

## PRESSEINFORMATION

### Woher kommen die Schmetterlinge im Bauch?

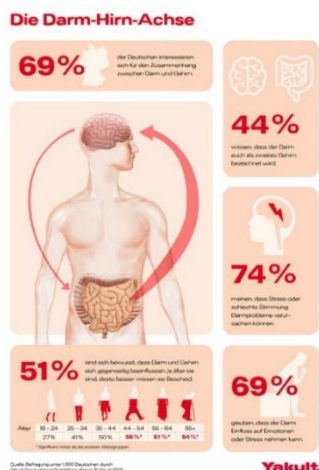
Aktuelle Umfrage von Yakult stellt das Wissen der Deutschen zur Darm-Hirn-Achse auf den Prüfstand

**Neuss, 23. November 2021 – Alle kennen es, aber kaum einer kann es erklären: dieses Kribbeln im Bauch. Genau dieser Bauch bzw. der Darm und die Beziehung zum Gehirn sind in den letzten Jahren verstärkt ins Interesse der Wissenschaft gerückt. Inzwischen ist die Existenz der Darm-Hirn-Achse, also eines direkten Drahtes zwischen Kopf und Darm, belegt. Doch wie steht es hier um das Wissen der deutschen Bevölkerung? Dieser Frage ist Yakult im Rahmen einer repräsentativen paneuropäischen Umfrage mit 1.000 Personen aus Deutschland nachgegangen - mit spannenden Ergebnissen. Zum Beispiel, dass der ältere Teil der deutschen Bevölkerung zwar deutlich mehr über die wechselseitige Beziehung zwischen Darm und Hirn weiß, dafür junge Menschen eher ihrem Bauchgefühl vertrauen.**

Yakult möchte das körperliche und mentale Wohlbefinden der Menschen auf der ganzen Welt fördern, um einen wirksamen Beitrag zu einer gesundheitsbewussten Lebensweise zu leisten. Um gezielt Aufklärungsarbeit zu betreiben, hat das Unternehmen eine umfangreiche Umfrage in verschiedenen europäischen Ländern wie Italien, den Niederlanden, Großbritannien, Deutschland, aber auch Japan gestartet. Es galt, den Wissensstand der Bevölkerung zu überprüfen, um sie gezielt für dieses spannende Thema zu sensibilisieren.

Wissen die Deutschen, dass es einen direkten Draht zwischen Darm und Hirn und umgekehrt gibt, und dass der Darm auch das zweite Gehirn genannt wird? Folgen sie ihrem Bauchgefühl und wie wichtig ist es ihnen zu wissen, wie ihr Körper genau funktioniert? All diesen und vielen weiteren Fragen ist Yakult auf den Grund gegangen.

### Wie gut kennen sich die Deutschen aus?



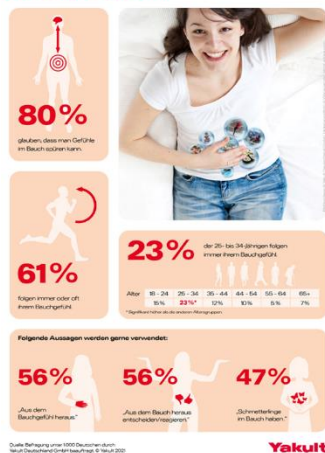
Im Grunde recht gut, denn mehr als Dreiviertel der Deutschen (77 Prozent) geben an, etwas zu der Beziehung zwischen Darm und Gehirn sagen zu können. Interessant dabei ist, dass die meisten wissen, dass es eine Interaktion zwischen Darm und Hirn gibt (nur 6 Prozent gingen davon aus, dass Darm und Gehirn voneinander unabhängig sind). Immerhin die Hälfte der Befragten gab sogar an, zu wissen, dass diese wechselseitig ist. Spannend ist hier ein Blick auf die Altersverteilung, denn dieses Wissen besteht vor allem bei der Generation 45+ und nimmt mit sinkendem Alter ab. Allerdings ist weniger als der Hälfte der Befragten (44 Prozent) bewusst, dass der Darm, genauer gesagt das dort ansässige

Enterische Nervensystem (ENS), auch als zweites Gehirn oder Bauchhirn bezeichnet wird: Ihnen ist nicht bekannt, dass das ENS den Darm befähigt, eigenständig und vollkommen autonom zu agieren. Hier scheint noch großer Aufklärungsbedarf zu bestehen.

Aufschlussreich ist, dass das Interesse am Thema der Verbindung zwischen Darm und Gehirn sehr groß ist. So signalisierten immerhin 31 Prozent, sehr interessiert und weitere 38 Prozent, interessiert zu sein. 72 Prozent der Befragten gaben zudem an, dass sie gerne in ihren Bauch schauen würden, um zu sehen, wie es in ihrem Darm aussieht und ob dieser gesund ist.

## Bauchgefühl und Wohlbefinden

### Das Bauchgefühl



Fast Dreiviertel der Deutschen (74 Prozent) gibt an, dass Stress zu Darmproblemen wie Blähungen oder Verstopfung führen kann. Immerhin 69 Prozent denken umgekehrt, dass der Darm auch auf Stress und Emotionen Einfluss hat. Der Darm beeinflusst also das mentale Wohlbefinden und die im Volksmund so gängigen Bauchgefühle scheinen Einfluss auf Stimmung und Entscheidungen zu nehmen.

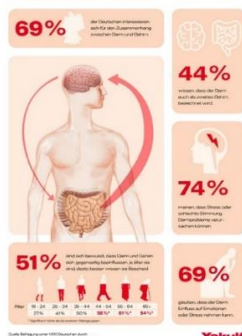
Insgesamt ist den meisten Befragten ein gutes Bauchgefühl wichtig. Mehr als die Hälfte folgt immer oder oft dem Bauchgefühl (61 Prozent). Interessant ist, dass besonders die jüngeren unter 35-Jährigen öfter ihrem Bauchgefühl folgen als die Altersgruppen über 35. So gaben in

der Altersgruppe der 25- bis 34-Jährigen immerhin 23 Prozent an, immer auf ihren Bauch zu hören, während der Wert zum Beispiel bei den 55- bis 64-Jährigen lediglich bei 5 Prozent lag. Hierzu werden von der Mehrheit der Teilnehmenden Redewendungen wie: „Aus dem Bauchgefühl heraus“, „Aus dem Bauch heraus entscheiden/reagieren“, „Schmetterlinge im Bauch haben“ benutzt.

Aus wissenschaftlicher Sicht macht das Phänomen Bauchgefühl durchaus Sinn, meint Ernährungsmediziner Professor Dr. med. Stephan Bischoff. Er beschreibt im Interview, warum die Entdeckung der Darm-Hirn-Achse eine plausible Erklärung dafür ist. Außerdem verrät er, was man darunter versteht, mit welchen einfachen Mitteln man die Darmgesundheit fördern kann und teilt weitere spannende Informationen rund um ein gutes Bauchgefühl.

## Bildmaterial

### Die Darm-Hirn-Achse



**Bildunterschrift:** Wissen der Deutschen rund um die Darm-Hirn-Achse

**Dateiname:** Pressefoto\_Yakult\_Darm-Hirn-Achse.jpg (293 KB)

**Quellenangabe Foto:** Yakult Deutschland GmbH

**Nutzung:** Abdruck zur Illustration der redaktionellen Berichterstattung. Nur im Zusammenhang mit Informationen zu Marke, Produkten und Yakult Deutschland GmbH zu verwenden.



#### Das Bauchgefühl



**Bildunterschrift:** Wissen der Deutschen rund um das Bauchgefühl

**Dateiname:** Pressefoto\_Yakult\_Bauchgefuehl.jpg (303 KB)

**Quellenangabe Foto:** Yakult Deutschland GmbH/Adobe Stock

**Nutzung:** Abdruck zur Illustration der redaktionellen Berichterstattung. Nur im Zusammenhang mit Informationen zu Marke, Produkten und Yakult Deutschland GmbH zu verwenden.

## Über Yakult

Der japanische Wissenschaftler Dr. Minoru Shirota forschte Anfang des letzten Jahrhunderts an der japanischen Universität Kyoto über die Wirkung der Darmbakterien auf die Gesundheit. Im Jahr 1930 gelang es ihm, ein Milchsäurebakterium mit einzigartigen Eigenschaften zu selektieren und zu kultivieren: *L. casei* Shirota. Das Besondere an diesen Shirota Bakterien ist, dass sie lebend den Darm erreichen, da sie besonders widerstandsfähig gegenüber Magen- und Gallensäuren sind. Dr. Minoru Shirota gründete sowohl das Unternehmen Yakult als auch ein eigenes Forschungsinstitut, das Yakult Central Institute in Tokio. Bis heute erforschen dort Wissenschaftler den Stamm *L. casei* Shirota und die Darmmikrobiota. Im Jahr 2005 wurde das erste europäische Yakult Forschungsinstitut im belgischen Gent eröffnet.

Weitere Informationen unter: [www.yakult.de](http://www.yakult.de).

---

Weitere Informationen und Bildmaterial können Sie gerne anfordern bei:

kommunikation.pur GmbH, Christina Krumpoch, Sendlinger Straße 31, 80331 München, Tel. 089 23 23 63 46,

[krumpoch@kommunikationpur.com](mailto:krumpoch@kommunikationpur.com)

oder

Yakult Deutschland GmbH, Astrid Heißler, Forumstraße 2, 41468 Neuss, Tel. 02131 34 16 24, [pr@yakult.de](mailto:pr@yakult.de).

Sie finden uns auch auf [Facebook](#), [Instagram](#) und [YouTube](#).