



## **Pressemeldung**

### **Eine essenzielle Verbindung – Die Darm-Hirn-Achse**

München, 4. Dezember 2023

Das und wie unser Darm und das Gehirn miteinander kommunizieren, ist den meisten Menschen nicht bekannt. Die Bedeutung der Darm-Hirn-Achse, einem komplexen Informationsnetzwerk, wird aber unter Medizinern und Wissenschaftlern zunehmend erkannt. Denn diese Verbindung spielt eine entscheidende Rolle für unser Gesamtwohlbefinden und unsere kognitive Gesundheit.

Die Darm-Hirn-Achse kann man sich als eine Art langen Verbindungsschlauch vorstellen, durch den Reize, Signale und Botenstoffe zwischen Gehirn und Darm hin- und hergeschickt werden. Diese „interaktive Autobahn“ ist nicht nur für die Selbstregulation im Körper zuständig, sondern auch für die Aufrechterhaltung des physiologischen Gleichgewichts – bekannt als Homöostase. Dazu zählt die Regulierung der Körpertemperatur, des pH-Wertes des Blutes, des Hormonspiegels und der Reflexe.

Historisch gesehen haben bereits die Mediziner im antiken Griechenland die Vernetzung zwischen Darm und Gehirn erkannt und deren gegenseitige Abhängigkeit erforscht. Heute wissen wir, dass beispielsweise gastrointestinale, also den Verdauungstrakt betreffende Symptome mit neurologischen Erkrankungen wie Parkinson zusammenhängen können. Wobei Darmbeschwerden oft den neurologischen Anzeichen vorausgehen. Ein wesentlicher Kommunikationskanal ist der Vagusnerv. Er besteht aus 80 % afferenten und 20 % efferenten Fasern und ist eine lebenswichtige Informationsader. Afferente Nerven transportieren Signale zum Gehirn, während efferente Nerven Informationen vom Gehirn zum Körper senden. Wird diese Funktion gestört, kann dies weitreichende gesundheitliche Folgen haben, darunter Reizdarmsyndrom oder entzündliche Darmerkrankungen.

Ein anderer spannender Aspekt der Darm-Hirn-Kommunikation sind die Neurotransmitter. Forschungen und Studien, wie die der Chiang Mai University in Thailand von 2022 haben gezeigt, dass Darmbakterien diese chemischen Botenstoffe nicht nur produzieren, sondern auch beeinflussen können, um sie als Kommunikationswege zum Gehirn zu nutzen. Dies kann laut der Studie eine entscheidende Rolle beim Management neurologischer Erkrankungen, wie Alzheimer oder Parkinson spielen. Um diese wichtigen Darmbakterien zu unterstützen, kann eine kontrollierte Einnahme von Probiotika sinnvoll sein. Dies geht entweder über Lebensmitteln, wie Joghurt, Sauerkraut oder das koreanische Kimchi, oder über Nahrungsergänzung. Störungen der Darm-Hirn-Achse können vielfältige Ursachen haben und zu einer Reihe von Erkrankungen führen, darunter kognitiver Abbau und Alzheimer. Ein Hauptverdächtiger für viele dieser Störungen ist Stress, der die Vagusnerv-Funktion hemmen und so den Magen-Darm-Trakt negativ beeinflussen kann.

Wie also kann man diese zentrale Achse unserer Gesundheit stärken? Aktivierung des Parasympathikus, das Teil des Nervensystems, das für Ruhe und Erholung verantwortlich ist, ist ein Schlüssel. Entspannungsübungen, eine ausgewogene Ernährung und die Förderung einer vielfältigen Darm-Mikrobiota sind essenziell.

Die Pflege der Darm-Hirn-Achse ist nicht nur eine Frage des persönlichen Wohlbefindens, sondern eine gesellschaftliche Verantwortung. Eine gesunde Darmflora und ein gestärktes Nervensystem können die Lebensqualität erheblich verbessern und gleichzeitig das Gesundheitssystem entlasten. MITOcare bietet dabei Unterstützung an, indem es Nahrungsergänzungsmittel bereitstellt, die speziell darauf abzielen, Darm und Gehirn zuzuarbeiten. Diese Mittel können dazu beitragen, die wichtige Verbindung zwischen unseren Darm- und Hirnfunktionen zu unterstützen und zu erhalten.

Für weitere Informationen und vertiefendes Wissen besuchen Sie unseren Wissensblog auf <https://mitocare.de/blogs/wissensblog/die-darm-hirn-achse-wie-arbeiten-darm-und-hirn-zusammen>



Eine gesunde Darmflora und ein starkes Nervensystem können die Lebensqualität erheblich verbessern

Copyright: Pexels / Lucas Pezeta

## **Über MITOcare**

„Jeder Mensch verdient es, gesund zu sein“.

Diese Aussage verkörpert das Credo von MITOcare, dem Innovationstreiber im Segment der Mikronährstoffe und funktionellen Lebensmitteln. In der Produktentwicklung legen wir Wert darauf, so weit wie möglich auf Rohstoffe natürlichen Ursprungs und auf bioaktive Substanzen zu setzen.

Wir produzieren in der DACH-Region, was zu einer nachhaltigen Wirtschaftsweise beiträgt.

Gegründet im Jahr 2013, hat MITOcare seinen Hauptsitz in München und beschäftigt aktuell rund 50 Mitarbeiter. Das Unternehmen ist zudem Mitglied im Verband mittelständischer europäischer Hersteller und Distributoren von Nahrungsergänzungsmitteln & Gesundheitsprodukten e.V. (NEM). Weitere Details über uns, unsere Philosophie und Produkte können Sie unter [www.mitocare.de](http://www.mitocare.de) nachlesen.