

01

Mikrobiota
und Depression

Depressionen gehören zu den häufigsten psychischen Erkrankungen. Geschätzt erkranken 16 bis 20 von 100 Menschen im Laufe ihres Lebens mindestens einmal an einer Depression oder einer chronisch depressiven Verstimmung (Dysthymie). Frauen sind öfter betroffen als Männer, ältere Menschen häufiger als junge.¹ Dennoch ist nicht in allen Einzelheiten geklärt, wie Depressionen entstehen und welche Ursachen dahinterstecken. In den letzten Jahren haben Studien zunehmend eine Verbindung zwischen dem Darm und der Entstehung von Depressionen aufgezeigt. Erst kürzlich lieferten diverse Forschungsgruppen viele neue Erkenntnisse, die darauf hindeuten, dass die Gesundheit des Darms einen bedeutenden Einfluss auf die psychische Gesundheit haben kann. In diesem Wissenskompass werden wir uns mit den Zusammenhängen zwischen Darmmikrobiota und Depression befassen.

Stimmungsmacher
im Darm

Dass die Zusammensetzung der Bakteriengemeinschaft im Darm eine wichtige Rolle bei Depressionen spielt, vermuten Forschende bereits seit geraumer Zeit. Aus früheren Studien ist bekannt, dass Patientinnen und Patienten, die an einer Depression erkrankt sind, auch überdurchschnittlich häufig unter Darm- und Verdauungsproblemen leiden.² Den Hinweis auf eine kausale Rolle der Darmmikrobiota bei Depressionen erbrachte eine Forschungsgruppe im Jahr 2016: Sie transplantierte die Darmmikrobiota depressiver Personen in den Darm von Mäusen, die ohne Darmmikrobiota aufgezogen worden waren, und löste damit depressionsähnliche Verhaltensweisen bei den Nagetieren aus. Beispielsweise zeigten die Mäuse weniger Interesse an ihrer Umgebung als ihre Artgenossen und waren insgesamt antriebsloser.³



Die verschiedenen Mikroorganismen der intestinalen Mikrobiota bilden ein Ökosystem, das in einem bestimmten Gleichgewicht für die Gesundheit des Organismus wichtig sein kann. Wie das genau funktioniert, erfahren Sie **HIER**. Indem sie das Immunsystem unterstützen, schützen die Mikroorganismen unseren Körper vor Krankheiten. Und über die Darm-Hirn-Achse stehen sie im ständigen Austausch mit dem Gehirn und können beeinflussen, wie Menschen fühlen, denken und handeln. Mehr dazu **HIER**.

Wird dieses Gleichgewicht gestört, kommt es zu einer sogenannten Dysbiose der Darmmikrobiota, die u. a. mit einer Reihe psychischer und neurologischer Erkrankungen assoziiert sein kann. Auch die generelle Beschaffenheit der Darmmikrobiota und ihrer Stoffwechselprodukte hat, da sind sich Forschende inzwischen sicher, direkte Auswirkungen darauf, wie anfällig jemand für psychische Erkrankungen ist.

01

Mikrobiota
und DepressionWie Mikroben
Depressionen beeinflussen» Zusammensetzung der Darmmikrobiota
und deren Stoffwechselprodukte

Die Zusammensetzung der intestinalen Mikrobiota depressiver Menschen unterscheidet sich von der gesunder Personen: Diverse Studien, die in den vergangenen Jahren veröffentlicht wurden, konnten dies nicht nur nachweisen, sondern auch bestimmte Bakterienfamilien und -gattungen identifizieren, die mit der Ausprägung depressiver Symptome in Zusammenhang stehen könnten. So analysierten Sanada et al. 2020 im Rahmen einer Übersichtsarbeit verschiedene Beobachtungsstudien und konnten zeigen, dass Patientinnen und Patienten mit einer klinischen Depression im Vergleich zu den nicht-depressiven Kontrollpersonen eine eindeutig

geringere Anzahl der Bakterienfamilie *Prevotellaceae* sowie der Bakteriengattungen *Coprococcus* und *Faecalibacterium* aufwiesen.⁴ Weiter zum **REVIEW**

Es gibt verschiedene mögliche Wege, über die die Darmmikrobiota Einfluss auf die Psyche bzw. die Entstehung von Depressionen nehmen kann. Beispielsweise wurden in einem jüngst veröffentlichten Artikel im Nature Journal eine Reihe verschiedener Bakterien identifiziert, die mit Depressionen in Verbindung gebracht werden, und die wiederum bestimmte chemische Stoffe produzieren, die mit Beeinträchtigungen der Psyche assoziiert werden.⁵

» Permeabilität des Darms – der Weg in den Blutkreislauf

Durch die Permeabilität des Darms können biologisch aktive Substanzen der Bakterien in den Blutkreislauf gelangen und damit auf verschiedenen Wegen Einfluss auf andere Organe sowie auf Schlaf, Psyche oder Immunsystem nehmen.

Bei einem sogenannten Leaky-Gut-Syndrom ist die Durchlässigkeit jedoch erhöht und kann zu einem unerwünschten Zustrom von mikrobiellen Bestandteilen führen. Genauer dazu erfahren Sie **HIER**. Diese Verbindungen können Entzündungen hervorrufen, was wiederum Auslöser depressiver Symptome sein oder zur Verschlimmerung selbiger führen kann.⁵

1 Bundesministerium für Gesundheit: Depression: Unter: <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/praevention/gesundheitsgefahren/depression.html> (aufgerufen am 12.06.2023).

2 Walker, E. A. et al. (1992): Comorbidity of gastrointestinal complaints, depression, and anxiety in the Epidemiologic Catchment Area (ECA) Study. In: The American Journal of Medicine 92, S. 26 – 30. Unter: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/1531168/> (aufgerufen am: 26.06.2023).

3 Kelly, J. R. et al. (2016): Transferring the blues: depression-associated gut microbiota induces neurobehavioural changes in the rat. In: Journal of Psychiatric Research 82, S. 109 – 118. Unter: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27491067/> (aufgerufen am: 26.06.2023).

4 Sanada, K. et al. (2020): Gut microbiota and major depressive disorder: A systematic review and meta-analysis. In: Journal of Affective Disorders 266, S. 1 – 13. Unter: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32056863/> (aufgerufen am: 29.06.2023).

5 Radjabzadeh, D. et al. (2022): Gut microbiome-wide association study of depressive symptoms. In: Nat Commun 13, 7128. Unter: <https://www.nature.com/articles/s41467-022-34502-3> (aufgerufen am: 19.06.2023).

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