

32/2020 - Mikrobiom gegen Depression

Mikrobiom gegen Depression

Wer Depression sagt, muss auch Inflammation sagen, gefolgt von Mikrobiom und Nahrung. So könnte man die aktuellen Studien zusammenfassen, in denen das Darmmikrobiom junger Menschen mit Depression mit dem gesunder Menschen verglichen wurde. Inflammation ist dabei der wesentliche Unterschied, berichteten die Studienautoren: Nicht nur die Vielfalt der Bakterienwelt war bei den depressiven Teilnehmern reduziert, es mangelte ihnen dabei auch besonders an antiinflammatorisch wirkenden Bakterien. Entzündungshemmende Bakterien fördern wäre also eine gute Idee bei Depression - vielleicht nicht als Allheilmittel, aber doch als einer von mehreren wichtigen Faktoren. Aber wie? Eine weitere Studie untersuchte den Effekt von Probiotika und Präbiotika im Vergleich zu einem Placebo bei depressiven Studienteilnehmern. Probiotika bringen gewünschte Bakterien, beispielsweise in Kapseln, in den Körper ein, Präbiotika sollen dagegen das Wachstum bestimmter Bakterienkulturen anregen. In der Untersuchung zeigte die Anreicherung mit speziellen Bakterien in Form von Probiotika Effekt auf die Depression. Das Mikrobiom zu behandeln könnte demnach ein Therapieelement bei Depression werden.

Hier die Beiträge der letzten Woche:

- [Inflammatorisches Darm-Mikrobiom bei Depression](#)
- [Gesund essen - oder die Nahrung gesünder ergänzen - geht das bei Depression?](#)