

# Mikrobiota und Depression

A close-up photograph of a bowl of salad. The salad consists of fresh green spinach leaves, cooked white rice, sliced mushrooms, and sliced cherry tomatoes. A skewer of grilled chicken is placed on top of the salad. The bowl is white and sits on a light-colored surface. In the bottom left corner, there is a red banner with the word 'bruno' in white lowercase letters.

Die Ernährung hat einen bedeutenden Einfluss auf die Zusammensetzung der Darmmikrobiota und ihre Stoffwechselprodukte. Tatsächlich kann eine Ernährungsumstellung die Darmmikrobiota kurzfristig verändern. Und das kann sich wiederum auf die Psyche auswirken: Bestimmte pflanzenbasierte Ernährungsformen, wie z. B. die mediterrane Ernährung, sind mit einem geringeren Auftreten von psychischen Erkrankungen assoziiert. Studien konnten zeigen, dass der Verzehr von Gemüse, Obst, magerem Fleisch, Fisch und Nüssen begleitet von einer geringen Aufnahme von verarbeiteten Lebensmitteln mit einem geringeren Auftreten von Depressionen verbunden sein kann.<sup>1</sup> Zudem könnte die Umstellung der Ernährung eine wirksame und einfach durchführbare Behandlungsstrategie bei Depressionen darstellen.<sup>2,3</sup>

Dies bedeutet vereinfacht: Geht es uns seelisch schlecht, schlägt sich dies auf unsere Verdauung nieder. Gerät die Darmmikrobiota aus dem Gleichgewicht, spüren wir das unter Umständen auch auf mentaler Ebene. Wir reagieren stressempfindlich, sind angespannt und unausgeglichen.

Das Diagramm zeigt die anatomische und funktionelle Verbindung zwischen dem Gehirn, dem Herz und dem Darm. Oben ist das Gehirn dargestellt, in der Mitte das Herz und unten der Darm. Ein grauer Pfeil führt vom Gehirn zum Herz, beschriftet mit 'Arterien'. Ein grauer Pfeil führt vom Herz zum Darm, beschriftet mit 'Venen'. Ein grauer Pfeil führt vom Darm zurück zum Gehirn. Ein roter Pfeil führt vom Darm zum Herz, beschriftet mit 'Impulse über den Vagusnerv'. Ein roter Pfeil führt vom Gehirn zum Darm, beschriftet mit 'Impulse über den Vagusnerv'.

## 02

Mikrobiota  
und DepressionUnterstützung  
durch Probiotika

Probiotika können die Zusammensetzung des Mikrobioms verbessern, die Darmbarriere stärken, Entzündungen reduzieren sowie verschiedene neurologische und psychische Funktionen modulieren. In diesem Zusammenhang analysierte auch die Forschungsgruppe um Ansari et al. (2020) eine Vielzahl klinischer Studien, die die Auswirkungen von Probiotika und Präbiotika auf verschiedene psychische Störungen untersuchten. Die Ergebnisse zeigten, dass die Verwendung von Probiotika und Präbiotika positive Effekte u. a. auf die Symptome von Depressionen und Angststörungen haben kann. Diese Effekte können auf verschiedene Mechanismen zurückgeführt werden, wie beispielsweise die Modulation von Neurotransmittern und die Verringerung von Entzündungsreaktionen im Körper.<sup>4</sup>

Zum **REVIEW**

Andere Forschungsarbeiten erbrachten den Nachweis, dass Patientinnen und Patienten, die an Verstopfung und Depressionen leiden, von dem Verzehr von Probiotika profitieren können. Mehr dazu **HIER**.

» **Probiotika sind derzeit am besten für den begleitenden Einsatz bei Depressionen untersucht.**

So impliziert eine aktuelle Studie der Psychiatrischen Universitätsklinik in Basel die unterstützende Wirkung von Probiotika bei der Behandlung von Depressionen. Die Probandinnen und Probanden, die zusätzlich zur üblichen Dosis Antidepressivum auch Probiotika einnahmen, wiesen eine deutlich bessere Stimmung auf als die Vergleichsgruppe. Zudem veränderte sich in dieser Gruppe die Zusammensetzung der Darmmikrobiota – zumindest zeitweise: Eine Analyse von Stuhlproben zeigte eine Zunahme der *Lactobacillus*-Gattung am Ende der Behandlung. Ein Effekt, der zusammen mit der Abnahme der depressiven Symptomatik einherging.<sup>5</sup> Eine weitere **STUDIE** von Otake et al. aus dem Jahr 2021 konnte ebenfalls zeigen, dass sich durch die Einnahme von probiotischen Milchsäurebakterien die depressiven Symptome verbesserten.<sup>6</sup>

**Psychobiotika**

Mittlerweile hat sich in diesem Forschungsfeld der Begriff Psychobiotika etabliert. Mehr dazu erfahren Sie **HIER**.

Der gezielte Einsatz von bestimmten Probiotika kann demnach die Behandlung von Depressionen unterstützen. Ein Antidepressivum oder eine Psychotherapie ersetzen sie aber keinesfalls, das betonen alle Studienautoren.

- 1 Ventriglio, A. et al. (2020): Mediterranean Diet and its Benefits on Health and Mental Health: A Literature Review. In: Clin Pract Epidemiol Ment Health 16, S. 156 – 164. Unter: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7536728/> (aufgerufen am 29.06.2023).
- 2 Bayes, J. et al. (2022): The effect of Mediterranean diet on the symptoms of depression in young males (the "AMMEND: A Mediterranean Diet in MEN with Depression" study): a randomized controlled trial. In: The American Journal of Clinical Nutrition, 116 (2), S. 572 – 580. Unter: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35441666/> (aufgerufen am 29.06.2023).
- 3 Jacka, F.N. et al. (2017): A randomised controlled trial of dietary improvement for adults with major depression (the "SMILES" trial). In: BMC Medicine 15, 23. Unter: <https://bmcmmedicine.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12916-017-0791-y> (aufgerufen am 29.06.2023).
- 4 Ansari, F. et al. (2020): The Effects of Probiotics and Prebiotics on Mental Disorders: A Review on Depression, Anxiety, Alzheimer, and Autism Spectrum Disorders. In: Curr Pharm Biotechnol 21, S. 555 – 565. Unter: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31914909/> (aufgerufen am 29.06.2023).
- 5 Schaub, A.-C. et al. (2022): Clinical, gut microbial and neural effects of a probiotic add-on therapy in depressed patients: a randomized controlled trial. In: Translational Psychiatry 12, 227. Unter: <https://www.nature.com/articles/s41398-022-01977-z> (aufgerufen am 29.06.2023).
- 6 Otake, M. et al. (2021): Effect of Lactocaseibacillus paracasei Strain Shirota on Improvement in Depressive Symptoms, and Its Association with Abundance of Actinobacteria in Gut Microbiota. In: Microorganisms 9 (5), 1026. Unter: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34068832/> (aufgerufen am 29.06.2023).

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 oder

**Yakult Deutschland GmbH** • Astrid Heißler • Forumstraße 2 • 41468 Neuss • Tel. 02131 34 16 24 • pr@yakult.de

Sie finden uns auch auf **Facebook**, **LinkedIn**, **Instagram** und **YouTube**.

Fotos: shutterstock @joyisjoyful

## 02

Mikrobiota  
und Depression

## Unterstützung durch Probiotika

Probiotika können die Zusammensetzung des Mikrobioms verbessern, die Darmbarriere stärken, Entzündungen reduzieren sowie verschiedene neurologische und psychische Funktionen modulieren. In diesem Zusammenhang analysierte auch die Forschungsgruppe um Ansari et al. (2020) eine Vielzahl klinischer Studien, die die Auswirkungen von Probiotika und Präbiotika auf verschiedene psychische Störungen untersuchten. Die Ergebnisse zeigten, dass die Verwendung von Probiotika und Präbiotika positive Effekte u. a. auf die Symptome von Depressionen und Angststörungen haben kann. Diese Effekte können auf verschiedene Mechanismen zurückgeführt werden, wie beispielsweise der Modulation von Neurotransmittern und der Verringerung von Entzündungsreaktionen im Körper.<sup>4</sup> Zum **REVIEW**

Andere Forschungsarbeiten erbrachten den Nachweis, dass Patientinnen und Patienten, die an Verstopfung und Depressionen leiden, von dem Verzehr von Probiotika profitieren können. Mehr dazu **HIER**.

Der gezielte Einsatz von bestimmten Probiotika kann demnach die Behandlung von Depressionen unterstützen. Ein Antidepressivum oder eine Psychotherapie ersetzen sie aber keinesfalls, das betonen alle Studienautoren.

### » Probiotika sind derzeit am besten für den begleitenden Einsatz bei Depressionen untersucht.

So impliziert eine aktuelle Studie der Psychiatrischen Universitätsklinik in Basel die unterstützende Wirkung von Probiotika bei der Behandlung von Depressionen. Die Probandinnen und Probanden, die zusätzlich zur üblichen Dosis Antidepressivum auch Probiotika einnahmen, wiesen eine deutlich bessere Stimmung auf als die Vergleichsgruppe. Zudem veränderte sich in dieser Gruppe die Zusammensetzung der Darmmikrobiota – zumindest zeitweise: Eine Analyse von Stuhlproben zeigte eine Zunahme der *Lactobacillus*-Gattung am Ende der Behandlung. Ein Effekt, der mit der Abnahme der depressiven Symptomatik einher ging.<sup>5</sup>

Eine weitere **STUDIE** von Otaka et al. aus dem Jahr 2021 konnte ebenfalls zeigen, dass sich durch die Einnahme von probiotischen Milchsäurebakterien die depressiven Symptome verbesserten.<sup>6</sup>

### Psychobiotika

Mittlerweile hat sich in diesem Forschungsfeld der Begriff Psychobiotika etabliert. Mehr dazu erfahren Sie **HIER**.

- Ventriglio, A. et al. (2020): Mediterranean Diet and its Benefits on Health and Mental Health: A Literature Review. In: Clin Pract Epidemiol Ment Health 16, S. 156 – 164. Unter: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7536728/> (aufgerufen am 29.06.2023).
- Bayes, J. et al. (2022): The effect of Mediterranean diet on the symptoms of depression in young males (the "AMMEND: A Mediterranean Diet in MEN with Depression" study): a randomized controlled trial. In: The American Journal of Clinical Nutrition, 116 (2), S. 572 – 580. Unter: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35441666/> (aufgerufen am 29.06.2023).
- Jacka, F.N. et al. (2017): A randomised controlled trial of dietary improvement for adults with major depression (the 'SMILES' trial). In: BMC Medicine 15, 23. Unter: <https://bmcmmedicine.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12916-017-0791-y> (aufgerufen am 29.06.2023).
- Ansari, F. et al. (2020): The Effects of Probiotics and Prebiotics on Mental Disorders: A Review on Depression, Anxiety, Alzheimer, and Autism Spectrum Disorders. In: Curr Pharm Biotechnol 21, S. 555 – 565. Unter: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31914909/> (aufgerufen am 29.06.2023).
- Schaub, A.-C. et al. (2022): Clinical, gut microbial and neural effects of a probiotic add-on therapy in depressed patients: a randomized controlled trial. In: Translational Psychiatry 12, 227. Unter: <https://www.nature.com/articles/s41398-022-01977-z> (aufgerufen am 29.06.2023).
- Otaka, M. et al. (2021): Effect of Lactobacillus paracasei Strain Shirota on Improvement in Depressive Symptoms, and Its Association with Abundance of Actinobacteria in Gut Microbiota. In: Microorganisms 9 (5), 1026. Unter: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34068832/> (aufgerufen am 29.06.2023).

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 oder

**Yakult Deutschland GmbH** • Astrid Heißler • Forumstraße 2 • 41468 Neuss • Tel. 02131 34 16 24 • pr@yakult.de

Sie finden uns auch auf **Facebook**, **LinkedIn**, **Instagram** und **YouTube**.

Fotos: shutterstock @joysjoyful