



Gesund bleiben durch eine gestärkte Darmflora

Schon lange vor der Entdeckung von Bakterien und der Erkenntnis, dass unser Darm von einer Vielzahl von Keimen besiedelt wird, beschrieb der römische Gelehrte **Plinius der Ältere** (23-79 n. Chr.) in seiner „Naturgeschichte“, dass „die Körper derer, die mit gesäuerten Broten genährt werden, kräftiger sind.“

Heute wissen wir, dass gerade **mit Natursauerteig hergestelltes Brot** unsere Darmflora mit einer Vielzahl von Lactobazillen versorgt, wodurch wiederum die Lebensbedingungen von Bifidobakterien verbessert und im Gegenzug dazu krankmachende Darmbesiedler zurückgedrängt werden.

Doch was bringt die Versorgung der Darmflora mit Laktobacillen und Bifidobakterien wirklich für unsere Gesundheit??

Zur Beantwortung dieser schon lange diskutierten Frage ist im August 2009 im renommierten kinderärztlichen Fachjournal **PEDIATRICS** eine aktuelle Studie publiziert worden:

„Wirkung von Bakterienkulturen auf die Häufigkeit und Dauer von grippalen Infekten bei Kindern“

PEDIATRICS Vol. 124 No. 2 August 2009, pp. e172-e179: Probiotic Effects on Cold and Influenza-Like Symptom Incidence and Duration in Children

An der randomisierten, placebokontrollierten Doppelblindstudie nahmen 326 Kinder zwischen 3 und 5 Jahren teil und wurden in 3 Gruppen unterteilt:

- **Gruppe A** erhielt 2x tägl. Lactobacillus acidophilus,
- **Gruppe B** ein Gemisch aus L. acidophilus und Bifidobacterium animalis lactis
- **Gruppe C** ein gleich aussehendes Placebo-Pulver ohne Wirkstoff.

Über 6 Monate erhielten alle teilnehmenden Kinder 2 Mal täglich ein weißliches Pulver zum Einnehmen zusätzlich zu ihrer normalen Kost, ohne jedoch dass sie, ihre Eltern, Betreuer und auch Ärzte wussten, zu welcher Gruppe sie gehörten.

Es wurden die grippalen Symptome, Antibiotikagaben und die Fehltage im Kindergarten erfasst: **Kinder, die Bakterienkulturen erhielten, hatten seltener Fieber, Husten und Schnupfen, weniger Fehltage im Kindergarten und bekamen weniger Antibiotika.**

SYMPTOME	Gruppe	A	B	C
Fieber-Häufigkeit		-53%	-72%	0
Husten-Häufigkeit		-41%	-62%	0
Schnupfen-Häufigkeit		-28%	-58%	0
Dauer d. Symptome		-32%	-48%	0
Antibiotika Bedarf		-68%	-84%	0
Fehltage		-32%	-27%	0

Schlussfolgerung: die tägliche Nahrungsergänzung durch Bakterienstämme über 6 Monate war eine wirksame und sichere Maßnahme, um bei Kindern von 3-5 Jahren einerseits die Häufigkeit und Intensität von grippalen Infekten, andererseits den Antibiotika-Bedarf und die Fehltage zu senken.

Gesund bleiben durch eine gestärkte Darmflora

Was sind Probiotika?

Probiotika (aus dem Griechischen: **pro**=für, **bios**=Leben) sind lebensfähige Bakterien, die verschiedene Schleimhäute des Menschen besiedeln und dort einen gesundheitsfördernden Effekt ausüben können: im Mund, im Verdauungstrakt und an den Schleimhäute der Geschlechtsorgane werden so durch die Produktion von Milchsäure und anderen Stoffwechselprodukten die Lebensbedingungen von unerwünschten, krankmachenden Mikroorganismen verschlechtert. Die wichtigsten Vertreter der Probiotika sind Lactobacillen und Bifidobakterien.

Wo kommen probiotisch wirksame Bakterien vor?

- Natürliche Quelle: Laktobacillen kommen auf natürliche Weise in verschiedenen Lebensmitteln vor wie Milch, Getreide, Fleisch und Fisch. Durch die Verarbeitung dieser Lebensmittel – vor allem durch den **Säuerungsprozess**, finden sich besonders hohe Mengen an Lactobacillen in Milchprodukten (Joghurt, Buttermilch, Topfen), in Sauerkraut oder in mit Sauerteig hergestelltem Brot. In Natursauerteig zum Beispiel lassen sich vor allem folgende Bakterienstämme nachweisen: *Lactobacillus sanfranciscensis*, *Lactobacillus pontis*, *Lactobacillus plantarum* und *Lactobacillus reuteri*
- Angereicherte Säuglingsmilch: Einige Hersteller von Säuglingsmilchnahrungen bieten ihre Produkte mit zugesetzten Milchsäurekulturen an (Beba Probiotisch, Hipp Probiotik, ...) – das Vorbild ist hier wiederum die Muttermilch, denn durch das Stillen wird die Darmflora mit probiotischen Bifidobakterien aufgebaut. Die Wirkung zeigt sich zumindest in einer geringeren Neigung zu Durchfall-Erkrankungen und Stuhlnregelmäßigkeiten.
- Medikamentöse Quelle: (Zulassung bei Verdauungsbeschwerden und Darminfektionen ab dem Säuglingsalter)
 - Antibiophilus Beutel ® (Lactobacillus casei var. rhamnosus)
 - Infloran-Kapseln ® (Lactobacillus acidophilus, Bifidobacterium infantis)
 - Omniflora Kapseln ® (Lactobacillus gasseri, Bifidobacterium longum)
 - Omnibiotic Panda ® (Lactobacillen – Bifidobakterien-Mischpräparat)

Weshalb ist unser Darm für unsere Gesundheit so wichtig?

Der Magen-Darmtrakt stellt mit einer Länge von 8 Metern und einer inneren Schleimhautoberfläche von der Größe eines Fußballfeldes die größte Kontaktfläche des Menschen mit der Umwelt dar. Dadurch können krankmachende Keime den Menschen besonders belasten und umgekehrt können Probiotika besonders wirksam das Immunsystem stimulieren und einen Schutzeffekt ausüben.

Schon seit über 100 Jahren ist die starke Korrelation zwischen einer gesunden Verdauung und einem gesunden Immunsystem bekannt. „Ist der Darm gesund, funktioniert auch das körpereigene Abwehrsystem gegen Krankheiten aller Art besonders gut.“

Wie wirken Probiotika

Der gesundheitsfördernde Effekt der Probiotika scheint über eine Vermehrung von Abwehrcellen des Körpers (T-Zellen) als Reaktion auf die Bakterienzufuhr zu funktionieren.

(Referenz): <http://www.wellsphere.com/general-medicine-article/probiotics-dramatically-increase-infection-fighting-blood-cells-study/201936>

Der allergiebeschützende Effekt scheint darauf zu beruhen, dass vor allem jene Abwehrcellen gebildet werden, die in der Bakterienabwehr gebraucht werden und weniger solche Zellen, die mehr zur Entstehung von überschießenden allergischen oder eigenaggressiven Vorgängen fähig sind.

Die Keimbesiedlung des Darmes im Laufe der Jahre

Bei der Geburt ist der Darm des Neugeborenen noch keimfrei und wird durch die im Geburtskanal der Mutter und in der Umwelt vorhandenen Keime besiedelt. Bifidobakterien besiedeln so den Darm und können im Stuhl von gesunden Säuglingen ab dem zweiten Lebensstag nachgewiesen werden. Das Wachstum von Bifidobakterien wird durch das Stillen gefördert. Neben Bifidobakterien gehören Lactobacillen zu den frühen Besiedlern des Darmes und bilden zusammen die wesentliche Basis der gesunden Darmflora. Über die darauffolgenden Jahre vermehren sich – wohl auch ernährungsbedingt – potentiell krankheitsauslösende Bakterienarten wie Enterokokken, Escherichia coli, Clostridien und Bacteroides, weshalb Bifidobakterien im Seniorenalter teils verdrängt werden.

Zusammenfassung:

Die regelmäßige Einnahme einer ausreichenden Menge an probiotisch wirksamen Bakterien (Lactobacillen und Bifidobakterien) - am besten über eine natürliche Quelle, zB. aus mit Natursauerteig hergestelltem Vollkornbrot – kann nachhaltig zum Gesundbleiben beitragen.

Wichtig ist dabei:

- **die regelmäßige, 2 Mal tägliche Einnahme**
- **die ausreichend hohe Menge an probiotisch wirksamen Bakterien**