



Depressionen? - Fragen Sie nach dem Bauch!

Depressionen

Depressionen sind sehr häufig: In Europa liegen die Prävalenzen z.T. sehr hoch (15-28 %)¹. Depressionen können in verschiedenen Formen auftreten. Kennzeichnend sind immer tiefe Traurigkeit, Müdigkeit, reduziertes Empfinden von Interesse oder Freude, Stimmungsschwankungen, geringes Selbstwertgefühl, erhöhte Selbst-Schuldzuweisungen, Schlafprobleme und schlechte Konzentrationsfähigkeit.

Die häufigste und am besten untersuchte Form ist die Major Depressive Disorder (MDD) mit einer Symptombdauer von mehr als 14 Tagen. Bei anhaltender Symptomatik (chronische / persistierende Depression), konkreten Ursachen oder abweichenden Symptomen liegen andere Formen vor (Winter-, postpartale, prämenstruelle, untypische oder bipolare Depression).

MDD und der Darm

Auffällig häufig liegen bei MDD und anderen psychischen Erkrankungen gleichzeitig funktionelle somatische und gastrointestinale Symptome vor, insbesondere das Reizdarmsyndrom (IBS). Das legt einen Zusammenhang zwischen Darm und Psyche nahe. Dazu passt, dass viele Antidepressiva gegen Darmbakterien wirken und manche Antibiotika antidepressive Wirkungen zeigen^{2,3,4}. Unsere Untersuchungen zeigen im Darmmikrobiom von MDD-

Betroffenen oft einen Mangel an Eubacterium rectale und eine erhöhte Menge an Enterobacter-Arten. Nicht zuletzt gibt es Belege, dass nach Stuhltransplantationen psychische Probleme schnell verschwinden können^{5,6}.

Die Darm-Hirn-Achse

Verwunderlich ist das alles nicht: Darm und ZNS sind über die sogenannte Darm-Hirn-Achse in ständigem Austausch. Manche Darmbakterien produzieren Neurotransmitter bzw. reagieren darauf. Proinflammatorische Signalstoffe können vom gereizten Darm zum Hirn wandern. Keimfrei aufgewachsene Tiere zeigen Defekte bei der Microglia-Reifung, -Aktivierung, -Differenzierung, und -Morphologie. Eine Ablation des Nervus vagus führt zu mehr psychiatrischen Störungen. All diese Fakten weisen deutlich auf eine Beteiligung des Darmes bei psychischen Erkrankungen hin. Trotz dieser Erkenntnisse spielt der Darm in der Therapie aktuell meist keine Rolle. Dabei gibt es einige Studien, die die Wirksamkeit von Pro-, Prä- und Symbiotika zeigen. Allerdings kommt es bei der Therapie mit Bakterien nicht nur auf deren Art an, sondern besonders auf die konkreten Bakterienstämme, die eingesetzt werden^{7,8,9}. Dem Microbiome Center stehen genau diese Bakterienstämme zur Verfügung!

Literatur

1. Statista. Prävalenz von Depressionen in ausgewählten OECD-Ländern in den Jahren 2019 bis 2022. (2023)
2. Macedo, D. et al. *Journal of Affective Disorders* 208, 22–32 (2017)
3. Reis, D. J., Casteen, E. J. & Ilardi, S. S. *Sci Rep* 9, 261 (2019)
4. Pae, C.-U., Marks, D. M., Han, C. & Patkar, A. A. *Biomedicine & Pharmacotherapy* 62, 308–311 (2008)
5. Johnsen, P. H., Hilpüsch, F., Valle, P. C. & Goll, R. *EBioMedicine* 51, 102562 (2020)
6. Huang, H. L. et al. *J of Digest Diseases* 20, 401–408 (2019)
7. Lew, L.-C. et al. *Clinical Nutrition* 38, 2053–2064 (2019)
8. Chong, H. X. et al. *BMJ* 10, 355–374 (2019)
9. Lépine, A. F. P. et al. *Front. Microbiol.* 9, 1439 (2018)



MDD? Immer auch nach dem Bauch fragen!

Die Frage „Wie geht es Ihrem Bauch?“ sollte also bei MDD und anderen psychischen Erkrankungen immer zur Anamnese gehören.

Ebenso ist die Diagnostik des Darmmikrobioms empfehlenswert, damit die individuell benötigte Pro- und Präbiotika-Mischung noch zielgenauer zusammengestellt werden kann, um schnellere und bessere Therapieeffekte zu erreichen. Diese individuelle Mischung ‚MyOwnBlend‘ ist der wesentliche Therapiebaustein, der noch unterstützt wird durch Ernährungsumstellungen, Phytotherapie, Ausgleich von Nährstoffmängeln, Bewegung, Stressreduktion sowie Achtsamkeits- und Empathie-Training.

MyOwnBlend - denn das Mikrobiom eines Menschen ist individuell



MDD + MyOwnBlend = Erfolg!

Unsere Ergebnisauswertungen zeigen: Bis zu 72 % der mit MyOwnBlend behandelten Patienten zeigten gute bis sehr gute Verbesserungen ihrer Symptome! Das liegt vor allem daran, dass Therapeuten mit Unterstützung der breiten Erfahrung unseres Microbiome Center-Netzwerkes aus den Labor- und Anamneseergebnissen eine individuell hochoptimierte und auf die aktuelle Situation der Behandelten abgestimmte Therapie zusammengestellt können. Dadurch wird das Risiko unerwünschter Effekte, wie z. B. eine weitere Störung des Mikrobioms, minimiert. Darüber hinaus stehen dem Microbiome Center für die Herstellung von MyOwnBlend genau jene Bakterienstämme und Präbiotika zur Verfügung, die in unabhängigen Studien viele gesundheitsfördernde Effekte gezeigt haben, wie Verbesserungen bei der Schleimhautintegrität, der Immunregulation und auch bei diversen psychischen Erkrankungen inkl. Depressionen.



Mehr Informationen

Scannen Sie diesen QR-Code und erfahren Sie mehr über das Microbiome Center.