

01

Darm-Hirn-Achse



Spannende Zahlen rund um die Darm-Hirn-Achse

80 bis 90 %

der Kommunikation gehen vom Darm in Richtung Gehirn.

10 bis 20 %

gehen vom Gehirn in Richtung Darm.

Der Darm ist umhüllt von mehr als

100 Millionen Nervenzellen.

74 %

aller Deutschen schlägt **Stress** auf den **Darm**.¹

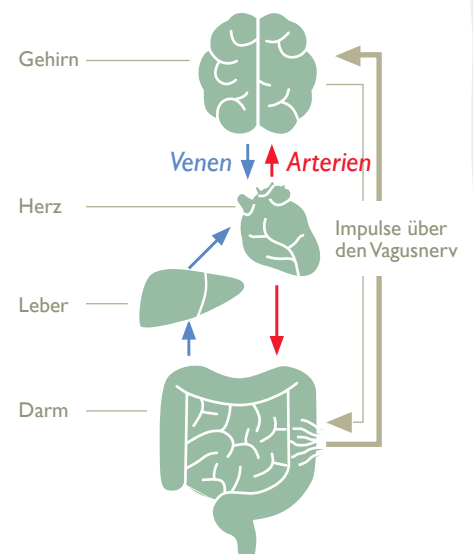
46 %

aller Deutschen haben zu wenig **Motivation** und Energie, um mehr für ihre Gesundheit und damit für ihr allgemeines Wohlbefinden zu tun.²

Die Theorie der Darm-Hirn-Achse

Die Darm-Hirn-Achse beschreibt die wechselseitige Kommunikation zwischen Darm und Gehirn. Dabei ist das enterische Nervensystem (Bauchhirn) nicht nur zuständig für die Darmperistaltik und den Verdauungsprozess, sondern nimmt auf verschiedensten Wegen Kontakt zum Gehirn auf. Da ist zunächst die direkte Verbindung zwischen den beiden Organen über einen dicken Nervenstrang: den Vagusnerv. Zusätzlich tauschen sich Darm und Gehirn aber auch über den Blutkreislauf aus: Hormone, für deren Ausschüttung bestimmte Gehirnareale das Kommando geben, werden zum Darm transportiert, Botenstoffe und kurzkettige Fettsäuren aus dem Darm, die von bestimmten Darmzellen produziert werden, gelangen wiederum über die Blutbahn zum Gehirn.

Kommunikationswege der Darm-Hirn-Achse



Blutkreislauf: kurzkettige Fettsäuren, Darmhormone und Botenstoffe

Wie genau diese wechselseitige Kommunikation funktioniert und welchen Einfluss die Darmmikrobiota darauf hat, können Sie [HIER](#) nachlesen.



© Prof. Dr. med. Stephan C. Bischoff

Der renommierte Wissenschaftler Prof. Dr. med. Stephan C. Bischoff ist Direktor des Instituts für Ernährungsmedizin an der Universität Hohenheim, Stuttgart. Er ist Facharzt für Magen- und Darmerkrankungen und forscht bereits seit Langem zu den Themen Darm-Hirn-Achse und enterisches Nervensystem, aber auch zur Darmmikrobiota, Pro- und Präbiotika, Adipositas und vielem mehr. In einem Interview mit Yakult erklärt er, warum es auch aus wissenschaftlicher Sicht empfehlenswert ist, auf sein Bauchgefühl zu hören.

ZUM INTERVIEW

01

Darm-Hirn-Achse



90%
aller Deutschen
geraten
– zumindest hin
und wieder –
aus der
Balance.²

Wissen die Deutschen,
dass es einen direkten
Draht zwischen Darm
und Hirn und umge-
kehrt gibt, und dass der
Darm auch das zweite
Gehirn genannt wird?
Folgen sie ihrem Bauch-
gefühl und wie wichtig
ist es ihnen zu wissen,
wie ihr Körper genau
funktioniert?

Antworten auf diese und
viele weitere Fragen gibt
die repräsentative pan-
europäische **UMFRAGE** mit
1.000 Personen aus
Deutschland, die Yakult
durchgeführt hat.

Die Anforderungen, die an den modernen Menschen gestellt werden, sind hoch und vielfältig. In dem Spannungsfeld aus beruflichen, sozialen und persönlichen Aspekten die Balance zu halten, ist nicht einfach. Das ging auch aus einer **UMFRAGE** zum Thema Gesundheit und Wohlbefinden hervor, die Yakult gemeinsam mit forsa durchgeführt hat. Befragt wurden bundesweit 1.000 Personen ab 18 Jahren mithilfe von Telefoninterviews.² Wie bedeutsam die Zusammensetzung der Darmmikrobiota für das

physische und psychische Wohlbefinden ist, damit beschäftigen sich immer mehr Wissenschaftler/-innen. Noch steht die Forschung hier am Anfang, aber immer mehr Befunde deuten darauf hin, dass das Wohlergehen des Darms auch Einfluss auf die Gemütslage hat. Vor allem der Gastroenterologe Emeran Anton Mayer hat hier mit seiner Forschung erhellende Erkenntnisse hervorgebracht und erstmals Zusammenhänge bewiesen. Weitere Insights finden sich in diesem spannenden **REVIEW**.

Können Probiotika die seelische Gesundheit verbessern?

Diese Frage ist noch nicht abschließend beantwortet, funktioniert aber in Ansätzen, wie beispielsweise Kirsten Tillisch von der University of California in Los Angeles in einer **STUDIE** zeigen konnte. Die Medizinerin erforscht die neurobiologischen Grundlagen von Stress und konnte feststellen, dass unter Gabe von Joghurts, die verschiedene Bakterienspezies wie *Lactobacillus* und *Bifidobacterium* enthielten, ihre Probandinnen deutlich gelassener waren im Vergleich zu den Kontrollgruppen.

Auch eine **STUDIE** von Adikari et al. (2019) an Fußballern kommt zu dem Ergebnis, dass diese unter Einnahme von Probiotika reaktionsschneller waren als die Vergleichsgruppe. Inwieweit Probiotika die Wirkung von Antidepressiva unterstützen und Depressionen mildern können, zeigt dieser **REVIEW** auf.



¹ Repräsentative paneuropäische Studie mit 1.000 Personen über 18 Jahre aus Deutschland (<https://kommunikationpur.com/yakult-studie-darm-hirn-achse/>).
² Repräsentative forsa-Befragung zum Thema innere Balance und persönliches Wohlbefinden mit 1.003 Personen über 18 Jahre aus Deutschland.

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/SewCream