



Darmflora: Ursache für niedrigen Serotoninspiegel

Autor: [Carina Rehberg](#)

Aktualisiert: 16 Dezember 2020

Die Darmflora ist eng mit dem Serotoninspiegel und daher mit Glück und Zufriedenheit verbunden. Ja, in der Darmflora ist sogar die Ursache für einen gestörten Serotoninspiegel zu suchen.

Serotoninmangel: Liegt die Ursache in der Darmflora verborgen?

Serotonin wird häufig als Glückshormon bezeichnet. Ist der Serotoninspiegel im Keller, dann merkt man das rasch an einer trüben Stimmung oder sogar [Depressionen](#).

Antidepressiva haben daher oft die Aufgabe, den Abbau von [Serotonin](#) im Gehirn zu verhindern. Man nennt sie aus diesem Grund auch Serotoninwiederaufnahmehemmer.

Wissenschaftler vermuten nun, dass [Darmflorastörungen](#) in der Kindheit die Ursache für einen Serotoninmangel im späteren Leben sein könnten.

Während Serotonin aber im Gehirn tätig ist, weil die Darmflora bekanntlich einige Stockwerke tiefer.

Wie also soll es hier einen Zusammenhang geben? Wie soll die Darmflora den Serotoninspiegel im Gehirn beeinflussen können?

Mentale Störungen und Depressionen durch kranke Darmflora

Die [Darmflora](#) bezeichnet die Gesamtheit aller Mikroorganismen, die gemeinsam den Darm bevölkern. Und obwohl die Darmflora im Bauch angesiedelt ist, beeinflusst sie nicht nur das Verdauungssystem, sondern den gesamten Menschen.

So ist die Darmflora beispielsweise an der Entstehung von Allergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten genauso beteiligt wie an der Entwicklung von Diabetes, chronisch entzündlichen Erkrankungen, Übergewicht und Autoimmunerkrankungen.

Die Darmflora reguliert auch den Appetit und lenkt „ihren“ Menschen im Supermarkt zu jenen Lebensmitteln, die sie - die Darmflora - heute gerne verspeisen möchte.

Und selbst mentale Störungen wie [Autismus](#) und [Depressionen](#) können mit Störungen der Darmflora in Zusammenhang gebracht werden.

*** Eine Auswahl an Produkten für eine abwechslungsreiche Darmflora finden Sie hier: [Probiotika](#)**

Darmflora beeinflusst das Gehirn

Andersherum hat sich in einer Studie von Dr. K. Tillisch an der *University of California* gezeigt, dass [Probiotika](#) (Präparate mit nützlichen Darmbakterien) eine gesunde Darmflora aufbauen und auf diese Weise Depressionen, erhöhte Stressanfälligkeit und Ängstlichkeit lindern können.

Auch die Beschwerden autistischer Kinder konnten u. a. mit der Hilfe von Probiotika merklich reduziert werden.

Die Darmflora beeinflusst also eindeutig das Gehirn.

Betrachtet man sich die Fähigkeiten der Darmflora näher, so ist dies auch nicht weiter verwunderlich.

Wie die Darmflora das Gehirn kontrolliert

Zunächst einmal ist die Darmflora an der ordnungsgemässen Verdauung der Nahrung und damit an der optimalen Versorgung - auch des Gehirns - mit Nähr- und Vitalstoffen beteiligt.

Die Darmflora schützt ferner die Darmschleimhaut und verhindert, dass giftige Stoffwechselprodukte von z. B. schädlichen Darmbakterien oder Pilzen in den Blutkreislauf und so womöglich auch ins Gehirn gelangen können.

Überdies ist die Leistungsfähigkeit des Immunsystems nur so hoch, wie die Darmflora dies erlaubt. Bei schwachem Immunsystem kann jedoch weder die körperliche noch die mentale Gesundheit aufblühen.

Schon allein diese drei Zusammenhänge zeigen, dass die Darmflora das Gehirn auf viele verschiedene Arten beeinflusst.

Eine im Juni 2013 im Fachmagazin *Molecular Psychiatry* veröffentlichte Studie der Universität im irischen Cork brachte weitere Details ans Tageslicht.

Die Darmflora-Gehirn-Achse

Die Wissenschaftler der *University College York* untersuchten insbesondere die Bedeutung der Darmflora in der ersten Zeit nach der Geburt.

Sie stellten fest, dass die Darmflora hier eine ausserordentliche Rolle bei der Entwicklung und Reifung des Immunsystems und auch des Hormonsystems spielt.

Diese Prozesse wiederum seien Schlüsselfaktoren bei der Entwicklung des Zentralen Nervensystems (Gehirn und Rückenmark).

Man spricht jetzt von der Darmflora-Gehirn-Achse, deren perfekte Funktionsfähigkeit die Voraussetzung für das gesamtgesundheitliche Gleichgewicht (Homöostase) ist.

Darmflora: Ursache für niedrigen Serotoninspiegel?

Bislang fehlten noch Daten zum Einfluss der Darmflora konkret auf das serotonerge System (also u. a. auf die Serotoninbildung).

Die irischen Forscher konnten nun aber zeigen, dass der Zustand der Darmflora eine Ursache für einen disharmonischen [Serotoninspiegel](#) darstellen kann.

Die Darmflora - so die Wissenschaftler - wirkt sich nämlich direkt auf den Serotoninspiegel aus.

Darmflorastörungen (die in den ersten Lebensmonaten vorhanden sind) können infolgedessen das serotonerge System und damit auch den Grad der Zufriedenheit des späteren Menschen dermassen beeinflussen, dass diese Einflüsse nach der Stillzeit nicht wieder rückgängig gemacht werden können, zumindest nicht vollständig.

Es ist also von ausserordentlicher Wichtigkeit, Kindern möglichst alle Voraussetzungen zu bieten, die nötig sind, um frühzeitig eine gesunde Darmflora aufzubauen.

Dazu gehören eine natürliche Geburt, Stillen statt Flaschennahrung, die Einnahme von Probiotika durch die Mutter und möglichst das Vermeiden von Antibiotika und anderer darmflorairritierender Medikamente.

Im späteren Leben helfen Probiotika ebenfalls - wie schon weiter oben erwähnt - bei der Linderung von Depressionen und anderen mentalen Störungen, wobei es natürlich immer besser ist, der Ursache für einen zu niedrigen Serotoninspiegel (Darmflorastörungen) schon in der Kindheit erst gar keine Gelegenheit zum Gedeihen zu geben.

**Dieser Artikel enthält Werbung. Unsere Website enthält Affiliate Links (* Markierung), also Verweise zu Partner Unternehmen, etwa zur Amazon-Website. Wenn ein Leser auf einen Affiliate Link und in der Folge auf ein Produkt unseres Partner-Unternehmens klickt, kann es sein, dass wir eine geringe Provision erhalten. Damit bestreiten wir einen Teil der Kosten, die wir für den Betrieb und die Wartung unserer Website haben, und können die Website für unsere Leser weiterhin kostenfrei halten.*

Quellen

- Tillisch K. *et al.*, "Consumption of Fermented Milk Product With Probiotic Modulates Brain Activity, *Gastroenterology*, Juni 2013, (Verzehr von fermentiertem probiotischem Milchprodukt verändert Gehirnaktivität)
- Parracho H. *et al.*, "Differences between the gut microflora of children with autistic spectrum disorders and that of healthy children, *Journal of Medical Microbiology*, Oktober 2005, (Unterschiede zwischen der Darmflora von Kindern mit autistischen Störungen und der Darmflora von gesunden Kindern)

- Clarke G et al., The microbiome-gut-brain axis during early life regulates the hippocampal serotonergic system in a sex-dependent manner, *Molecular Psychiatry* 18, 666-673 (June 2013), (Die Darmflora-Gehirn-Achse reguliert in den ersten Lebensjahren das hippocampale serotonerge System abhängig vom Geschlecht)

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker