



BLOMENBURG

MENTAL HEALTH CARE

Mikrobiom und Depressionen: Ist die Darmflora aus dem Gleichgewicht, leidet auch die Psyche!

Bauchgefühl ist mehr als eine Redensart. Aktuelle Studien belegen, dass Fast Food depressiv macht und das Ökosystem unseres Darms direkten Einfluss auf die Ausschüttung von Glückshormonen hat. Gesunde Ernährung ist demnach nicht nur für unser körperliches Wohlbefinden von Bedeutung, sondern wirkt sich auch auf die Psyche aus. Doch wie können Darmbakterien unsere Emotionen beeinflussen? Dr. Stephanie Grabhorn, Cheförztn der psychosomatischen Privatlinik Blomenburg, erklärt das Phänomen und wie die Wiederherstellung eines gesunden Mikrobioms Patienten bei Angstzuständen, Depressionen und Burnout helfen kann.



Dr. Stephanie Grabhorn, Cheförztn der Blomenburg

Das Mikrobiom ist die individuelle Bakterienbesiedelung eines Menschen. Überall auf der Haut und im Darm finden sich Bakterien – die meisten sind für uns gesund und lebenswichtig. Besonders die Darmflora hat einen großen Einfluss auf unsere Gesundheit, denn im menschlichen Darm, der eine große Oberfläche von rund 30 Quadratmetern aufweist, leben etwa 40 Billionen Bakterien. Aktuelle Forschungsergebnisse belegen, dass die Bakterienstämme in unserem Verdauungstrakt auch einen direkten Einfluss auf die Psyche haben.

Forscher untersuchen die Zusammenhänge zwischen der Beschaffenheit unserer Darmflora und den Funktionen von Immunsystem, Nervensystems und Hormonhaushalt intensiv. So fand man zum Beispiel heraus, dass der Vagusnerv, der zum einen der größte Nerv des vegetativen Nervensystems ist und zum anderen eine direkte Verbindung zwischen Darm und Gehirn

darstellt, von den Bakterien der Darmflora beeinflusst wird. „Die verschiedenen Bakterienarten produzieren unterschiedliche Stoffe, die über das Nervensystem zur Ausschüttung von Glückshormonen wie Serotonin oder Dopamin im Gehirn führen. Ist die Darmflora aus dem Gleichgewicht, gerät auch die Zusammensetzung der Botenstoffe aus der Balance“, so Dr. Stephanie Grabhorn, Psychiaterin, Ernährungsmedizinerin und Cheförztn der Privatlinik Blomenburg in Selent bei Kiel.

Stressanfälligkeit, Depressionen, Angst und häufige Infekte können ihre Ursache also unter anderem auch in einer ungesunden Darmflora haben. Aus diesem Grund ist es wichtig, einen Menschen ganzheitlich zu betrachten und neben allen Untersuchungen, die Darmflora nicht außer Acht zu lassen. „Ein Patient mit Reizdarmsyndrom, Depressionen und Tagesmüdigkeit erhielt nach der Untersuchung des Darm-Mikrobioms eine Therapie mit Probiotika. Die Sanierung der Darmflora erfolgte zusätzlich zu den stationären Psychotherapien und einer Umstellung der Ernährung. Der Patient berichtete daraufhin schnell, dass seine Verdauungsstörungen, die quälende Müdigkeit und die Antriebsschwäche verschwunden seien“, beschreibt Dr. Stephanie Grabhorn einen typischen Fall, der den Erfolg des ganzheitlichen Therapieansatzes der Privatlinik Blomenburg dokumentiert.



BLOMENBURG

MENTAL HEALTH CARE

„Die Sanierung des Darms führt zu einer schnellen und merklichen Verbesserung von Wohlbefinden und Konstitution“, so Dr. Stephanie Grabhorn. Im Fall eines gestörten Mikrobioms kann mit einer Ernährungsumstellung und mit Hilfe von Pro- und Präbiotika die Darmflora wiederaufgebaut werden. Um dies festzustellen wird zunächst eine Stuhlprobe des Betroffenen an ein spezielles Labor gesendet. Ist ein Probiotikum zur Sanierung der Darmflora angezeigt, nimmt der Patient individuell ausgewählte Kapseln mit gesunden Darmbakterien ein, die sich im Darm ansiedeln sollen. „Parallel ist es wichtig, die Ernährung so umzustellen, dass die Darmbakterien ein besseres Milieu im Darm vorfinden“, so Dr. Stephanie Grabhorn.

Über Dr. med. Stephanie Grabhorn

Dr. Stephanie Grabhorn leitete mehrere Jahre die Suchtstation und die Depressionsstation der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie in Friedberg. Nebenberuflich betrieb sie lange eine eigene Praxis in Frankfurt, wo sie auf dem Gebiet der Ernährung, Stoffwechselerkrankungen und Diabetologie sowie Prävention tätig war. Neben Büchern publizierte sie Fachartikel über Nahrungsmittelallergien, Stoffwechselstörungen, Ernährung in den Wechseljahren sowie Bewegung und Gesundheit. Darüber hinaus ist Dr. Grabhorn als Expertin des ZDF Gesundheitsratgebers „Die Ärzte“ sowie aus der Sendung „Service Trend: Gesundheit“ des Hessischen Rundfunks bekannt und regelmäßig bei SAT.1, MDR und FokusTV zu Gast. Im Radio HR3 war die 51-jährige Expertin der Sendung „Guten Morgen Hessen“, wo sie wöchentlich als Gesundheitsexpertin zu hören. Dr. Grabhorn hat zwei erwachsene Töchter und lebt in Kiel. Ihre 15 Monate alte Hündin Sally wird gerade als Therapiehund ausgebildet und begleitet sie auch bei der Arbeit auf der Blomenburg.