



## PRESSEINFORMATION

### Der Darm als Schlüssel für das Wohlbefinden

Eine repräsentative Umfrage von Yakult kommt zu dem Ergebnis, dass hier Aufklärungsbedarf besteht

**Neuss, 16. Februar 2022 – Die Darmgesundheit ist ein komplexes Thema: Neben der Ernährung nehmen auch viele weitere Faktoren Einfluss. Eine repräsentative Umfrage von Yakult kommt nun zu dem Ergebnis, dass vielen Deutschen zwar die Bedeutung der Ernährung für Gesundheit und mentales Wohlbefinden sowie einen gesunden Darm bewusst ist, der Einfluss anderer Faktoren jedoch noch unterschätzt wird.**

Die Umfrage unter 1.000 Personen aus Deutschland ergab: 84 Prozent wissen, dass der Darm die Gesundheit und das mentale Wohlbefinden beeinflusst. Auch die umgekehrte Beziehung, nämlich der Einfluss der Gesundheit und des Wohlbefindens auf den Darm, war 78 Prozent der Befragten bewusst. Deshalb ist es nicht verwunderlich, dass 89 Prozent ein gesunder Darm sehr wichtig oder wichtig ist. Die konkreten Zusammenhänge bei den vielfältigen Faktoren, die die Darmgesundheit und somit das körperliche und mentale Wohlbefinden steuern, sind allerdings den wenigsten bewusst, daher besteht hier noch Aufklärungsbedarf.

#### **Die innere Balance im Darm**

Was man zu sich nimmt, hat nicht nur Einfluss auf das Körpergewicht oder die Fitness, es entscheidet auch darüber, wie gut man beispielsweise schläft und vor allem, aus welchen Bakterien sich die Darmmikrobiota zusammensetzt. Ungefähr 100 Billionen Bakterien besiedeln den menschlichen Darm. Im Idealfall befinden sich diese in Harmonie mit dem Körper. Denn die Bedeutung der Mikrobiota reicht weit über die Aufspaltung der Nahrung hinaus. Sie ist u. a. an der Bildung zahlreicher Hormone und Botenstoffe beteiligt und hat somit Einfluss auf den gesamten Körper und das allgemeine Wohlbefinden.

Gerät die Vielfalt ins Ungleichgewicht, können sich unliebsame Bakterien überproportional vermehren und eine Vielzahl von Beschwerden verursachen. Aber: Durch den Lebensstil lässt sich Einfluss auf die Zusammensetzung nehmen.

#### **Clever essen für den Darm**

Da die Darmmikrobiota eng mit der Nahrungsverwertung verknüpft ist, kann eine abwechslungsreiche Ernährung mit einem hohen Anteil an Gemüse, Früchten, Sauermilchprodukten, komplexen Kohlenhydraten sowie hochwertigen Fett- und Eiweißquellen einen wesentlichen Beitrag dazu leisten, die Mikrobiota in Balance zu halten. Dass die Ernährung eine wichtige Rolle für die Darmgesundheit spielt, ist den meisten Deutschen bekannt: In der Yakult-Befragung gaben 84 Prozent an, dass die Ernährung wichtig für den Darm ist.

Eine wichtige Rolle kommt dabei den Ballaststoffen zu: 30 Gramm am Tag empfehlen die Expert\*innen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, denn diese unverdaulichen Nahrungsbestandteile haben zahlreiche positive Effekte: Sie machen zum einen satt und unterstützen die Verdauung, da sie im Darm schön aufquellen. Zum anderen dienen sie auch als Futter für die Darmbakterien. Vor allem lösliche Ballaststoffe, die vom Menschen nicht verdaut werden können und so als Nahrung für Darmbakterien – vor allem im Dickdarm – zur Verfügung stehen, zählen zu den Leibspeisen der „guten“ Darmbakterien. Diese unverdaulichen Nahrungsstoffe werden als Präbiotika bezeichnet. Zu finden sind sie vor allem in Obst und Gemüse in Form von Pektin. Da dies vornehmlich in der Schale sitzt, sollte Obst und Gemüse möglichst ungeschält gegessen werden. Auch Flohsamenschalen und Leinsamen enthalten das begehrte Pektin. Ein weiterer löslicher Ballaststoff ist Inulin, das vor allem in Topinambur, Chicorée und Schwarzwurzeln steckt. Resistente Stärke, die beim Abkühlen von Kartoffeln und Reis entsteht, fördert ebenfalls eine gesunde Darmmikrobiota. Neben der abwechslungsreichen Ernährung ist auch die ausreichende Flüssigkeitszufuhr von mindestens 1,5 Litern pro Tag ein entscheidender Erfolgsfaktor.<sup>1</sup> Hier eignen sich am besten Mineralwasser und ungesüßte Tees.

## **Der Einfluss von Bewegung und Sport auf die Darmgesundheit**

Aktuelle Studien verdeutlichen, dass die Zusammensetzung und Diversität der Darmbakterien durch mehr Bewegung positiv beeinflusst werden kann und hier ein Zusammenhang besteht.<sup>2</sup> Je körperlich aktiver, das konnte gezeigt werden, desto größer ist die Vielfalt der Bakterien im Darm, die kurzkettige Fettsäuren bilden. Diese wiederum sind gut für die Gesundheit, denn sie nähren die Darmschleimhaut, regenerieren diese und wirken unter anderem entzündungshemmend. Darüber hinaus wird durch die Bewegung das vegetative Nervensystem aktiviert, die Durchblutung gefördert und Verdauungsbeschwerden vorgebeugt. Dass Bewegung gut für die Darmgesundheit ist, war in der Befragung 63 Prozent bewusst. Dass sie aber auch gut für das mentale Wohlbefinden ist, wussten nur 52 Prozent der befragten Deutschen. Doch genau das ist der Fall: Körperliche Betätigung wirkt stimmungsaufhellend<sup>3</sup> und unterstützt die Freisetzung von immunstärkenden Botenstoffen (Interleukine, Zytokine)<sup>4</sup>, was sich wiederum über die Darm-Hirn-Achse positiv auf die Darmgesundheit auswirkt.

## **Ruhe für Mensch und Darm**

Der Schlaf und das Mikrobiom können sich ebenfalls gegenseitig beeinflussen. Hier scheint jedoch noch Aufklärungsarbeit notwendig zu sein: Zwar gaben 69 Prozent der Befragten an, ausreichend Schlaf sowie Pausen seien wichtig für das mentale Wohlbefinden. Dass diese Faktoren aber auch wesentlich für den Darm sind, wussten nur 48 Prozent. Doch Studien konnten zeigen, dass sich eine

---

<sup>1</sup> Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.: Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE; <https://www.dge.de/index.php?id=52>

<sup>2</sup> Simon M-C. Sport und darauf angepasste Ernährung beeinflussen das Mikrobiom positiv. Info Diabetol. Published online October 2014;15-16. doi:10.1007/s15034-014-0675-6

<sup>3</sup> Richards, J., Jiang, X., Kelly, P. et al. (2015). Don't worry, be happy: cross-sectional associations between physical activity and happiness in 15 European countries. BMC Public Health

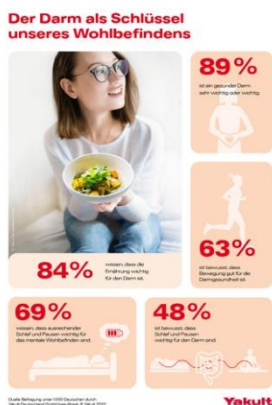
<sup>4</sup> <https://www.livestrong.com/article/331034-does-exercise-weaken-immune-system/>

größere Diversität der Darmmikrobiota positiv auf die Schlaf-Effizienz auswirkt. Denn der Schlaf-Wach-Rhythmus wird stark von der Kommunikation zwischen Darm und Gehirn beeinflusst.<sup>5</sup> Der Zusammenhang zwischen der Zusammensetzung der Darmbakterien und dem Schlaf funktioniert aber auch andersherum. Je besser man schläft, umso ausgeruhter und entspannter ist man und umso besser geht es der Darmmikrobiota. Denn diese wird nicht nur durch die Ernährung beeinflusst, sondern auch durch Faktoren wie Stress bzw. Schlafstörungen. Schlafmangel kann den Stresspegel erhöhen, was sich wiederum negativ auf die Darmmikrobiota auswirkt. Da Schlafstörungen ebenfalls die Hormone aus dem Gleichgewicht bringen, die den Hunger regulieren, kann es hierüber indirekt zu Änderungen der Zusammensetzung der Darmmikrobiota kommen. Auch durch Essen am späten Abend, kurz vor der Nachtruhe, können der Schlaf und die Erholung beeinträchtigt werden, weil der Körper sich ganz auf die Verdauung konzentriert. Deshalb ist es wichtig sowohl die Schlafhygiene als auch die Ernährung gleichermaßen zu fördern.

## Wissen für eine gesunde Zukunft

Die genauen Zusammenhänge rund um die Gesundheit und den Einfluss der Mikrobiota sind derzeit Gegenstand zahlreicher wissenschaftlicher Untersuchungen auf der ganzen Welt. Sicher ist, dass es durch einen gesunden Lebensstil durchaus möglich ist, Einfluss darauf zu nehmen. Das japanische Unternehmen Yakult fühlt sich verpflichtet, hier weiter für Aufklärung zu sorgen, damit das Wissen in Zukunft noch besser angewendet werden kann.

## Bildmaterial



### Bildunterschrift: Der Darm als Schlüssel unseres Wohlbefindens

**Dateiname:** Pressegrafik\_Yakult\_Darm\_Wohlbefinden\_300dpi.jpg (2 MB)

**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.

<sup>5</sup> Martin CR, Osadchiy V, Kalani A, Mayer EA (2018). The Brain-Gut-Microbiome Axis. Cellular and Molecular Gastroenterology and Hepatology Volume 6, Issue 2, 2018, Pages 133-148.



### Über das Unternehmen 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\*innen 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](#).