

Wien, 13.09.2021

Das Geheimnis der Darm-Hirn-Achse

6 von 10 Österreicherinnen und Österreichern folgen ihrem „Bauchgefühl“

- **Neue Umfrage von Yakult zeigt Relevanz der Darm-Hirn-Achse**
- **Wissen vorhanden: 4 von 5 Befragten wissen, dass Darm und Hirn in Verbindung zueinander stehen**
- **Bauch denkt mit: Fast die Hälfte der Bevölkerung sieht den Darm als „zweites Gehirn“**
- **Österreich über dem europäischen Durchschnitt: 4 von 10 Personen haben kein Problem, über ihre Verdauung zu sprechen**

Das Zusammenspiel von Bauch und Kopf erlangt in der Wissenschaft zunehmend an Bedeutung: Man spricht von der „Darm-Hirn-Achse“ und dem Darm als Sitz des „zweiten Gehirns“, auch „Bauchhirn“ genannt. Yakult, seit vielen Jahrzehnten Experte bei Themen rund um den Darm, startete dazu passend eine internationale Umfrage, die sich mit dem Darm-Bewusstsein in der Bevölkerung beschäftigt. Das lokale Ergebnis zeigt ein hohes Bewusstsein für die Thematik: 4 von 5 Österreicherinnen und Österreichern wissen, dass eine gute Beziehung zum Darm wichtig für Gesundheit und Wohlbefinden ist.

1

Redewendungen wie „aus dem Bauch heraus entscheiden“ und „Schmetterlinge im Bauch haben“ sind nicht nur fest verankert in unserem Sprachgebrauch, sie deuten auch darauf hin, dass dem Bauch seit jeher ein hoher Stellenwert beigemessen wird. Fakt ist: Der Bauch, genauer der Darm, ist für unsere gesamte körperliche und psychische Gesundheit mitverantwortlich – er ist sozusagen das Zentrum des Wohlbefindens. So helfen nicht nur die wichtigen Darmbakterien, die Verdauung gut zu regulieren, im Darm sitzt auch der Großteil unseres Immunsystems. Er fungiert als eine Art Schutzwall, um Krankheitserreger abzuwehren und besitzt überdies ein großes Nervengeflecht, das sogenannte „Bauch-Hirn“, das im ständigen Austausch mit unserem tatsächlichen Gehirn steht.

Mission Darmgesundheit

Die Beschäftigung mit Darmgesundheit ist tief in der Unternehmensgeschichte von Yakult verwurzelt: Vor über 85 Jahren wurde das fermentierte Getränk vom japanischen Mikrobiologen und Wissenschaftler Dr. Minoru Shirota entwickelt. Schon damals war Dr. Shirota überzeugt, dass die Gesundheit des Menschen von der Gesundheit des Darmes abhängt. So gelang es ihm, Milchsäurebakterien – später als *L. casei* Shirota Bakterien nach ihm benannt – zu selektieren und zu kultivieren. Diese gelangen lebend bis in den Darm.

Jahrzehnte danach ist es für Yakult nach wie vor ein großes Anliegen, auf sensible Themen rund um die Darmgesundheit aufmerksam zu machen: „Wir sehen es als Teil unserer gesellschaftlichen Verantwortung, eine Brücke zur Wissenschaft zu bilden und über den Darm als Zentrum des menschlichen Wohlbefindens zu sprechen“, so Christina Friese von Yakult Österreich über die Mission der seit 1935 bestehenden Marke.

Bauchgefühl-Umfrage 2021

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 daher mit einer Umfrage in sieben Ländern (Japan, Großbritannien, Deutschland, Niederlande, Belgien, Italien und Österreich) auf die Spur. Hierzulande wurden im Frühjahr 2021 über 1.000 erwachsene Österreicherinnen und Österreicher zu ihrem „Bauchgefühl“ befragt.

Die Ergebnisse zeigen, dass man in Österreich bereits ein recht gutes Bewusstsein zum Stellenwert des Darms entwickelt hat: 9 von 10 Personen glauben an den Einfluss des Darms auf die allgemeine Gesundheit. 80 Prozent der Befragten wissen, dass Darm und Hirn in Beziehung zueinanderstehen – der zweithöchste Wert im Vergleich mit den anderen abgefragten Ländern. Japan liegt hier überraschenderweise nur bei 70 Prozent.

„6 von 10 Österreicherinnen und Österreichern folgen ihrem Bauchgefühl – die Jüngeren noch mehr als die Älteren. Acht Prozent der Befragten geben sogar an, immer auf ihr Bauchgefühl zu hören“, fasst Christina Friese von Yakult zusammen.

2

Die Mehrheit der Bevölkerung (79%) denkt, dass schlechte Stimmung oder Stress Darmprobleme verursachen können. Etwa drei Viertel sind der Ansicht, dass der Darm umgekehrt unsere Stimmung und unser Gefühlsleben beeinflussen kann.

Emotionales Essen

9 von 10 Österreicherinnen und Österreichern sind sich laut Bauchgefühl-Umfrage bewusst, dass Ernährung eine wichtige Rolle für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden spielt. Frauen und Ältere sehen das noch stärker als Männer und Jüngere. Mehr als drei Viertel der Österreicherinnen und Österreicher nehmen im Alltag gerne etwas zu sich, wenn sie einen Stimmungsaufheller brauchen – bevorzugt werden dabei Süßigkeiten und Kaffee. Dieses „emotionale Essen“, etwa bei Stress, ist bei jüngeren Menschen stärker verbreitet als bei Älteren.

Zugleich wissen die Befragten auch, was ihnen guttut: Ruhe und Schlaf wirken sich positiv auf das Bauchgefühl (45%) als auch auf das psychische Wohlbefinden (80%) aus.

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

Der Darm – der Sitz des zweiten Gehirns?

Univ. Prof. Dr. Gabriele Moser, Fachärztin für Innere Medizin und Psychotherapeutin, erklärt die wissenschaftlichen Forschungserkenntnisse rund um das „Bauchgefühl“: *„Es besteht eine enge Beziehung zwischen dem Gehirn und dem Darm, der als unser zweites Gehirn bezeichnet wird. Ein komplexes Kommunikationssystem verbindet den Darm und das zentrale Nervensystem, die so genannte Darm-Hirn-Achse: Der Vagusnerv, der vom zentralen Nervensystem ausgeht, steuert die Aktivität der peripheren Funktionen des Körpers und leitet Empfindungen und Reize von den Organen an das zentrale Nervensystem zurück.“* Darüber hinaus bedient sich das Nervensystem im Darm der gleichen Neurotransmitter wie das Gehirn. Beispiele für diese Botenstoffe sind Serotonin und Dopamin, die oft auch als Glücks- oder Wohlfühlhormone bezeichnet werden, da sie Stimmung und Gefühle beeinflussen können. Faszinierenderweise werden Neurotransmitter auch von Darmzellen und den Billionen von Mikroben produziert, dem so genannten Darmmikrobiom.

Laut Bauchgefühl-Umfrage sehen 46 Prozent der Österreicherinnen und Österreicher den Darm als Sitz des „zweiten Gehirns“ oder „Bauchhirn“ – in Japan ist dieser Wert höher und liegt bei 54 Prozent. Frauen können mit der Idee des Darms als zweites Gehirn hierzulande generell mehr anfangen als Männer (54% versus 37%).

Let's talk about... Verdauung

4 von 10 Personen (39%) haben kein Problem damit, mit jedem über ihre Verdauung und Darmtätigkeit zu sprechen. Mit dieser Offenheit liegen die Österreicherinnen und Österreicher über dem europäischen Durchschnitt (34%) und deutlich vor Japan, wo nur 24 Prozent der Befragten angeben, sich mit anderen Menschen über Darm und Verdauung auszutauschen. Wie sehr unsere Körpermitte und die Verbindung von Kopf und Bauch unsere Sprache prägen, zeigt auch eine Vielzahl an Redewendungen, die wir im Alltag gerne verwenden, um ein Gefühl zu beschreiben. Die beliebtesten Formulierungen der heimischen Befragten sind laut Umfrage „etwas aus dem Bauch heraus entscheiden“, „etwas aus dem Bauchgefühl heraus tun“, „Schmetterlinge im Bauch haben“ und „ein Loch in den Bauch fragen“.

Yakult hat es sich zur Aufgabe gemacht, Aufklärungsarbeit rund um die Verbindung zwischen Darm und Gehirn zu leisten, für Themen rund um Darmgesundheit zu sensibilisieren und weiterhin am faszinierenden Bauchgefühl zu forschen.

➔ *Video-Link und Bildmaterial auf den Folgeseiten*

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

Download Video „Die Darm-Hirn-Achse“: [Download](#)



Weitere Informationen auf www.yakult.at sowie auf Facebook ([@YakultAT](https://www.facebook.com/YakultAT)) und Instagram ([@yakult.at](https://www.instagram.com/yakult.at))

Über die Yakult Bauchgefühl-Umfrage:

In der Yakult Umfrage wurden im Frühjahr 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.

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

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



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

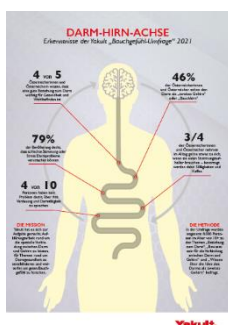


Bild: [Download](#)
Bildtext: Erkenntnisse der Yakult „Bauchgefühl-Umfrage 2021“
Credit: ©Yakult



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



Bild: [Download](#)
Bildtext: Yakult 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