

Thema der Woche: Probiotika und co.

Probiotika und Co.

Immer wieder zeigt sich in der Depressionsforschung, dass gute Ernährung einen wichtigen Beitrag zur Stabilisierung der Erkrankung leisten kann. Heilung bietet sich damit zwar wohl eher nicht, aber zur Unterstützung von Genuss, Selbstpflege und Stimmung darf auch das Bewusstsein für gute Ernährung gern gefördert werden. Manche solcher Effekte sind wohl der Darmflora, unseren Bakterienwelten im Innern, zuzuschreiben.

Kann man die Darmflora gezielter befüttern und fördern zur Stimmungspflege?

Dazu berichten wir diese Woche Untersuchungen zu probiotischer und präbiotischer Nahrungsergänzung. Mit Probiotika werden erwünschte Bakterien direkt eingenommen, Präbiotika enthalten dagegen Futterstoffe, die bestimmte vorteilhafte Bakterien besonders fördern sollen. In einer aktuellen Untersuchung wurden nun Depressionssymptome und Blutwerte nach Einnahme von Probiotika und Präbiotika verglichen.

Eine frühere Untersuchung ermittelte die Stimmungseffekte von Probiotika bei sehr unterschiedlichen Teilnehmergruppen - bei vielen der Menschen lagen beispielsweise keine diagnostizierten Depressionen vor. Die Studien unterschieden sich außerdem stark in der Dosierung der Probiotika und welche Bakterienarten zur Behandlung eingesetzt wurden. Damit bieten sich in dieser Studie eine Einschätzung der rein vorbeugenden Wirkung von Probiotika bei Gesunden, im Vergleich zu einer Behandlung bei Erkrankten.

Hier die Beiträge der letzten Woche:

- [Gesund essen - oder die Nahrung gesünder ergänzen - geht das bei Depression?](#)
- [Probiotika zeigen kaum Wirkung gegen depressive Symptome - außer bei diagnostizierter Depression](#)