

YAKULT präsentiert: Auf Mission für Dich – Ein Podcast zum Wohlfühlen

Die Markenwelt von YAKULT steht im Jahr 2021 ganz unter dem Motto „Mission Wohlbefinden“. Der Podcast „Auf Mission für Dich“ stellt das Thema Wohlbefinden in den Fokus und beleuchtet dies ab Mitte Juni in fünf Folgen durch Interviews von Moderatorin Bianca Schwarzjirg mit ausgewählten Gästen aus den Bereichen Sport, Darmgesundheit, Mindfulness, Fermentation und Ernährung.



YAKULT startete im Jänner 2021 mit einer neuen Kampagne, die unter dem Titel „Kleines Fläschchen auf großer Mission“ läuft. Mit dem Podcast wird nun eine Verknüpfung zum Thema geschaffen und verschiedene Subthemen rund um das Thema „Wohlbefinden“ werden genauer unter die Lupe genommen. Die Reise beginnt im Darm als Zentrum des Wohlergehens und erstreckt sich über viele verschiedene Bereiche. Expert:innen beantworten Fragen wie: Wieso spielt der Darm eine wichtige Rolle für das Wohlbefinden? Was kann man im Alltag für das eigene Wohlbefinden tun? Welche Auswirkung hat die Ernährung dabei? Wie lässt sich Stress im Alltag reduzieren? Jede Episode beschäftigt sich mit einem Themenschwerpunkt und bietet spannende Einblicke und hilfreiche Tipps auf dem Weg zu mehr Wohlbefinden.

Die ab Mitte Juni zum Hören bereitstehenden Folgen beschäftigen sich mit folgenden Themen:



•Darm als "Bauchhirn" / Darm-Gehirn-Achse / Mikrobiom / Darmgesundheit

*Interviewgast: Gabriele Moser – Abteilung für
Gastroenterologie am Wiener AKH, Spezialgebiet Bauchhygiene*

Das Wohlbefinden beginnt im Darm und kann durch verschiedene Aspekte unterstützt werden. Univ. Prof. Dr. Gabriele Moser, Fachärztin für Innere Medizin, klärt auf, wie wichtig der Darm für das allgemeine Wohlbefinden sein kann.

•Fermentation und die Auswirkung von fermentierten Lebensmitteln auf die Darmgesundheit

*Interviewgast: Sirkka von Wild & Wunder
– Institut für Fermentation*

Fermentierte Lebensmittel schmecken nicht nur herrlich, sondern können sich auch positiv auf den Darm und seine Funktionen auswirken. Welche Effekte fermentierte Lebensmittel haben, wie der Fermentationsvorgang funktioniert und viele weitere spannende Fakten werden in dieser Episode vorgestellt.



•Körperliche Gesundheit und Sport

Interviewgast: Otmane „Oti“ Skillbeast – Personaltrainer

Sport kann viel zum Wohlbefinden beitragen. Welchen Einfluss Sport tatsächlich hat und wie man im Alltag zu mehr Bewegung findet bespricht Bianca Schwarzjürg mit Otmane Kabetadiko.

•Gesunde Ernährung / Ernährungsguide / Facts about Food

Interviewgast: Barbara A. Schmid – Diätologin

Barbara A. Schmid erklärt, was unter gesunder Ernährung verstanden wird und wie man den Darm mit den richtigen Lebensmitteln bei seiner Arbeit unterstützen kann.



•Mindfulness / Stressreduktion im Alltag / Mental Health

Interviewgast: Julia Pross von yogaandjuliet – Influencerin und Yogalehrerin

Mit welchen Methoden schafft man es mehr Achtsamkeit und innere Ruhe in seinen Alltag zu integrieren? Julia Pross verrät wie man mit einfachen Tipps und Tricks achtsame Rituale in den Alltag einbauen kann.

Die jeweils 20-30 Minuten dauernden Interviews sind ab **12. Juni** auf dem Spotify- sowie Soundcloud-Account von Yakult gratis verfügbar.

Passendes Bildmaterial zur Kampagne findest du [HIER](#).

Über Yakult

Die Geschichte von Yakult beginnt vor über 85 Jahren mit dem japanischen Wissenschaftler Dr. Minoru Shirota – dem Erfinder von Yakult. Er erforschte verschiedenste Milchsäurebakterien, bis es ihm Anfang der 1930er Jahre schließlich gelang, ein bestimmtes Bakterium zu selektieren und kultivieren, das all seinen Erwartungen entsprach – das *L. casei* Shirota (LcS). Daraus entstand dann das fermentierte Magermilchgetränk Yakult, das mittlerweile über 40 Millionen Menschen begeistert trinken.

Mit ausgewählten Aktivitäten engagiert sich Yakult in Österreich für das Wohlergehen unserer Gesellschaft. So unterstützt Yakult das Rote Kreuz regelmäßig mit Spendenaktionen und bedankt sich österreichweit bei jedem Blutspender mit einem Fläschchen des wohlschmeckenden Getränks. Darüber hinaus unterstützt Yakult seit vielen Jahren den Internationalen Schwimmverband „FINA“ (Fédération Internationale de Natation) als Sponsor.

Jedes einzelne Fläschchen Yakult enthält mindestens 20 Milliarden der einzigartigen *L. casei* Shirota Bakterien. Das besondere an ihnen: sie erreichen lebend den Darm.