



Deutsche Gesellschaft für Nährstoffmedizin  
und Prävention (DGNP) e. V.

## Probiotika unterstützen die Psyche: Metaanalyse

Die Ergebnisse aktueller Publikationen geben Anlass zur Hypothese, dass die Darmflora über eine Darm-Hirn-Achse Einfluss auf das zentrale Nervensystem nehmen kann. Wissenschaftler prüften aus diesem Grund alle hochqualitativen RCT Studien, die bis Juli 2016 in wissenschaftlichen Journals veröffentlicht wurden und einen Zusammenhang zwischen psychischen Symptomen wie Depressionen, Angst oder erhöhtem Stressempfinden und der Einnahme von **probiotischen Kulturen** untersucht hatten.

### Ergebnisse

Insgesamt werteten die Wissenschaftler Daten aus sieben Studien aus. Im Gesamtergebnis zeigte sich, dass die Einnahme probiotischer Kulturen einen signifikant positiven Einfluss auf psychische Symptome wie Depressionen, Angst oder ein erhöhtes Stressempfinden hat.

### Zusammenfassung

Die Einnahme von Probiotika kann Menschen mit psychischen Problemen unterstützen.

McKean J, Naug H, Nikbakht E, Amiet B, Colson N.

Probiotics and Subclinical Psychological Symptoms in Healthy Participants: A Systematic Review and Meta-Analysis.

J Altern Complement Med. 2016 November