

## PRODUKTSTUDIE

# Mit Biogena fit@work® Stressbiotic den gestressten Darm beruhigen

Stress wirkt negativ auf den Darm und seine Funktionen. Denn das Nervensystem, das Immunsystem und das Hormonsystem kommunizieren eng mit dem Verdauungstrakt.<sup>(1)(2)</sup> Steht der Körper unter Stress, stört dies die Verdauungsleistung, die Darmfunktionen, die Durchlässigkeit der Darmschleimhaut und sogar die Zusammensetzung der Darmflora (Abb. 1). Als Folge wird der Darm gestresst. Chronischer Stress kann Darmbeschwerden hervorrufen, die keine krankhaften Ursachen haben, aber die Lebensqualität der Betroffenen stark einschränken.<sup>(3)</sup> In einer Anwendungsbeobachtung konnte nun gezeigt werden, dass ein Kombinationspräparat aus speziellen Bakterienkulturen, Safranextrakt und den Vitaminen B<sub>2</sub> und C (Biogena fit@work® Stressbiotic) die unangenehmen Beschwerden verringert, die mit einem Stressdarm einhergehen.

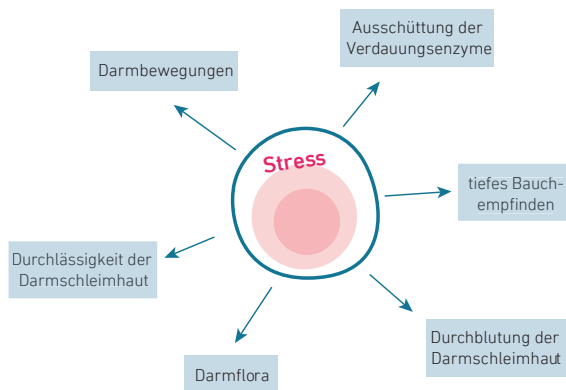


Abb. 1: Der Stressdarm: Stress wirkt negativ auf die Darmfunktionen (nach Konturek et al., 2011<sup>(3)</sup>).

## Die Studie

Für die Anwendungsbeobachtung wurden über die sozialen Medien Personen rekrutiert, bei denen nach eigenen Angaben starker Stress diverse Darm- und Verdauungsprobleme auslöst. Die Teilnehmer verzehrten sechs Wochen lang täglich eine Kapsel Biogena fit@work® Stressbiotic. Zu Beginn und am Ende der Studie wurden ihre Stressbelastung und die Intensität der Darmprobleme ermittelt. Von den 93 Teilnehmern, die die Studie beendeten, waren 86 % Frauen und 14 % Männer. Sie kamen aus Österreich, Deutschland, der Schweiz, Italien und Spanien. Das Durchschnittsalter betrug 38 Jahre bei den Frauen und 37 Jahre bei den Männern.

## Das Produkt

Biogena fit@work® Stressbiotic ist eine Kombination aus natürlichen, probiotischen, vermehrungsfähigen Bakterienkulturen (*Lactobacillus helveticus* R0052 und *Bifidobacterium longum* R0175), Safran-Extrakt und den Vitaminen B<sub>2</sub> und C. Vitamin B<sub>2</sub> spielt sowohl für die Funktion der Nerven als auch für den Erhalt der Schleimhäute eine Rolle. Die Darmmukosa ist die

größte Schleimhautfläche im menschlichen Körper. Vitamin C schützt die Zellen vor oxidativem Stress und ist sowohl an der Aufrechterhaltung der Funktionen der Psyche als auch des Immunsystems beteiligt.

## Die Ergebnisse

Darmbeschwerden aufgrund von Stress können unterschiedlicher Art und Intensität sein. Um diese auswerten zu können, kam eine Skala zum Einsatz, auf der die Teilnehmer die Stärke ihrer Probleme von 0 (nie, beschwerdefrei) bis 10 (immer, unerträglich) angeben konnten. Diese Skala ermöglicht den Vergleich der Beschwerdeintensität zu Beginn und am Ende einer Studie. Abgefragt wurden Unregelmäßigkeiten bei Verdauung und Stuhlgang (Durchfall, Verstopfung), ein gestörtes Bauchempfinden, hervorgerufen durch Blähungen und Krämpfe, und die Einschränkungen im sozialen und familiären Leben, die der Stressdarm bei den Befragten verursacht.

### Stressdarm-Probleme verbessern sich um bis zu 30 %

Alle Teilnehmer des Produkttests litten an anhaltenden Darm- und Verdauungsproblemen. Zu Beginn der Studie lag die Stärke der Beschwerden in der Kategorie gestörtes Bauchempfinden (Krämpfe, Blähungen) mit durchschnittlich 7,1 Punkten im hohen Bereich, gefolgt von Verdauungsproblemen und sozialen Problemen, die mit jeweils 4,9 Punkten eine mittlere Beschwerdeintensität erreichten.

Durch die sechswöchige Verwendung des Studienpräparats verbesserten sich die Stressdarm-Probleme hochsignifikant. Die Intensität der Beschwerden in der Kategorie gestörtes Bauchempfinden (Krämpfe, Blähungen) verbesserte sich um 19 % und in der Kategorie Verdauungs- und Stuhlgangprobleme um 18 %. Bei den sozialen Problemen wegen Stressdarm, die das Familien- und Berufsleben betreffen, zeigte sich sogar eine Erholung um 30 % (Abb. 2).

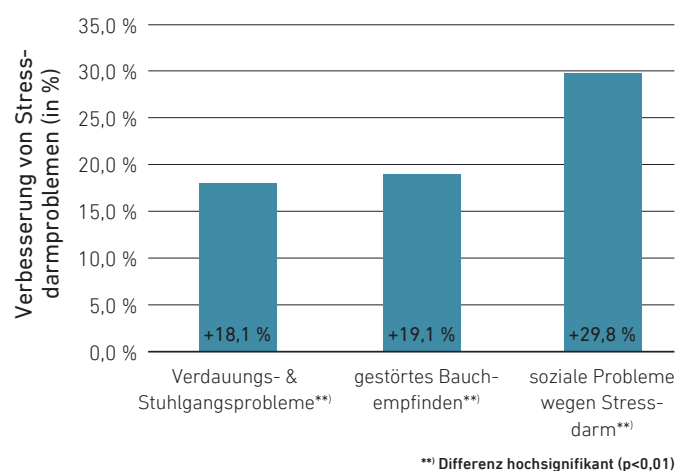


Abb. 2: Die Verbesserung von Stressdarm-Problemen in Prozent nach 6-wöchiger Verwendung von Biogena fit@work® Stressbiotic bei den 93 Teilnehmern der Studie

### Auch die Stressbelastung reduziert sich um ein Drittel

Stress verursacht Darmprobleme, Darmprobleme verursachen Stress. Dieser Teufelskreis verhindert in vielen Fällen, dass die Darmbeschwerden von selbst wieder verschwinden. In einer früheren Untersuchung wurde festgestellt, dass Personen mit permanentem Lebensstress innerhalb von sechs Monaten keine Besserung ihrer Darmstörungen erfuhren, im Vergleich zu 44 % der Patienten mit geringem Lebensstress.<sup>(4)</sup>

Bei den Teilnehmern dieser Stressdarm-Studie wurde zu Beginn eine erhöhte Stressbelastung nachgewiesen. Die Stressintensität wurde mittels des international anerkannten DASS-Fragebogens (Depressions-Angst-Stress-Skala) erhoben. Dabei wird die Stressstärke aus einzelnen Fragestellungen errechnet. Bei einem Wert über 14 ist von einer erhöhten Stressbelastung auszugehen.

Die Teilnehmer befanden sich zu Beginn der Anwendungsbeobachtung mit 24,8 Punkten an der oberen Grenze des Bereichs, der einen moderaten Stress kennzeichnet (19–25 Punkte), nur knapp unterhalb eines schwerwiegenden Stresses (26–33 Punkte). Nach sechswöchiger Verwendung von Biogena fit@work® Stressbiotic lagen die Teilnehmer mit 16,8 Punkten im Schnitt im unteren Bereich des moderaten Stresses, nahe an der Grenze zum normalen Stress (0–14 Punkte). Insgesamt war die Stressbelastung nach sechs Wochen hochsignifikant um 8 Punkte (32 %) gesunken (Abb. 3).

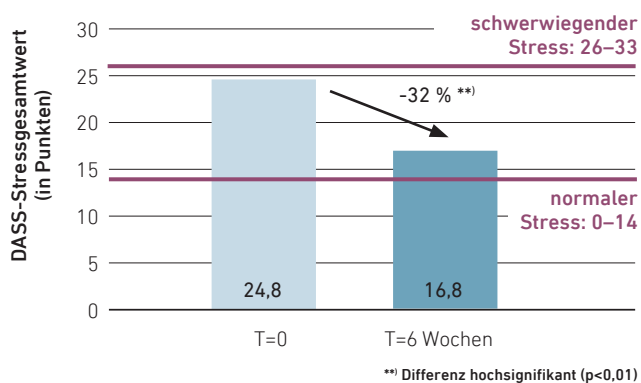


Abb. 3: Stressbelastung (nach DASS-Skala) zu Beginn und am Ende der Studie. Die 93 Teilnehmer verzehrten täglich 1 Kapsel Biogena fit@work® Stressbiotic über 6 Wochen.

### Fazit:

Ein gestresster Darm kann die unterschiedlichsten Beschwerden verursachen. Und dies, obwohl keine krankhaften Ursachen nachweisbar sind. Bei vielen Menschen diktiert ein Stressdarm sogar den Tagesablauf und schränkt dadurch das soziale Leben stark ein. Dies belastet die Betroffenen und verringert die Lebensqualität.

Es konnte gezeigt werden, dass die Verwendung einer Kombination aus speziellen Bakterienkulturen, Safranextrakt und den Vitaminen B<sub>2</sub> und C (Biogena fit@work® Stressbiotic) bei Personen mit Stressdarm sowohl die Darmbeschwerden als auch die allgemeine Stressbelastung verbessert.

Biogena fit@work® Stressbiotic bietet eine wissenschaftlich fundierte, wirksame und natürliche Hilfe bei Stressdarm – einem Problem, das viele betrifft, worüber man aber selten spricht.

### Literatur:

- (1) Moser, G. 2009. Brain-Gut-Achse: Stress und seine Wirkung auf den Verdauungstrakt. *J Gastroenterol Hepatol Erkrank.* 7(3):12–5.
- (2) Labanski, A. et al. 2020. Stress and the brain-gut axis in functional and chronic-inflammatory gastrointestinal diseases: A transdisciplinary challenge. *Psychoneuroendocrinology.* 111:104501.
- (3) Konturek, P. C. et al. 2011. Stress and the gut: pathophysiology, clinical consequences, diagnostic approach and treatment options. *J Physiol Pharmacol.* 62(6):591–9.
- (4) Layer, P. et al. 2011. S3-Leitlinie Reizdarmsyndrom: Definition, Pathophysiologie, Diagnostik und Therapie. Gemeinsame Leitlinie der Deutschen Gesellschaft für Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten (DGVS) und der Deutschen Gesellschaft für Neurogastroenterologie und Motilität (DGNM). *Z Gastroenterol.* 49(2):237–93.

### Die Autorin der Studie



**Dr. Ina Viebahn**

Forschungsdesignerin  
Biogena-Wissenschaftsteam

Salzburg, 1. Oktober 2020