

Probiotische Kulturen senken Stresslevel im Job

Stress am Arbeitsplatz ist ein bedeutender Risikofaktor für viele Folgeerkrankungen wie Diabetes, Bluthochdruck (Hypertonie) oder Depressionen. Einen vielversprechenden Lösungsansatz für Stress am Arbeitsplatz liefert nun eine Studie aus Taiwan. Die Wissenschaftler der Studie identifizierten eine Berufsgruppe, die kontinuierlich einem hohen Stresslevel ausgesetzt ist.

Hierbei handelte es sich um IT-Spezialisten, die laut Angabe eines Stressfragebogens eine besonders hohe Punktzahl erreichten. Die 36 Studienteilnehmer erhielten über 8 Wochen täglich zwei Kapseln eines **Probiotikums** mit Lactobazillus plantarum oder ein Placebo.

Teilnehmer der Probiotika-Gruppe konnten ihr körperliches und subjektiv empfundenes Stresslevel deutlich reduzieren. Bei ihnen nahmen im Vergleich zur Placebogruppe der wahrgenommene Stress, der allgemeine Arbeitsstress, die Arbeitsbelastung, der Cortisolspiegel, Angst, Depressionen und Schlafstörungen ab. Des Weiteren nahmen die allgemeine und psychische Gesundheit, die Lebensqualität und die positiv empfundenen Emotionen zu.

Probiotika wie Lactobazillus plantarum haben demnach das Potenzial, hohe Stresslevel abzubauen und die mentale Gesundheit zu stärken. Davon profitieren insbesondere Menschen in stressigen Lebenssituationen.

Wu SI, Wu CC, Tsai PJ, Cheng LH, Hsu CC, Shan IK, Chan PY, Lin TW, Ko CJ, Chen WL, Tsai YC. Psychobiotic Supplementation of PS128™ Improves Stress, Anxiety, and Insomnia in Highly Stressed Information Technology Specialists: A Pilot Study:

Front Nutr. 3/2021

[Zurück zur Übersicht](#)