



Infoblatt

Ernährung und psychische Gesundheit

1 Einleitung

Psychische Gesundheit beschreibt einen Zustand des Wohlbefindens, der weit mehr umfasst als nur die Abwesenheit psychischer Probleme. Sie beinhaltet emotionales Wohlbefinden, Zufriedenheit, die Fähigkeit zur Alltags- und Arbeitsbewältigung sowie die Fähigkeit, soziale Beziehungen aufzubauen und zu pflegen. Beeinflusst wird sie von individuellen, sozialen und gesellschaftlichen Faktoren. Dazu gehören persönliche Ressourcen wie Resilienz, Selbstwertgefühl und gesundes Verhalten (Ernährung, Bewegung, Schlaf, Stressbewältigung), soziale Unterstützung durch Familie, Freunde und Gemeinschaft sowie äussere Lebensbedingungen wie sozialer Status, Wohnsituation, politische Sicherheit. Sowohl belastende Ereignisse (z.B. Verlust, Krankheit, Arbeitslosigkeit) als auch positive Ereignisse (z.B. Erfolg, neue Chancen) können die psychische Gesundheit schwächen oder stärken.

Das vorliegende Infoblatt geht auf die Zusammenhänge zwischen der Ernährung und der psychischen Gesundheit ein und stellt konkrete Schritte zur Stärkung des mentalen Wohlergehens vor.

2 Zusammenhänge zwischen der Ernährung und der psychischen Gesundheit

Dass unsere Ernährung bzw. unser Essverhalten das Wohlbefinden beeinflusst, erleben wir häufig ganz unmittelbar. Haben wir lange nichts mehr gegessen, reagiert der Körper mit Heisshunger, Unruhe, Schwitzen und anderen Symptomen auf den niedrigen Blutzuckerspiegel. Nicht selten fühlen wir uns in solchen Situationen körperlich geschwächt, antriebslos und leicht reizbar. Auch im umgekehrten Fall, wenn wir viel zu viel auf einmal gegessen haben, wirkt sich dies auf unser Wohlbefinden aus. Wir verspüren ein unangenehmes Völlegefühl, allenfalls verbunden mit Übelkeit und Schuldgefühlen.

Die beiden genannten Beispiele veranschaulichen, wie eng Ernährung und das psychische Befinden miteinander verknüpft sind, wobei die Symptome bei den genannten Beispielen meist nur von relativ kurzer Dauer sind und nicht nachhaltig die psychische Gesundheit beeinträchtigen.

Gleichzeitig gibt es auch langfristig gesehen enge Verbindungen zwischen dem Essverhalten und der psychischen Gesundheit. Gewisse Essmuster und die Lebensmittelwahl bestimmen die Zufuhr an erwünschten bzw. weniger erwünschten Nährstoffen sowie die Ernährungsqualität. Sie beeinflussen den Stoffwechsel, den Hormonhaushalt, Entzündungsprozesse, die Produktion von Neurotransmittern¹ und die Zusammensetzung des Mikrobioms². Diese Einflüsse haben wiederum direkte und indirekte Auswirkungen auf die kognitive Leistungsfähigkeit, die Schlafqualität, das psychosoziale Wohlbefinden, die Stimmung, das Empfinden von Angst und Stress, das Risiko für nichtübertragbare Krankheiten (z.B. Demenz, Depression, Herz-Kreislauf-Erkrankungen) sowie die Lebensqualität.

Die folgenden Beispiele beschreiben eine Auswahl an Zusammenhängen zwischen Ernährungsfaktoren und der psychischen Gesundheit. Die Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Inhaltsverzeichnis

1 Einleitung	1
2 Zusammenhänge zwischen der Ernährung und der psychischen Gesundheit	1
3 Wie kann mit der Ernährung die psychische Gesundheit gestärkt werden?	2
4 Handlungsempfehlungen für Multiplikator*innen in den Bereichen Gesundheit, Soziales und Bildung	3
5 Literaturverzeichnis	4

¹ Botenstoffe des Nervensystems (z.B. Serotonin, Dopamin)

² Das Mikrobiom umfasst alle Mikroorganismen, die den Körper eines Menschen besiedeln. Die Zusammensetzung des Mikrobioms hängt wesentlich von der Ernährung, dem Lebensstil und von Umweltfaktoren ab. Besonders das Mikrobiom des Darms («Darmflora») spielt eine grosse Rolle in Bezug auf das Auftreten bzw. die Prävention von Krankheiten.

Einfluss von Nährstoffen (Beispiele)

- Gewisse Omega-3-Fettsäuren wirken entzündungshemmend und sind für eine normale Gehirnfunktion wichtig. Sie können möglicherweise dazu beitragen, das Risiko für Depressionen zu reduzieren.
- B-Vitamine wie Folat, Vitamin B6 und B12 übernehmen diverse Funktionen im Nervensystem und im Stoffwechsel. Ein Mangel kann zu Müdigkeit, geringer Leistungsfähigkeit und depressiven Verstimmungen führen.
- Vitamin D ist an der Regulierung von Emotionen im Gehirn beteiligt. Ein Mangel kann mit Depressionen, einer saisonalen affektiven Störung («Winterdepression») und Angststörungen verbunden sein.
- Magnesium spielt eine wichtige Rolle bei der Reizübertragung im Nervensystem. Ein Mangel an Magnesium kann die Stressregulation des Körpers beeinträchtigen und die Erregbarkeit des Nervensystems erhöhen. Dies kann Nervosität, Angst oder Schlafstörungen begünstigen.
- Ein hoher Zuckerkonsum kann das Darmmikrobiom zugunsten entzündungsfördernder Bakterien verschieben und die Produktion schützender Stoffwechselprodukte verringern. Über die Darm-Hirn-Achse³ können diese Veränderungen möglicherweise Entzündungen fördern und sich damit auch auf Stimmung und Stressreaktionen auswirken.
- Der Konsum von Alkohol kann kurzfristig entspannend wirken. Je nach Menge und Häufigkeit kann Alkohol langfristig zu Schädigungen des Gehirns und einem erhöhten Demenzrisiko beitragen. Ein hoher Konsum kann zudem das Risiko für Depressionen und Angststörungen erhöhen.

Einfluss von Ernährungsmustern (Beispiele)

- In Studien wurde der Zusammenhang zwischen der mediterranen Ernährung bzw. verwandter Ernährungsformen und der psychischen Gesundheit untersucht. Danach scheinen Ernährungsmuster mit einem hohen Anteil an Gemüse, Früchten, Vollkornprodukten und gesunden Fetten (aus Pflanzenölen, Nüssen, Fisch) die psychische

Gesundheit zu fördern und depressive Symptome wie Angst und Stress zu reduzieren.

- Umgekehrt scheint ein westlicher Ernährungsstil mit einem hohen Anteil an hochverarbeiteten Lebensmitteln, rotem und verarbeitetem Fleisch sowie der damit verbundenen Zufuhr an gesättigten Fettsäuren und Zucker mit einem höheren Risiko für Depressionen verbunden zu sein.
- Als Ursache für den positiven Einfluss einer ausgewogenen, überwiegend pflanzenbasierten Ernährung wird der hohe Gehalt an Antioxidantien, Omega-3-Fettsäuren, Vitaminen und Mineralstoffen angesehen. Diese Inhaltsstoffe wirken entzündungshemmend und reduzieren den oxidativen Stress im Körper. Nahrungsfasern und eine überwiegend pflanzliche Ernährung fördern zudem ein gesundes Mikrobiom, was sich positiv auf die Stimmung und die Gehirnfunktion auswirken kann.

Einfluss von Verhaltensmustern (Beispiele)

- Ein restriktives Verhalten (strikte Essregeln, Diäten, stark eingeschränkte Energiezufuhr) kann mit Stress und Unzufriedenheit verbunden sein und bei Nichterfüllen der gesteckten Ziele Schuldgefühle auslösen.
- Emotionales Essen⁴ vermag kurzfristig ein gutes Gefühl geben (z. B. Trost, Stressabbau), kann aber mittelfristig negative Gefühle verstärken (z. B. Frust, Schuldgefühle).
- Achtsames Essen fördert den Genuss und stärkt die Selbstwahrnehmung.

3 Wie kann mit der Ernährung die psychische Gesundheit gestärkt werden?

Eine ausgewogene Ernährung, welche eine gesunde Lebensmittelauswahl sowie eine bedarfsdeckende Zufuhr an Nährstoffen umfasst, kann zu einer besseren psychischen Gesundheit beitragen. Neben der Ernährungsqualität ist auch ein gesundes Essverhalten von Bedeutung. Dazu gehören unter anderem achtsames Essen sowie eine wertschätzende und entspannte Haltung gegenüber dem eigenen Körper und der Nahrung.

³ Die Darm-Hirn-Achse bezeichnet ein Kommunikationssystem zwischen dem Darm und dem Gehirn. Signale können sowohl vom Darm zum Gehirn als auch umgekehrt versendet werden. Die Übertragung läuft über verschiedene Wege (Nervenbahnen, Hormone, Mikrobiom).

⁴ Emotionales Essen bezeichnet ein Essverhalten, bei dem Menschen nicht aufgrund von Hunger, sondern aus emotionalen Gründen essen (z. B. Stress, Langeweile, Traurigkeit).

Empfehlungen

- Ausgewogen essen entsprechend den [Schweizer Ernährungsempfehlungen](#)⁵
- Auf Abwechslung bei der Lebensmittelauswahl achten
- Fünf Portionen Gemüse/Früchte am Tag in möglichst vielen verschiedenen Farben geniessen
- Täglich Lebensmittel mit einem hohen Gehalt an Nahrungsfasern in den Speiseplan einbauen (z. B. Vollkornbrot, Vollkornflocken oder andere Getreideprodukte aus Vollkorn, Nüsse/Samen, Gemüse/Früchte, Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen oder Bohnen)
- Unverarbeitete und gering verarbeitete Lebensmittel bevorzugen (z. B. Haferflocken statt hochverarbeiteter Frühstückscerealien mit Zucker; mageres Fleischstück statt stark verarbeiteter Wurst)
- Süssgetränke, Süssigkeiten und andere zuckerreiche Lebensmittel mit Zurückhaltung geniessen
- Auf eine ausreichende Zufuhr an Omega-3-Fettsäuren achten, gute Quellen sind zum Beispiel Baumnüsse, Rapsöl, Leinöl, Meeresfisch wie Hering oder Thunfisch
- Zur Unterstützung der Vitamin-D-Produktion regelmässig im Freien aufhalten, bei Bedarf supplementieren (z. B. in Form von Vitamin-D-Tropfen)
- Regelmässig essen: die Anzahl der Mahlzeiten und den Rhythmus den individuellen Bedürfnissen anpassen; sowohl Hungern als auch ständiges Snacken zwischendurch vermeiden
- Regelmässig trinken, zu den Mahlzeiten und zwischendurch; am besten Wasser und ungesüsste Getränke
- Schönheitsideale kritisch hinterfragen und ein positives Bild vom eigenen Körper pflegen, den eigenen Fokus auf das Wohlbefinden anstatt auf das Aussehen legen
- Eine positive Einstellung zum Essen einnehmen: Essen geniessen ohne rigide Verbote, Kontrolle oder Schuldgefühle
- Achtsam essen: sich Zeit für die Mahlzeiten nehmen, das Essen in Ruhe mit allen Sinnen geniessen und Hunger-/Sättigungssignale des Körpers wahrnehmen
- Möglichst häufig zusammen mit anderen essen, zum Beispiel mit Familie, Freund*innen oder Arbeitskolleg*innen

4 Handlungsempfehlungen für Multiplikator*innen in den Bereichen Gesundheit, Soziales und Bildung

Für Verantwortliche auf kommunaler, kantonaler oder nationaler Ebene

- Zielgruppengerechte Ernährungsinformation und Ernährungsbildung unterstützen (z. B. Informationskampagnen und Projekte für verschiedene Altersgruppen)
- Sensibilisierung von relevanten Berufsgruppen sowie der Bevölkerung zu den Zusammenhängen zwischen dem Essen und der psychischen Gesundheit
- Integration des Themas Ernährung in bestehende Angebote (z. B. Kampagne «Wie geht's dir?», betriebliches Gesundheitsmanagement, Integration in Schulprojekte sowie Angebote für Senior*innen)
- Schulungen zum Thema «Ernährung und psychische Gesundheit» für Berufsgruppen aus den Bereichen Gesundheitsversorgung, Gesundheitsförderung, Pflege, Bildung und Soziales durchführen bzw. unterstützen
- Verbesserung von Rahmenbedingungen (z. B. Einführung verbindlicher Ernährungsrichtlinien für die Schulverpflegung, verstärktes Angebot von öffentlichen Mittagstischen für ältere Menschen)
- Vernetzung diverser Akteur*innen und Zusammenarbeit fördern

Für Lehrpersonen und Verantwortliche im Bereich Kindergarten und Schule

- Fächerübergreifende Integration von Ernährungsinhalten im Unterricht (z. B. NMG, WAH, Medien und Informatik, Sport, Deutsch) sowie in schulischen Projekten (z. B. Schulgarten, Pausenkiosk)
- Ganzheitliche Ernährungsbildung (z. B. Ernährung im Zusammenhang mit Emotionsregulation, Schönheitsidealen und Körperbild, sozialen Medien und psychischer Gesundheit)
- Freude und praktische (Koch-)Kompetenzen bezüglich einer ausgewogenen Ernährung vermitteln
- Spielerisches Vermitteln von Inhalten bereits im Kindergartenalter

⁵ Empfehlungen für [Kinder](#); Empfehlungen für [Jugendliche](#); Empfehlungen für [Erwachsene](#); Empfehlungen für [Personen ab 60 Jahren](#)

- Weiterbildungen für Lehrpersonen zur Ernährung ermöglichen
- Vorbildfunktion bezüglich Essverhalten und Körperbild übernehmen (z. B. keine abwertenden Bemerkungen zum eigenen Körper oder anderer Personen)

Für Fachkräfte in den Bereichen Gesundheit, Bildung, Soziales und Gemeinschaftsgastronomie

- Zusammenhänge von Ernährung und psychischer Gesundheit in Beratungen, Bildungsangeboten und Projekten zur Gesundheitsförderung integrieren
- Fokus auf eine positive Esskultur und das praktische Erleben setzen (z. B. selbst zubereiten und kochen)
- Einführung verbindlicher Ernährungsrichtlinien in der Gemeinschaftsverpflegung und entsprechende Schulungen für Fachkräfte in der Gastronomie anbieten/nutzen
- Informationsmaterialien und Schulungen für Mitarbeitende im Gesundheitswesen anbieten/nutzen (z. B. Ärzt*innen, Pflegepersonal), sowie für Betreuungspersonal, Fachstellen und Projekte im Gesundheits-, Bildungs- und Sozialbereich (z. B. Fachstellen für das Alter, Projekte in der Gesundheitsförderung, Sozialdienste)
- Angebote für gemeinsame Mahlzeiten schaffen bzw. bekannt machen (insbesondere bei älteren, alleinstehenden und sozial wenig integrierten Menschen)
- Aufbau niederschwelliger Angebote zur Verknüpfung der Themen Ernährung und psychische Gesundheit

Die genannten Handlungsempfehlungen stellen eine Auswahl von möglichen Massnahmen dar. Weitere Anregungen für verschiedene Zielgruppen und verschiedene Settings finden Sie in folgenden Faktenblättern von Gesundheitsförderung Schweiz:

- Faktenblatt 126: [Ernährungsverhalten im Jugend- und jungen Erwachsenenalter kennen, verstehen und beeinflussen – Ernährungspsychologische Ansätze](#)
- Faktenblatt 105: [Ernährungsgewohnheiten im Alter kennen, verstehen und verändern – Ernährungspsychologische Ansätze](#)

5 Literaturverzeichnis

- Blaser, M. & Amstad, F. T. (Hg.). (2016). *Psychische Gesundheit über die Lebensspanne. Grundlagenbericht*. Bericht 6. Gesundheitsförderung Schweiz. Abgerufen am 15.07.2026 von <https://gesundheitsfoerderung.ch/node/1311>
- Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV & Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE. (2024). *Schweizer Ernährungsempfehlungen für Erwachsene: Langversion*.
- Bundesamt für Statistik BFS. (2022). *Schweizerische Gesundheitsbefragung 2022*.
- Chu, K., Ge, J., Fan, H. & Wu, Q. (2025). How mindfulness influences restrictive eating through the mediation of body image: a diary report study. *Frontiers in Psychology*, 16, 1547354. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1547354>
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung. (2026). Das Mikrobiom: Update für die Ernährungsberatung. *DGEwissen 03/2026*, 32–34.
- Dietitians Australia. (2024). *Dietitians Australia Mental Health Evidence Brief 2024: The power of nutrition and Accredited Practising Dietitians in addressing Australia's mental health challenges*.
- Europäische Union. (2006). Verordnung (EG) Nr. 1924/2006 des Europäischen Parlaments und des Rates vom 20. Dezember 2006 über nährwert- und gesundheitsbezogene Angaben über Lebensmittel. *Amtsblatt der Europäischen Union*, L 404, 9–25.
- Firth, J., Gangwisch, J. E., Borisini, A., Wootton, R. E. & Mayer, E. A. (2020). Food and mood: How do diet and nutrition affect mental wellbeing? *BMJ*, 369, m2382. <https://doi.org/10.1136/bmj.m2382>
- Gesundheitsförderung Schweiz. (2024). *Ernährungsgewohnheiten im Alter kennen, verstehen und verändern: Ernährungspsychologische Ansätze*. Faktenblatt 105. Gesundheitsförderung Schweiz. Abgerufen am 15.07.2026 von <https://gesundheitsfoerderung.ch/node/9435>
- Gesundheitsförderung Schweiz. (2025). *Ernährungsverhalten im Jugend- und jungen Erwachsenenalter kennen, verstehen und beeinflussen: Ernährungspsychologische Ansätze*. Faktenblatt 126. Gesundheitsförderung Schweiz. Abgerufen am 15.07.2026 von <https://gesundheitsfoerderung.ch/node/10052>

- Godos, J., Currenti, W., Angelino, D., Mena, P., Castellano, S., Caraci, F., Galvano, F., Del Rio, D., Ferri, R. & Grosso, G. (2020). Diet and Mental Health: Review of the Recent Updates on Molecular Mechanisms. *Antioxidants*, 9(4), 346.
<https://doi.org/10.3390/antiox9040346>
- Jahan-Mihan, A., Stevens, P., Medero-Alfonso, S., Brace, G., Overby, L. K., Berg, K. & Labyak, C. (2024). The Role of Water-Soluble Vitamins and Vitamin D in Prevention and Treatment of Depression and Seasonal Affective Disorder in Adults. *Nutrients*, 16(12), 1902.
<https://doi.org/10.3390/nu16121902>
- Lassale, C., Batty, G. D., Baghdadli, A., Jacka, F., Sánchez-Villegas, A., Kivimäki, M. & Akbaraly, T. (2019). Healthy dietary indices and risk of depressive outcomes: a systematic review and meta-analysis of observational studies. *Molecular Psychiatry*, 24, 965–986.
<https://doi.org/10.1038/s41380-018-0237-8>
- Mörkl, S. (2024). Können wir eine Depression auch mit Ernährung beeinflussen? *Ernährungs Umschau*, 1, M28–M34.
- Muscaritoli, M. (2021). The Impact of Nutrients on Mental Health and Well-Being: Insights From the Literature. *Frontiers in Nutrition*, 8, 656290.
<https://doi.org/10.3389/fnut.2021.656290>
- World Health Organization. (2022). *World mental health report: transforming mental health for all*. Abgerufen am 29.06.2026 von
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>
- World Health Organization. (2024). *Alcohol use*. Abgerufen am 29.06.2026 von
<https://www.who.int/europe/news-room/fact-sheets/item/alcohol-use>

Impressum

Herausgeberin

Gesundheitsförderung Schweiz

Projektleitung Gesundheitsförderung Schweiz

Bettina Husemann, Projektleiterin Ernährung

Autorin

Angelika Hayer, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE

© Gesundheitsförderung Schweiz, September 2026

Auskünfte/Informationen

Gesundheitsförderung Schweiz

Wankdorfallee 5, CH-3014 Bern

Tel. +41 31 350 04 04

office.bern@promotionsante.ch

www.gesundheitsfoerderung.ch/publikationen