein gesunder Snack. Erlaubt sind aber Beeren, ausser Blaubeeren. Gute Energielieferanten sind darüber hinaus Fisch, Eier, Gemüse, Tomaten, Avocados, Oliven, einige Nüsse und Kerne sowie Olivenöl und einige andere Öle. Auch Fleisch kann eine sinnvolle Ergänzung darstellen, dabei vorzugsweise fetteres. Meine Art von Keto ist mediterran inspiriert, also jeden Tag viel Gemüse mit gutem Olivenöl.

Nina Jecker