Stress im Darm macht Stress im Kopf?

(Mynewsdesk) Köln, Mai 2019. Innere Unruhe, Erschöpfung und Unausgeglichenheit können Symptome von Stress sein. Auslöser dafür sind häufig hohe Arbeitsbelastungen oder Hektik im Alltag. Viele wissen jedoch nicht, dass psychische Verstimmungen und eine verminderte Stress-Resistenz auch mit einer unausgeglichenen Darmflora zusammen hängen können. Neuartige Psychobiotika, die ausgewählte Vitamine und spezifische Milchsäurebakterien enthalten, können helfen, die Darmflora ins Gleichgewicht zu bringen, das Stressempfinden zu regulieren und die psychische Balance zu verbessern.

Darm-Hirn-Achse: Darm und Hirn im ständigen Dialog

Hohe Belastungen im Alltag und Beruf führen häufig zu Stress. Redewendungen wie ?das schlägt mir auf den Magen? und ?ein schlechtes Bauchgefühl? kennt jeder, sie verdeutlichen die enge Verbindung zwischen Verdauungsorganen und Psyche. Der Darm verfügt über ein eigenes und selbstständiges Nervensystem, bestehend aus 500 Millionen Nervenzellen. Dieses Nervensystem steht in direkter Kommunikation mit dem Zentralnervensystem. Ein Informationsaustausch erfolgt in beide Richtungen über die so genannte Darm-Hirn-Achse. ?Neue Erkenntnisse zeigen, dass der Darm rund 90 Prozent der Informationen zum Hirn schickt und nur etwa zehn Prozent der Kommunikation vom Hirn zum Darm gelangt?, erklärt der Mikrobiologe Dr. Reinhard Hauss. ?Das zeigt, wie stark sich ein Ungleichgewicht in der Darm-Mikrobiota auf die psychische Stabilität auswirken kann. Der Darm leidet nicht nur unter Stress, sondern kann damit in Verbindung stehen?, so Hauss.

Botenstoffe vermitteln zwischen Darm und Hirn

Beim Dialog zwischen Darm und Hirn helfen Botenstoffe, die Informationen zwischen den beiden Nervenzentren auszutauschen. Zu diesen Botenstoffen gehören Hormone wie beispielsweise Serotonin. Das ?Glückshormon? reguliert psychischen Druck und beeinflusst das menschliche Stressempfinden auf positive Weise. Forschungen haben gezeigt, dass bestimmte Darmbakterien das Immunsystem unterstützen und in engem Zusammenhang mit der Produktion von regulierenden Botenstoffen stehen, die Emotionen und das Stress-Empfinden steuern (1).

Die Rolle von Psychobiotika für die innere Balance

Je gesünder und ausgeglichener die Darmflora, desto höher ist die Stressresistenz. Wie klinische Studien belegen, kann eine gezielte Einnahme von ausgewählten Darmbakterien die Hirnaktivität beeinflussen und psychische Leiden lindern (2). Diese aktiven Mikroorganismen, die einen positiven Effekt auf die menschliche Psyche haben, werden in der Wissenschaft als Psychobiotika bezeichnet.

Mit zwei optimal aufeinander abgestimmten Kapseln unterstützt ProBio-Cult® Relax die Darmflora dabei, psychobiotisch aktive Mikroorganismen in ihrer natürlichen Balance zu halten. So werden Psyche und Nerven aufgrund der Vitamine B1, B3, B6, B12 und Biotin die geistige Leistungsfähigkeit mit Hilfe der Pantothensäure erhalten. Die magensaftresistente transparente Bakterien-Balance-Kapsel garantiert die zeitverzögerte Freisetzung der sechs speziell ausgewählten aktiven Lacto- und Bifidobazillen in einer Menge von 2 Milliarden ? Kolonie bildenden Einheiten ? so kann garantiert werden, dass die Bakterien den Darm ausreichend und effizient besiedeln können. Zusätzlich ist resistente Stärke als Substrat für Psychobiotika erhalten.

ProBio-Cult® Relax ist in zwei verschiedenen Verpackungsgrößen mit je 28 oder 56 Kapseln freiverkäuflich in Apotheken und Versandapotheken erhältlich. Weitere Informationen finden Sie auf www.syxyl.de.

Quellen:

1 Cell Mol Gastroenterol Hepatol. 2018; 6(2): 133?148

2 Science News Magazine, vol. 189, No. 7, 2016, p. 23

Ihre Ansprechpartner:

Nina Giegel, Syxyl GmbH & Co. KG (Quellen und Hintergrundinformationen)

Tel.: 0221 1652 219, E-Mail: Nina.Giegel@klosterfrau.de

www.syxyl.de

Gereonsmühlengasse 5, 50670 Köln

Dagmar Kabala, Agentur-Kontakt (Weitere Informationen und umfangreiches Bildmaterial)

Tel.: 0221 92 57 38 40, E-Mail: d.kabala@borchert-schrader-pr.de

Borchert & Schrader PR GmbH, Antwerpener Straße 6-12, 50672 Köln

Diese Pressemitteilung wurde via Mynewsdesk versendet. Weitere Informationen finden Sie im Syxyl GmbH & Co. KG

Pressekontakt

Syxyl GmbH & Co. KG

Svenja Thomas Agentur-Kontakt
Köln Mitte Gereonsmühlengasse 5
50670 Köln

s.thomas@borchert-schrader-pr.de

Firmenkontakt

Syxyl GmbH & Co. KG

Svenja Thomas Agentur-Kontakt
Köln Mitte Gereonsmühlengasse 5
50670 Köln

shortpr.com/ifl55f
s.thomas@borchert-schrader-pr.de

GESUNDHEIT BRAUCHT GLEICHGEWICHT.

Von Natur aus verfügt der menschliche Organismus über ein perfekt austariertes System. Eine Vielzahl von Faktoren jedoch kann dieses empfindliche Gleichgewicht stören. Das spürt der Mensch! Die natürliche Balance mit ganzheitlichen Lösungen zu erhalten: Das ist das Ziel von SYXYL. Daran arbeiten und forschen wir erfolgreich mit Wissenschaftlern und naturheilkundlichen Therapeuten und das schon seit über 80 Jahren!

Anlage: Bild