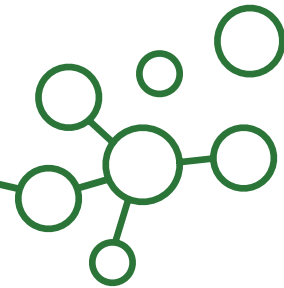


Fact Sheet Relax

Darm und Psyche: 8 faszinierende Fakten

Dass Stress im Kopf auch Stress im Darm bedeutet, wissen die meisten. Aber hätten Sie gedacht, dass umgekehrt die Darmflora immensen Einfluss auf unser Seelenleben hat? Hier sind 8 weitere, packende Tatsachen über die Verbindung zwischen Darm und Psyche, die Sie wahrscheinlich noch nicht kannten!

100 Millionen



Nervenzellen in der Darmwand bilden das sog. „Bauchgehirn“ oder Enterische Nervensystem.



Darm und Gehirn kommunizieren miteinander über die Darm-Hirn-Achse, wobei zu 90 % der Darm Sender ist.

PSYCHOBIOTIKUM [psyço'bi:otikum]


Substantiv, neutrum – Mikroorganismus, der die Bildung bzw. Wirkung von „Emotionsvermittlern“ wie Serotonin, Dopamin und Gamma-Amino-Buttersäure (GABA) beeinflusst.¹

Bis zu

2 kg

Bakterien besiedeln unseren Darm.²

Die Zusammensetzung unserer Darm-Mikrobiota ist so einzigartig wie ein Fingerabdruck.



! Eine Fehlbesiedelung kann in Zusammenhang mit neurologischen Erkrankungen und psychischen Störungen stehen.²



Mehr als

95 %

des Glückshormons Serotonin werden in unserem Darm gebildet.

Schädliche Darmkeime können erhöhte Stressreaktionen auslösen.³

Aus dem Bauch heraus gut drauf.

ProBio-Cult® Relax: unterstützt mit seinen zwei aufeinander abgestimmten Kapseln die Darmflora dabei, psychobiotisch aktive Mikroorganismen in ihrer natürlichen Balance zu halten. Je gesünder die Darmflora, desto höher die Stressresistenz.



¹ <https://www.deutsche-apotheker-zeitung.de/daz-az/2013/daz-49-2013/psychobiotika-gegen-depression>

² <https://www.reliaslearning.de/blog/darmbakterien-beeinflussen-gesundheit> ³ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22483040>