

MEDIENMITTEILUNG • MEDIA RELEASE • COMMUNIQUE AUX MEDIAS

Frei zur Veröffentlichung: ab sofort

Wenn Stress krank macht

Wie das „Bauchhirn“ und seine probiotischen Helfer unsere Gesundheit beeinflussen

München, 8. September 2008. Seit Jahrtausenden gilt der Darm als Quelle von Gesundheit und Wohlbefinden. Doch im Laufe der Zeit hat sich unser Leben sehr verändert. Die Welt dreht sich um einiges schneller: Jede Minute zählt, Hektik, Stress und Erfolgsdruck gehören zum Alltag. Diese Dauerbelastung kann das sensible Ökosystem unserer Darmflora aus dem Gleichgewicht bringen und dadurch zu Störungen der Darmfunktion und unserer Immunabwehr führen. Hier helfen probiotische Bakterien, die die natürliche Darmfunktion unterstützen und das darmgebundene Immunsystem stärken. Enthalten sind solche probiotischen Bakterien beispielsweise im traditionellen, mild wirksamen Arzneimittel Omniflora®N.

Im Zentrum des Wohlbefindens

Bei der Versorgung unseres Körpers mit Nährstoffen und bei der Abwehr körperfremder Substanzen vollbringt der menschliche Darm jeden Tag Höchstleistungen für die Gesundheit. Eine tragende Rolle kommt dabei der Darmflora zu. Deren Name beschreibt bereits die bunte Landschaft, die von einer Vielfalt mikroskopisch kleiner Lebewesen gebildet wird. Über 400 verschiedene Arten von Mikroorganismen bilden ein komplexes und sehr sensibles Ökosystem, in dem „gute“ Bakterien die Hauptakteure sind. Sie filtern die lebensnotwendigen Nährstoffe aus den verdauten Speisen und führen sie dem Blutkreislauf zu. Außerdem unterstützen sie das menschliche Immunsystem, indem sie Substanzen bilden, die für die Abwehr krankheitserregender Keime hilfreich sind und als Nahrungs- und Platzkonkurrenz den Krankheitserregern das Leben im menschlichen Darm schwer machen. Diese können durch die Nahrung in den Organismus gelangen und infektiöse Erkrankungen des Darms und des gesamten Körpers auslösen. Der Darm ist somit ein zentrales Organ der Immunabwehr. Aber er leistet noch mehr! Jeder kennt das berühmte Kribbeln im Bauch vor Prüfungen oder Vorträgen. Und treffen wir nicht auch so manche Entscheidung einfach „aus dem Bauch heraus“?

Komplexes Zusammenspiel von Psyche und Darm

Grund dafür sind viele Millionen Nervenzellen, die im Darm ein autonomes Nervensystem – das sogenannte „Bauchhirn“ – bilden. Es steht über spezielle Nervenbahnen in ständigem Austausch mit unserem Gehirn. Durch dieses Zusammenspiel von Psyche und Darm kann es im Rahmen von Stress und (Miss-) Stimmungen zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen kommen. Australische Forscher der Swinburne University in Melbourne fanden kürzlich in einer Untersuchung heraus, dass wahrgenommener Stress die „gesunden“ Bakterien der Darmflora zerstören kann. Nicht selten geht Stress zudem auch mit einer unregelmäßigen und unausgewogenen Ernährung einher, die die Darmflora zusätzlich belastet.

Unausgeglichenheit mit Folgen

Eine unausgeglichene Darmflora kann zu Störungen der natürlichen Darmbewegungen, Völlegefühl, Blähungen, Verstopfungen, sowie Durchfall und Bauchschmerzen führen, aber auch negati-

ve Auswirkungen auf das Immunsystem haben und die Anfälligkeit für Infektionserkrankungen erhöhen. Symptome, die sich wiederum auf unser psychisches Wohlbefinden niederschlagen können. Bei länger andauernden Beschwerden sollte medizinischer Rat eingeholt werden.

Pflege für das innere Ökosystem Darm

Hilfe leisten Probiotika. Dabei handelt es sich um lebende Mikroorganismen, meist Milchsäurebakterien, die eine positive Wirkung im Darm erzielen, wenn sie in ausreichender Menge vorhanden sind. Körpereigene Probiotika siedeln sich im Darm an und stellen dort das natürliche bakterielle Gleichgewicht der Darmflora wieder her. Außerdem unterstützen sie das Immunsystem und sind bei der Abwehr von Krankheitserregern wirksam, indem sie deren Lebensraum besetzen, ihnen Nahrung entziehen und antibakterielle Substanzen bilden. Probiotika werden teilweise Lebensmitteln wie Joghurt, Käse oder Müsli zugesetzt. In höherer und gesicherter Konzentration sind sie auch als Arzneimittel in Kapselform erhältlich. Rezeptfreie Produkte aus der Apotheke, wie das traditionelle, mild wirksame Omniflora®N, haben den Vorteil, dass die Kulturen den Darm auch in ausreichender Menge erreichen und dort wirken können, was bei Lebensmitteln nicht immer gegeben ist.

Bei Darmbeschwerden wie Darmträgheit und Durchfall nehmen Erwachsene drei Mal täglich eine Kapsel. Auch nach Abklingen der Symptome empfiehlt es sich, weiterhin täglich eine Kapsel einzunehmen, um das Gleichgewicht der Bakterien lange zu erhalten.

Trotz ihrer milden und guten Wirkung sollten probiotische Arzneimittel eine ausgewogene Ernährung, viel Bewegung und eine ausgeglichene und bewusste Lebensweise jedoch nicht ersetzen.

* * *

4.652 Zeichen mit Leerzeichen
Abdruck honorarfrei. Belegexemplar erbeten.

Kontakt

Nikolas Schimann
Novartis Consumer Health GmbH
Tel. 089/78 77 -546
Fax 089/78 77 -370
Email: nikolas.schimann@novartis.com

Vivien Peine/ Jana Umbreit
Edelman GmbH
Tel. 069/75 61 99 -75 / -95
Fax 069/75 61 99 -13
Email: vivien.peine@edelman.com
jana.umbreit@edelman.com