Men's Healthspan & das Autonome Nervensystem

Die Gehirn-Darm-Prostata-Achse

Vagusnerv, Mikrobiom, Entzündung und integrative Therapien

Autor: Dr. Hans-Ulrich Jabs, MD, PhD, MACP-ASIM

Facharzt für Innere Medizin • Geriater • Biochemiker KZAR – Kompetenzzentrum Autonome Regulationsmedizin Hippokrates Kochclub®

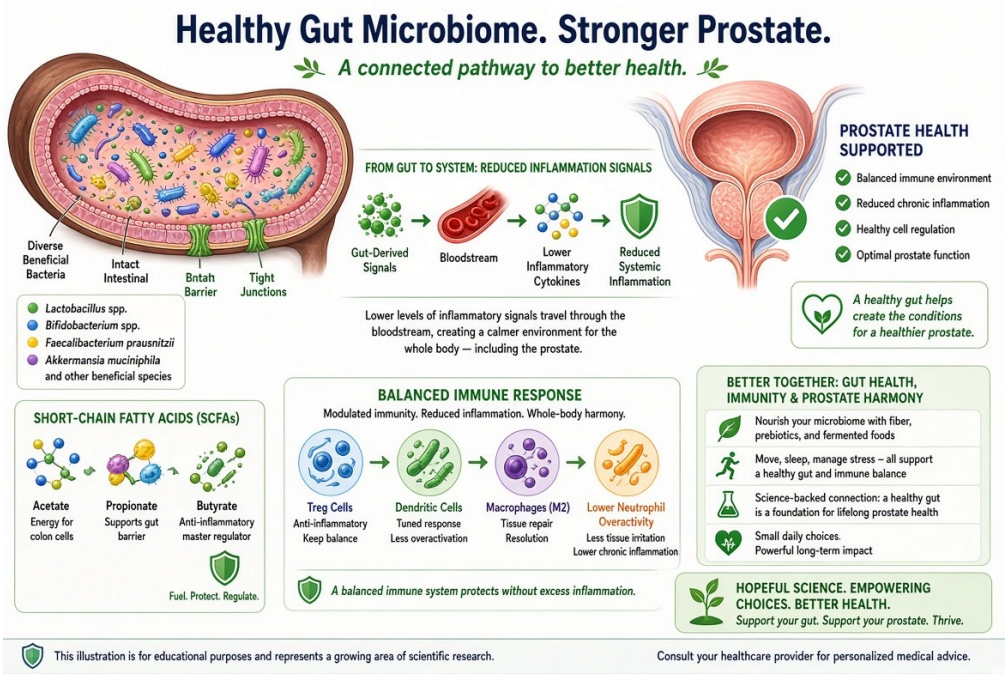
Zusammenfassung

Die Lebenserwartung von Männern steigt, doch der Healthspan – die Anzahl gesunder, aktiver Lebensjahre – bleibt oft hinter den Möglichkeiten zurück. Chronische Prostatitis/chronisches Beckenschmerzsyndrom (CP/CPPS) und benigne Prostatahyperplasie (BPH) beeinträchtigen Lebensqualität, Schlaf und Wohlbefinden erheblich. Neuere Erkenntnisse zeigen, dass diese Erkrankungen in einem systemischen Netzwerk aus Gehirn, Darm, Immunsystem und autonomem Nervensystem verankert sind: der Gehirn-Darm-Prostata-Achse.

Dieses Whitepaper integriert aktuelle wissenschaftliche Evidenz zu vagaler Regulation, Darmmikrobiom, systemischer Entzündung und der Herz-Prostata-Verbindung. Es stellt integrative Therapieansätze vor: taVNS (z. B. ZenoWell), Mikrobiota-Modulation und die Ernährungstherapie des Hippokrates Kochclub®.

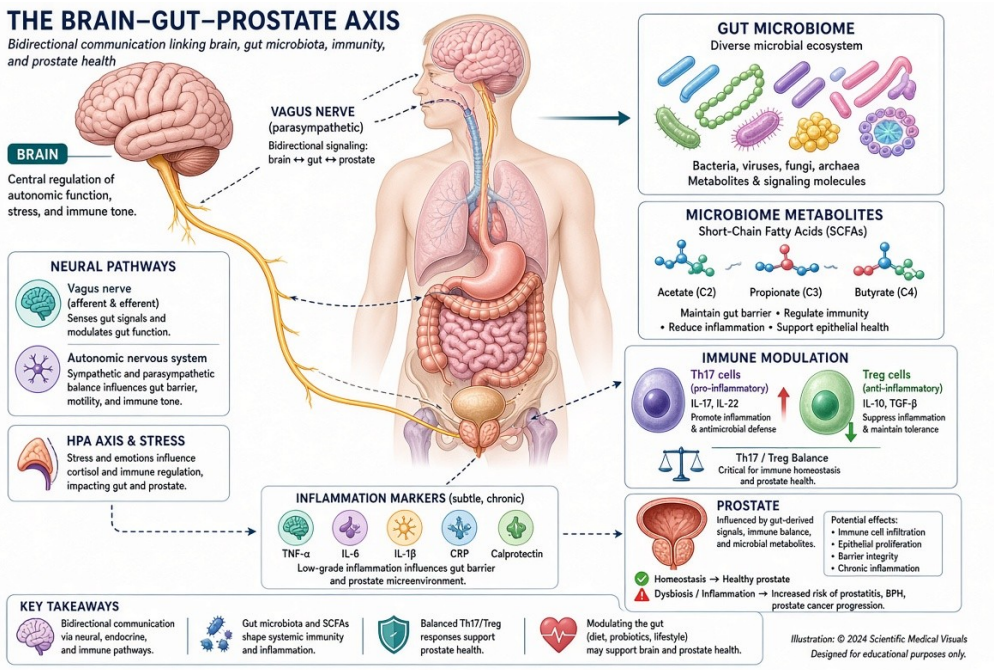
1. Die Gehirn-Darm-Prostata-Achse

Eine systematische Übersichtsarbeit in Frontiers in Endocrinology (2025) von Song et al. beschreibt, wie Darmdysbiose die Achse stört. Kurzkettige Fettsäuren (SCFAs) stabilisieren die Epithelbarriere, modulieren die Th17/Treg-Balance und aktivieren vagale Afferenzen. Neuroendokrine Signale und immunologische Dysregulation verstärken Entzündung und zentrale Sensibilisierung.



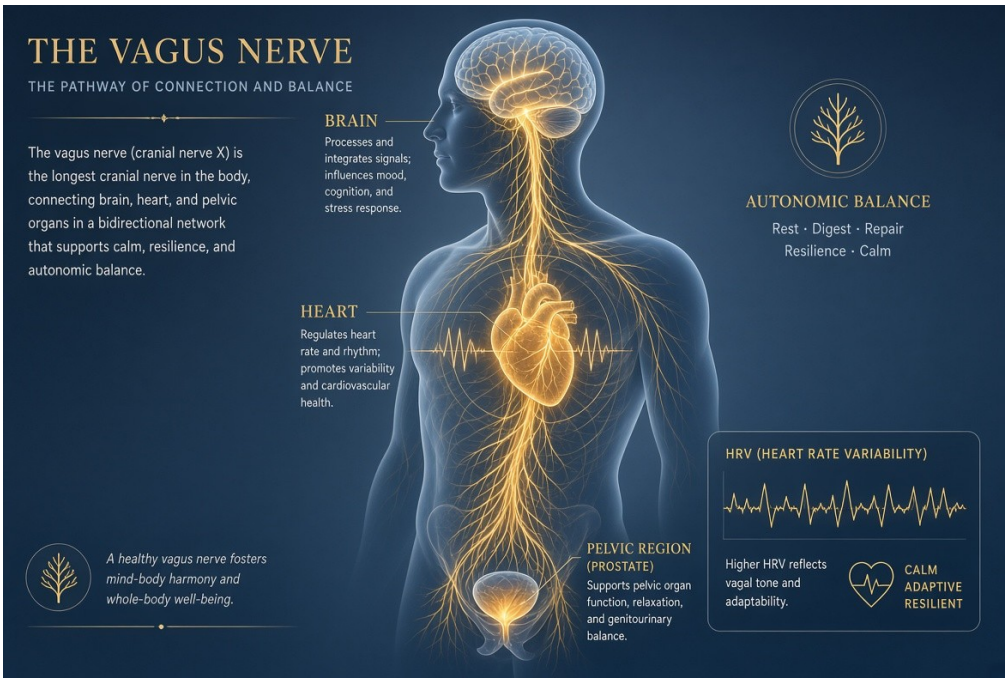
2. Vagusnerv und Herz-Prostata-Schleife

Der Vagusnerv vermittelt den anti-inflammatorischen Reflex. Patienten mit CP/CPPS zeigen häufig reduzierte HRV-Parameter. Autonome Dysbalance verbindet Prostatasymptome mit kardiovaskulären Risiken. Die „Vagus-Schleife" beschreibt den bidirektionalen Zusammenhang zwischen Herz und Prostata.



3. Darmmikrobiom und Entzündungsregulation

Ein gesundes Darmmikrobiom produziert SCFAs, die die Darmbarriere stärken, systemische Entzündung reduzieren und die Prostata schützen. Dysbiose hingegen fördert LPS-Translokation und proinflammatorische Signalwege.



4. Therapeutische Perspektiven

taVNS und ZenoWell

Nicht-invasive aurikuläre Vagusnervstimulation wird in Studien (z. B. TASC-P, NCT06287970) bei CP/CPPS untersucht. ZenoWell-Geräte ermöglichen alltagstaugliche

Stimulation der Cymba und Cavum conchae zur Unterstützung des parasympathischen Tonus und der HRV.

Mikrobiota-Modulation und Immunregulation

Probiotika, Präbiotika und gezielte Interventionen stärken die SCFA-Produktion und die Th17/Treg-Balance.

Ernährungstherapie Hippokrates Kochclub®

Im Sinne des hippokratischen Prinzips „Eure Nahrungsmittel sollen eure Heilmittel sein" setzt der Hippokrates Kochclub® eine wissenschaftlich fundierte, genussvolle Ernährungsmedizin um.

5. Ausblick: Healthspan durch Achsen-Balance

Die Zukunft der Männergesundheit liegt in der systemischen Wiederherstellung der Achsen-Balance. Die Kombination aus taVNS, Mikrobiota- und Immunmodulation sowie hippokratisch inspirierter Ernährungstherapie eröffnet einen personalisierten Weg zu längerem Healthspan und höherer Lebensqualität.

Literatur

- Song S et al. Targeting the brain-gut-prostate axis in chronic prostatitis: mechanisms and therapeutics. Front Endocrinol. 2025;16:1628094.
- He H et al. Autonomic Nervous System Dysfunction Is Related to Chronic Prostatitis/Chronic Pelvic Pain Syndrome. World J Mens Health. 2024.
- Cho DS et al. Heart rate variability in assessment of autonomic dysfunction in patients with CP/CPPS. Urology. 2011.
- Klinische Studie NCT06287970 (TASC-P): taVNS bei CP/CPPS.
- ZenoWell – Wissenschaftliche Grundlagen der aurikulären taVNS (zenowell.ai).
- Hippokrates Kochclub® – Premium Ernährungsmedizin, Dr. Hans-Ulrich Jabs, drjabs.org.

Hinweis: Dieses Whitepaper basiert auf aktueller wissenschaftlicher Literatur und dient der Information. Es ersetzt keine individuelle medizinische Beratung.