

Studie: Darmflora steuert Wohlbefinden

Unsere Gehirnchemie als Erwachsene wird durch den Zustand unserer Darmflora in der Kindheit beeinflusst – zu dem Ergebnis kam eine aktuelle Studie der Universität Cork. Die Studie belegt, dass frühe Darmbakterien direkt die Gehirnfunktion im Erwachsenenalter regeln, das Glückshormon Serotonin sticht dabei besonders heraus.

Forscher vom „Alimentary Pharmabiotic Centre“ der Universität Cork belegten an Mäusen, dass die Darmflora aus der Kindheit die Gehirnchemie in späteren Lebensjahren deutlich beeinflusst. Ebenso hänge dieser Einfluss vom Geschlecht ab, bei männlichen Tieren traten die Effekte noch häufiger auf, als bei weiblichen. Den Mäusen wurden noch vor dem Erwachsenwerden Darmbakterien zugeführt, viele Funktionen des zentralen Nervensystems zeigten sich daraufhin deutlich verändert. Besonders die auf Serotonin basierenden Funktionen verbesserten sich unter dem Einfluss der Bakterien stark. Dies belegt den direkten Einfluss der Darmflora auf die Gehirnfunktion.

So konnten frühere Ergebnisse der Cork-Gruppe und anderer Forscherteams erneut bestätigt werden. Demnach ist die Verbindung zwischen Darm und Gehirn für das emotionale Wohlbefinden enorm wichtig - so die Forscher Dr. Gerard Clarke, Professor Fergus Shanahan, Professor Ted Dinan und Professor John F Cryan und Kollegen vom „Alimentary Pharmabiotic Centre“ der UCC.

„Als Neurowissenschaftler finde ich diese Ergebnisse faszinierend. Sie zeigen die wichtige Rolle, die Bakterien bei der gegenseitigen Kommunikation von Darm und Gehirn spielen. Das eröffnet uns ganz neue Möglichkeiten. Basierend auf Mikroben können wir nun nach Lösungswegen suchen, um mentale Krankheiten zu behandeln.“ sagt Professor John F. Cryan, der Leiter der Studie vom „Department of Anatomy & Neuroscience“ von der Universität Cork.

Die Forschungsergebnisse zeigen weiter: Die Schwächung der Darmflora durch Antibiotika, falsche Ernährung oder Infektionen nimmt direkt Einfluss auf unser Wohlbefinden. „Wir sind wirklich erfreut über die Ergebnisse“, so Dr. Gerard Clarke. „Wir dachten immer, die Darmflora sei wichtig für unseren allgemeinen Gesundheitszustand. Unsere Ergebnisse zeigen nun, dass unsere kleinen Freunde auch für unser mentales Wohlbefinden enorm wichtig sind.“

Ein guter Grund mehr, probiotische Lebensmittel und Nahrungsergänzungen in den täglichen Speiseplan zu integrieren. Siehe auch <http://www.topfruits.de/rubrik/darmgesundheit/>. Für den Verzehr von Kefir, Joghurt, frisch fermentiertes Gemüse wie Sauerkraut oder Kimchi oder Kombucha und die draus resultierende Förderung der Darmflora ist es nie zu spät ist es nie zu spät. Fermentieren können sie auch einfach selbst. Leckere Rezepte finden Sie in diesem Blog.

Quelle: <http://www.ucc.ie/en/news/summary-156502-en.html>