

## PRESSEINFORMATION

### Für ein gutes Bauchgefühl

Neue Yakult-Broschüre klärt über die Bedeutung der Darmgesundheit auf

**Neuss, 13. August 2020 – Ein „gutes Bauchgefühl“ ist von zentraler Bedeutung für die Lebensqualität und Gesundheit. Die neue Yakult-Broschüre mit dem Titel „Alles Gute für mein Bauchgefühl – Wissenswertes, Kurioses und praktische Tipps für einen gesunden Darm“ gewährt spannende Einblicke in das wohl am meisten unterschätzte menschliche Organ: den Darm. Sie beschreibt die Aufgaben und Funktionen der einzelnen Verdauungsorgane, bietet Wissenswertes und Kurioses rund um die faszinierende Mikrobiota, räumt mit Toilettengeheimnissen und Tabus auf und gibt praktische Tipps, wie jeder Einzelne sein Bauchgefühl positiv beeinflussen kann. Die Informationen sind wissenschaftlich fundiert und gleichzeitig auf unterhaltsame und anschauliche Weise aufbereitet.**

#### **Wohlbefinden aus dem Bauch heraus**

„Kencho Choju“ - „Ein gesunder Darm ist die Grundlage für ein langes und gesundes Leben“ lautete das Motto des japanischen Wissenschaftlers und Yakult-Gründers Dr. Minoru Shirota. Er forschte bereits Anfang des letzten Jahrhunderts über die Wirkung der Darmbakterien auf die Gesundheit. Die Darmgesundheit lässt sich durch eine ausgewogene Ernährung und sportliche Aktivitäten positiv beeinflussen. „2,5 Millionen medizinische Behandlungen pro Jahr und 61.000 Todesfälle durch Erkrankungen der Verdauungsorgane\* sind jedoch ein deutliches Indiz dafür, dass hier nach wie vor viel Aufklärungs- und Beratungsbedarf besteht“, erklärt die Ernährungswissenschaftlerin Frau Dr. Groeneveld auf einem Yakult-Fachseminar für Ernährungsfachkräfte. „Denn gastroenterologische Beschwerden werden häufig tabuisiert und Probleme beim Arztbesuch oft verschwiegen.“ Mit der neuen Broschüre nutzt Yakult seine jahrzehntelange Expertise in der Wissenschaft und informiert umfassend über die Funktionen und Aufgaben des Gastrointestinaltrakts. Eine besondere Rolle sowohl bei der Verdauung als auch beim Gesundheitszustand des gesamten Organismus spielt die Mikrobiota.

#### **Untermieter im Darm: Die Bedeutung der Mikrobiota**

Ungefähr 80 Prozent aller Immunzellen befinden sich im Darm. Um zu funktionieren, brauchen sie eine intakte Darmmikrobiota, sprich viele Billionen nützlicher Bakterien, die hier angesiedelt sind. Sie lassen Krankheitserregern wie pathogenen Bakterien, Viren oder Pilzen kaum noch Platz zur Verbreitung. Gleichzeitig bauen sie Ballaststoffe ab und bilden wichtige Stoffwechselprodukte, die u. a. als Nährstoffe für die Darmwandzellen dienen. Eine „gesunde“ Mikrobiota bietet viele gesundheitliche Potenziale. Neueste Forschungsergebnisse deuten sogar darauf hin, dass die Darm-Mikrobiota auch auf Gehirn- und Stoffwechselprozesse Einfluss nimmt und damit zum allgemeinen Gesundheitszustand beitragen kann. Entscheidend dafür ist eine intakte Bakterien-Balance: „Je höher die Anzahl und je größer die Vielfalt der angesiedelten Bakterien ist, desto höher ist deren Anpassungsfähigkeit und damit der ‚Gesundheitszustand‘ der Mikrobiota“, erklärt Frau Dr. Groeneveld. „Und so ist es auch nicht verwunderlich, dass alles, was wir essen und trinken, die Beschaffenheit des Mikrobioms beeinflusst.“ Auch dazu liefert die Broschüre Verbrauchern und

\* Quelle: Weißbuch Gastroenterologie 20/21

# Yakult

Patienten mit anschaulichen Infografiken, was unser Darm braucht, viele hilfreiche Tipps und Ideen, um gesund und in Balance zu bleiben.

## **Bewegung: Aktiv für den Bauch**

Ein wichtiger Themenbereich der Broschüre ist die körperliche Bewegung. Denn Sport kurbelt die Darmbewegung an und beeinflusst die Verdauung grundsätzlich positiv. Dennoch sind gastrointestinale Beschwerden beim Ausdauersport keine Ausnahme, sondern vielmehr die Regel. „Es ist wichtig, die belastungsinduzierten Veränderungen im Gastrointestinaltrakt im Auge zu haben und bei der Gestaltung der Ernährung zu berücksichtigen“, erklärt Frau Dr. Osterkamp-Baerens, Diplom-Oecotrophologin und Ernährungsberaterin am Olympiastützpunkt Bayern in München, auf einem Yakult-Fachseminar für Ernährungsfachkräfte. In der Broschüre gibt sie hilfreiche Tipps, um Bauchbeschwerden beim Sport zu vermeiden.

Die Broschüre **„Alles Gute für mein Bauchgefühl – Wissenswertes, Kurioses und praktische Tipps für einen gesunden Darm“** können Verbraucher und Patienten kostenlos unter <https://yakult.de/bauchgefuehl-broschuere/> bestellen. Die Inhalte und Empfehlungen wurden von der Yakult-Wissenschaftsabteilung mit Unterstützung der Darmgesundheitsexperten PD Dr. med. Miriam Goebel-Stengel, 1. Vorsitzende des Patientenforums für MAGen-Darm-Erkrankungen (MAGDA), und Dr. oec. troph. Claudia Osterkamp-Baerens zusammengestellt.



**Bildunterschrift:** Yakult-Broschüre „Alles Gute für mein Bauchgefühl -

*Wissenswertes, Kurioses und praktische Tipps für einen gesunden Darm“*

**Dateiname:** Pressefoto\_Titel Yakult-Broschüre.jpg (1.542 KB)

**Quellenangabe Foto:** Yakult Deutschland GmbH



**Bildunterschrift:** Yakult-Broschüre „Alles Gute für mein Bauchgefühl -

*Wissenswertes, Kurioses und praktische Tipps für einen gesunden Darm“*

**Dateiname:** Pressefoto\_Titel + Innenseiten Yakult-Broschüre.jpg (1.542 KB)

**Quellenangabe Foto:** Yakult Deutschland GmbH



## Über Yakult

Der japanische Wissenschaftler Dr. Minoru Shirota forschte Anfang des letzten Jahrhunderts an der japanischen Universität Kyoto über die Wirkung der Darmbakterien auf die Gesundheit. Im Jahr 1930 gelang es ihm, ein Milchsäurebakterium mit einzigartigen Eigenschaften zu selektieren und zu kultivieren: *L. casei* Shirota. Das Besondere an diesen Shirota Bakterien ist, dass sie lebend und in großer Zahl den Darm erreichen, da sie besonders widerstandsfähig gegenüber Magen- und Gallensäuren sind.

Dr. Minoru Shirota gründete sowohl das Unternehmen Yakult, als auch ein eigenes Forschungsinstitut, das Yakult Central Institute in Tokio. Bis heute erforschen dort Wissenschaftler den Stamm *L. casei* Shirota und die Darmmikrobiota. Im Jahr 2005 wurde das erste europäische Yakult-Forschungsinstitut im belgischen Gent eröffnet.

Weitere Informationen unter: [www.yakult.de](http://www.yakult.de).

---

Weitere Informationen und Bildmaterial können Sie gerne anfordern bei:

kommunikation.pur GmbH, Christina Krumpoch, Sendlinger Straße 31, 80331 München, Tel. 089 23 23 63 46,  
[krumpoch@kommunikationpur.com](mailto:krumpoch@kommunikationpur.com)

oder

Yakult Deutschland GmbH, Astrid Heissler, Forumstraße 2, 41468 Neuss, Tel. 02131 34 16 24, [pr@yakult.de](mailto:pr@yakult.de)