

Wien, 25.11.2021

Ist Ihr Darm bereit für die Vorweihnachtszeit?

Das spannende Zusammenspiel von Darm und Hirn

Rund um die Weihnachtszeit sind wir besonders anfällig für das sogenannte „Stress-Essen“: 75 Prozent der Österreicher*innen ernähren sich im Alltag ungesünder, wenn der Stresspegel steigt. Am häufigsten wird dann zu Süßigkeiten und Kaffee gegriffen – das jedoch kann sich negativ auf unsere Darmgesundheit auswirken. Yakult erforscht seit den 1930er Jahren Darmbakterien, hat sich dem Thema Darm-Bewusstsein angenommen und eine internationale Umfrage zur Darmgesundheit durchgeführt.

Weihnachtskekse und Lebkuchen: Gerade in der Vorweihnachtszeit greifen wir gerne zu sogenannten „Stimmungsaufhellern“. Dass dieses „emotionale Essen“ eine Herausforderung für unseren Darm und somit für unsere allgemeine Gesundheit bedeutet, ist laut einer von Yakult durchgeführten Umfrage 90 Prozent der Österreicher*innen bewusst.

Die Yakult Bauchgefühl-Umfrage

Wie weit sich das Bewusstsein für die Verbindung zwischen Darm und Wohlbefinden in der heutigen Gesellschaft manifestiert hat und wie es um die individuelle Beziehung zum Darm steht, geht Yakult mit seiner Umfrage auf die Spur. Das Ergebnis zeigt: Die Österreicher*innen haben ein sehr hohes Bewusstsein zum Stellenwert des Darms: 90 Prozent der Befragten wissen um den Einfluss des Darms auf die allgemeine Gesundheit. Die Mehrheit der Bevölkerung (79 %) denkt, dass schlechte Stimmung oder Stress Darmprobleme verursachen können. Etwa 75 Prozent sind der Ansicht, dass umgekehrt der Darm unsere Stimmung und unser Gefühlsleben beeinflussen kann.

6 von 10 Österreicher*innen folgen ihrem Bauchgefühl

60 Prozent der Österreicher*innen geben an, ihrem Bauchgefühl zu folgen. 80 Prozent der Befragten sehen Darm und Hirn in Beziehung zueinander, was durch beliebte Redewendungen wie „aus dem Bauch heraus entscheiden“ oder „Schmetterlinge im Bauch haben“ bestätigt wird. „Das Wissen um die Existenz der Darm-Hirn-Achse – dem Zusammenspiel von Bauch und Gehirn – ist in Österreich bereits sehr verbreitet“, berichtet Christina Frieze von Yakult Österreich, die sich für mehr Aufmerksamkeit für den Darm einsetzt.

Mission Darmgesundheit – „Kencho Choju“

"Kencho Choju". Dies ist ein japanisches Sprichwort und bedeutet übersetzt so viel wie: "Ein gesunder Darm ist die Grundlage für ein langes, gesundes Leben." Der Darm ist mitverantwortlich für die körperliche und seelische Gesundheit, denn das Zentrum des Wohlbefindens liegt im Darm. Die Erforschung von Darmbakterien ist tief in der Firmengeschichte der 1935 gegründeten Marke Yakult verwurzelt. Der Gründer, ein Wissenschaftler namens Dr. Shirota, war überzeugt, dass die menschliche Gesundheit von der Gesundheit des Darms abhängt. Auf diese Weise gelang es ihm, Milchsäurebakterien (*L. casei* Shirota-Bakterien), die lebend in den Darm gelangen, auszuwählen und zu kultivieren.

Yakult ist es ein großes Anliegen, auf sensible Themen rund um die Darmgesundheit aufmerksam zu machen, an der Faszination „Bauchgefühl“ zu forschen und Aufklärungsarbeit rund um die Verbindung zwischen Darm und Gehirn zu leisten.

Weitere Informationen auf <https://yakult.at/> sowie auf Facebook ([@YakultAT](#)) und Instagram ([@yakult.at](#))

Über die Yakult Bauchgefühl-Umfrage:

In der Yakult Umfrage wurden im Jahr 2021 insg. 8.000 Personen (repräsentativ für die Bevölkerung aus den sieben Ländern: Großbritannien, Niederlande, Deutschland, Österreich, Italien und Japan) im Alter 18+ (50% weiblich, 50% männlich) befragt. In der von Yakult beauftragten und mit Hilfe von Dynata durchgeführten Online-Befragung standen die Beziehung zum Darm, das Bewusstsein für die spezielle Verbindung zwischen Darm und Gehirn und das Wissen über die Idee des Darms als zweites Gehirn im Vordergrund.

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.

DRUCKFÄHIGES BILDMATERIAL

Um die unten abgebildeten Pressefotos in Druckqualität herunterzuladen, bitte auf die blauen Hyperlinks klicken.

Rückfragehinweis

Pressebetreuung YAKULT in Österreich | currycom communications GmbH | Angelika Paul und Barbara Schwarz | Tel.: 01 599 50 | Fax: 01 599 50 509 | E-Mail: angelika.paul@currycom.com | barbara.schwarz@currycom.com | Mariahilfer Straße 99 | 1060 Wien www.currycom.com

Gesamtes Bildmaterial zum Download: [Yakult Bildmaterial](#)



Bild: [Download](#)
Bildtext: Das Bauchgefühl
Credit: © Yakult

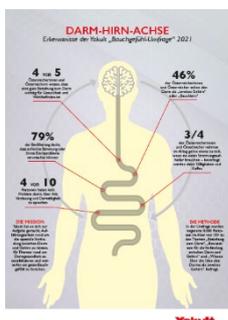


Bild: [Download](#)
Bildtext: Erkenntnisse der Yakult „Bauchgefühl-Umfrage 2021“
Credit: ©Yakult



Bild: [Download](#)
Bildtext: Mit gutem Bauchgefühl in den Tag starten
Credit: ©Stella Gebauer



Bild: [Download](#)
Bildtext: Mit gutem Bauchgefühl in den Tag starten
Credit: ©Stella Gebauer

Rückfragehinweis



Bild: [Download](#)

Bildtext: Yakult Original Fläschchen

Credit: ©Yakult



Bild: [Download](#)

Bildtext: Yakult Plus Fläschchen

Credit: ©Yakult

Rückfragehinweis

Pressebetreuung YAKULT in Österreich | currycom communications GmbH | Angelika Paul und Barbara Schwarz
| Tel.: 01 599 50 | Fax: 01 599 50 509 | E-Mail: angelika.paul@currycom.com | barbara.schwarz@currycom.com |
Mariahilfer Straße 99 | 1060 Wien www.currycom.com