

Studie: Wie der Darm die Psyche beeinflusst

Bisher suchte man die Ursachen psychischer Krankheiten vor allem im Gehirn. Laut aktuellen Studien soll nun auch die Darmflora eine entscheidende Rolle bei Entstehung von Ängsten und Depressionen spielen. Probiotische Nahrungsmittel könnten unserem Wohlbefinden wahrscheinlich weitaus mehr helfen, als bisher gedacht.

Darm und Gehirn tauschen sich gegenseitig aus.

Das Gehirn sendet Botschaften an den Darm – das ist bekannt. Doch auch der Darm gibt Signale an den "Denkapparat" weiter. Forscher sprechen von der Darm-Gehirn-Achse, einer Verbindung zwischen Darm und Gehirn, die in beide Richtungen arbeitet. „Der Darm beeinflusst unsere Emotionen und unser Verhalten viel stärker als wir uns das haben je träumen lassen“, so Peter Holzer, Professor für Experimentelle Neurogastroenterologie am Institut für Experimentelle und Klinische Pharmakologie der Medizinischen Universität Graz. Demnach übe der Darm einen starken Einfluss auf unser Gehirn und unsere Emotionen aus, über Nerven, Hormone und Mikroflora. Je nach bakterieller Zusammensetzung fällt dieser Einfluss besser oder schlechter aus.

Der Darm bildet ein sensibles ökologisches Gleichgewicht. Zwischen 800 und 100 verschiedenen Bakterien beheimatet er, die auf kleinste Schwankungen reagieren. So kann ein Ungleichgewicht in der Flora die Entwicklung zahlreicher psychischer Krankheiten wie Depressionen und Ängste begünstigen. Immer mehr Studien weisen darauf hin: „Zunehmend gewinnt die Vorstellung an Bedeutung, dass die Mikroflora im Frühstadium bestimmter Erkrankungen eine große Rolle spielt“, sagt Holzer.

Bei vielen Patienten mit Entzündungen im Magen-Darm-Trakt oder Reizdarm, finden wir gleichzeitig Ängste und Verstimmungen vor. Immer deutlicher wird, dass seelische Beschwerden oft direkt über Zustand der Darmflora beeinflusst werden. Auch Ernährung, Antibiotika, Stress und zahlreiche andere Faktoren beeinflussen – ein verzweigtes Wurzelwerk an Ursachen, dessen Basis der Darm bildet.

Entstehen Depressionen im Darm?

„Die Entstehung mancher Depressionen könnte vom Darm ausgehen“, sagt Holzer. Dabei beruft er sich auf die „Zytokine-Hypothese der Depression“: Zytokine sind Proteine, die bei Entzündungen ausgeschüttet werden können, als Folge eines aktivierten Immunsystems. Sie können Depressionen begünstigen. Dazu lässt chronischer Stress die Magenhaut stetig dünner und durchlässiger werden. „Durch die erhöhte Durchlässigkeit gelangen vermehrt bakterielle Bestandteile in die Darmwand, aktivieren dort das lokale Darmimmunsystem, was zur Zytokin-Ausschüttung und zu einer Signalübertragung an das Gehirn führen kann“, sagt der Neurogastroenterologe Peter Holzer. Man wird leichter depressiv.

Antibiotika schlagen Mäusen auf's Gemüt

Eine weitere relevante Studie zu diesem Thema, erschien im Fachmagazin „Gastroenterology“. Dabei forschte ein Team von Experten der McMaster University in Ontario an Mäusen. Ihre Darmflora wurde durch die Zugabe von Antibiotika absichtlich gestört. Die Mäuse zeigten schnell abnormale Verhaltensänderungen. Bei genauerer Betrachtung zeigte sich der BDNF-Spiegel im Gehirn der Mäuse verändert. BDNF, ein Protein und Nervenwachstumsfaktor, soll bei Ängsten und Depressionen großen Anteil tragen. Setzten die Forscher das Antibiotikum wieder ab, normalisierten sich die Darmflora und das Verhalten der Tiere. In einer anderen Studie wurden Mäusen mit quasi sterilem Darm, Mikroben anderer Tiere eingepflegt: Die Mäuse agierten deutlicher aktiver und mutiger. Möglicherweise ist der Verdauungstrakt nicht nur der Ursprung mancher psychischer Erkrankungen, sondern auch der Ort, an dem Therapien ansetzen sollen.

Der Darm ist Herberge für Hormone, die das Verhalten steuern

Neben Bakterien, beherbergt unser Darm mehr als 20 verschiedene Hormone. Diese beeinflussen permanent unser Verhalten, indem sie Signale über die Blutbahn ans Gehirn senden. So wurden Mäuse unter Wegnahme eines bestimmten Darmhormons depressiv. Nachdem die Forscher das Darmhormon Peptid YY entfernten, zeigten sie starke Verhaltensänderungen. „In Experimenten waren diese Tiere ängstlicher und stressanfälliger als andere“, sagt Holzer. Nur logisch ist es, dass Darmbakterien auch die Ausschüttung von Stoffen anregen, die unser Wohlbefinden steuern.

Topfruits-Extra-Tipp: Durch eine Ernährung, die reich ist an, pro- und präbiotischen Lebensmitteln, können wir unsere Darmflora mit einfachen Mitteln positiv beeinflussen. Traditionell fermentierte Speisen wie sauer eingelegtes Gemüse (z.B.Sauerkraut, Salzgurken), Kombucha-Tee, selbst gemachter Joghurt und Kefir stellen eine sinnvolle Ergänzung im täglichen Speiseplan dar. Speziell nach Verabreichung von Antibiotika sollte mit hochwertigen, probiotischen Produkten wie Casa Sana oder Darmflora Plus, kurmässig darauf hingearbeitet werden, wieder eine gesunde Darmflora zu etablieren. Wichtig ist ausserdem der regelmässige Verzehr präbiotischer Naturstoffe, wie bspw. Inulin aus Chicorree oder Topinaburpulver.

Diese Naturstoffe enthalten im Dünndarm unverdauliche Ballaststoffe, welche erst im Dickdarm den gesunden Milchsäurebakterien als Nahrung dienen. Eine dauerhafte Verfügbarkeit solcher Bakterien-nahrung im Dickdarm ist die Voraussetzung für eine nachhaltig gesunde Darmflora. Dagegen sorgt eine Ernährungsweise die überreich ist an raffiniertem Zucker und einfachen Kohlenhydraten schnell für eine bakterielle Dysbalance und in Folge oft eine Pilzbelastung im Verdauungstrakt, welche vielfach die Ursache ist, für physische und psychische Missempfindungen.

In diesem Sinne bleiben Sie gesund!

Geschrieben von [bernd](#) am Donnerstag, 15. August 2013 um 10:40 in [Gesundheitsnews](#)