

## Die Ursache von Angst und Depressionen, die nur Wenige vermuten

---

Liebe Leserinnen und Leser,



Die meisten Menschen denken, wenn es um ihre psychische Gesundheit geht, an seelische Belastungen, Stress oder Überforderungen des Alltags – doch an ihren Bauch denken sie sicherlich meist nicht. Dabei bietet unser Bauch die perfekten Möglichkeiten, unsere Stimmung zu verbessern, unsere psychische Gesundheit zu unterstützen und viele Gehirn- und Nervenerkrankungen positiv zu beeinflussen. Wie kann das sein?

### Was Bauch und Hirn verbindet

---

Genau wie wir Nervenzellen im Gehirn haben, haben wir ebensolche im Darm. Das kommt daher, dass bereits bei der Entwicklung des Embryos in der Schwangerschaft ein Teil des Gewebes, das für die Nervenentstehung zuständig ist, in das zukünftige Gehirn und das Rückenmark wandert. Dort wird es später zum sogenannten Zentralen Nervensystem (ZNS). Ein anderer Teil desselben Ausgangsgewebes des Embryos wandert in den Bauch und lagert sich später an den gesamten Verdauungstrakt an, insbesondere an den Darm. Dieses Nervensystem wird beim Erwachsenen dann das Enterische Nervensystem genannt (ENS). Wegen seiner vielen Nervenzellen wird das ENS auch manchmal als unser Bauchgehirn bezeichnet.

### Kommunikation zwischen Bauch und Hirn

---

Eigentlich wissen wir es doch alle: Wenn wir verliebt sind oder es uns wegen anderer Dinge richtig gut geht, dann haben wir Schmetterlinge im Bauch. Oder wenn wir nervös, sehr wütend oder gestresst sind, dann haben wir gar keinen Appetit. Und andersherum kann eine Magenverstimmung uns richtig trübsinnig machen. Da verwundert es nicht, dass die Forschung immer mehr Belege dafür findet, dass Probleme mit dem Darm direkten Einfluss auf die geistige Gesundheit haben! Sogar das Risiko für Angststörungen, Depression, ADHS und Autismus ist vergrößert, wenn es im Darm nicht stimmt.

Vom ZNS gehen zehn Hauptnerven in den Körper, die sogenannten Hirnnerven. Einer davon verbindet das ZNS direkt mit dem ENS: der Vagusnerv (medizinisch: Nervus vagus). Bisher dachte die Medizin, dass das Gehirn über den Vagus den Bauch „dirigiert“. Tatsächlich ist es

jedoch so, dass mehr Informationen den Nervus vagus in die andere Richtung entlanglaufen. Der Bauch informiert das Gehirn mehr als das Gehirn den Bauch!

Und wie geht das? Die beiden Nervensysteme kommunizieren über Botenstoffe, sogenannte Neurotransmitter. Bekannte Beispiele dafür sind Serotonin, das oft auch als „Glückshormon“ bezeichnet wird, Dopamin, das zum Beispiel unsere Motivation verbessert, oder auch GABA (Gamma-Amino-Butter-Säure) hat seine Bedeutung dabei: Es ist der einzige hemmend und beruhigend wirkende Neurotransmitter im Nervensystem. Alle diese Botenstoffe werden sowohl im ZNS wie auch im ENS gebildet und als Information „verstanden“, weil beide Systeme so nah verwandt sind. Und genau hier setzt die Wirkung des Bauches auf die Psyche ein!

## **Nur wenn der Darm gesund ist, bleibt auch die Psyche stabil!**

---

Ein sehr gutes Beispiel ist das „Glückshormon“ Serotonin. Die Menge, die davon in den Nervenzellen vorliegt, ist im ENS deutlich höher als im Gehirn. Da ein Serotoninmangel im Gehirn eine Ursache für Depressionen sein kann, kann ein wichtiger Grund für diese Krankheit im Darm liegen: Denn die Serotoninmenge im Gehirn wird durch die aus dem Darm „verstärkt“. Ist der Darm nicht gesund, kann er als „Serotoninquelle“ nicht ausreichen. Auch das leider häufige Fehlschlagen von medikamentösen Therapien (mit Serotonin-Wiederaufnahme-Hemmern) steht mit diesem Zusammenhang möglicherweise in Verbindung. Eine Ernährungsumstellung und die therapeutische Behandlung mit den richtigen Probiotika können dann jedoch oft Erfolge bringen.

## **Die Darmflora: der Schlüssel zur Gesundheit von Hirn und Psyche**

---

Die Darmflora – das sind alle Bakterien, die im Darm des Menschen leben. Dabei gibt es gute und schlechte: Die guten Bakterien unterstützen die Gesundheit des Menschen: Sie schützen den Darm vor Infektionen, weil sie die Schleimhaut innen dicht besetzen. Gleichzeitig helfen sie, die inneren Darmzellen zu ernähren. Die schlechten Bakterien hingegen erzeugen im Darm ein ungesundes Klima, können zu Fäulnis und Gasbildung führen (Blähungen!) und den Betroffenen auch infizieren (Magen-Darm-Grippe u. a.). Doch die Wirkung unserer Darmflora geht noch viel weiter, das zeigen Studien:

Im Dezember 2011 veröffentlichte eine Forschergruppe ihre Untersuchungen zur Darmflora im „Journal of Neurogastroenterologie and motility“. Sie hatten Mäuse mit einem entzündlichen Darminfekt (infektiöse Colitis) beobachtet und festgestellt, dass sie ein überängstliches Verhalten entwickelten. Wurden diesen Mäusen „gute“ Darmbakterien verabreicht (Bifidobacterium longum) führte das zu einer Normalisierung des Verhaltens, die Ängstlichkeit der Tiere nahm ab. Die Forscher konnten feststellen, dass die Nerven des ENS der behandelten Mäuse weniger reizbar waren und dies auch dem Gehirn mitteilten – und zwar über den Nervus vagus. Denn die Forscher hatten auch getestet, was passiert, wenn den Mäusen dieser Hirnnerv durchtrennt wird: Die Mäuse hatten dann zwar einen entzündeten Darm, zeigten jedoch keine übernormale Ängstlichkeit.

Schon vorher, im Juli 2011, hatten andere Forschergruppen ähnliche Ergebnisse mit GABA in PNAS veröffentlicht. Hier wurde gesunden Mäusen das „gute“ Bakterium Lactobacillus rhamnosus gegeben. Anschließend hatten die Mäuse in verschiedenen Hirnregionen eine veränderte Ansprechbarkeit für GABA und zeigten weniger Verhalten, das Angst oder Depressionen gleicht. Gleichzeitig reduzierte sich ihr Stress-Level, was sich in einem geringeren Stress-Hormonlevel

zeigte. Auch hier blieb der Effekt aus, als die Forscher den Nervus vagus durchtrennten.

Dass Serotonin, unser „Glückshormon“ etwas mit der Darmflora zu tun hat, das weiß man schon sehr lange: Bereits 1996 zeigten Untersuchungen, dass die Ernährung und die im Darm lebenden Bakterien Einfluss auf gerade jene Darmzellen nehmen, die Serotonin bilden. Es lohnt sich also der Psyche zuliebe, den Darm und seine Bakterien mit der richtigen Ernährung und guten Therapie zu hegen und zu pflegen.

## Das können Sie tun: die richtigen Darmbakterien unterstützen

---

Man kann eine gesunde Darmflora und damit seine Gesundheit mit ganz einfachen Maßnahmen unterstützen:

1. Wählen Sie die richtigen Lebensmittel! Das heißt konkret: Je weniger verarbeitet die Lebensmittel sind, wenn Sie sie essen, desto besser. Ausnahme: milchsauer vergorene Lebensmittel wie zum Beispiel Sauerkraut, eingelegtes Gemüse, Fermentiertes u. a.
2. Meiden Sie Zucker! Zucker hilft den „schlechten“ Bakterien in ihrer Darmflora. Geht es denen dadurch zu gut, verdrängen sie die „guten“ und es sieht für Ihre Gesundheit nicht mehr so rosig aus. Dabei sind alle Arten von Zucker gemeint.
3. Meiden Sie Antibiotika, Landwirtschaftliche Chemikalien, Schadstoffe und Toxine!, denn die „guten“ Darmbakterien reagieren empfindlich darauf.
4. Trinken Sie das Richtige! Trinken Sie gutes Wasser oder Kräutertees, meiden Sie mit Chlor oder Fluor versetztes Wasser, meiden Sie gesüßte Getränke und trinken Sie nur wenig Alkohol.
5. Nehmen Sie gesunde Probiotika! Denn wir können gar nicht allem Nachteiligen für unsere Darmflora aus dem Weg gehen!
6. Stillen Sie Ihr Baby, solange es geht! Denn so unterstützen Sie die Entstehung einer gesunden Darmflora – und bewirken gleichzeitig auch noch viele andere positive Effekte.

### DRL01: FloraSan – gesunde Darmflora mit Inulin - Preis: 14,80 €

---

Dieses Produkt enthält Bifidobakterien kombiniert mit Inulin. Das Bifidobacterium longum unterstützt das Gleichgewicht der Darmflora. Das Bifidobacterium breve hilft, die Darmgesundheit zu erhalten. Inulin regt das Wachstum von Bifidobakterien im Darm an. Es wirkt prebiotisch und fördert das Wachstum einer gesunden Darmflora.

Der Darm des Menschen wird von Bakterien, Archaeen und Eukaryoten besiedelt. Er stellt ein komplexes und dynamisches bakterielles Gleichgewicht dar, das sich innerhalb der ersten Lebensjahre etabliert. Die Besiedlungsdichte des Darms ist anfangs gering und steigt mit zunehmendem Lebensalter stetig an. Während des Geburtsprozesses und kurz danach erfolgt die erste bakterielle Besiedlung des vorher sterilen humanen Gastrointestinaltraktes. Bei natürlich geborenen Kindern beginnt die Kolonisation während der Geburt.

Jeder Mensch besitzt zehnmal mehr Bakterien als Körperzellen. Die Mikroorganismen haben es



sich auf der Haut, in den Atemwegen und im vor allem im Darm gemütlich gemacht. Der Verdauungstrakt wird von ca. 500 bis 1000 verschiedenen Arten besiedelt. Insgesamt bringt es die Darmflora auf ein Gesamtgewicht von bis zu zwei Kilogramm.

Gesunde Darmbakterien fördern und aktivieren die normalen Darmbewegungen und aktivieren die natürlichen Abwehrkräfte im Verdauungstrakt. Sie sind gut für die Darmgesundheit bei Einnahme von Antibiotika.

**Hier finden Sie das Produkt im Online Shop von Nature Power**

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.  
Ihr Gerd Schaller

Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

---

[www.vitalstoff-journal.de](http://www.vitalstoff-journal.de)

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln