

Lactobazillen - Darmbakterien

Im Darm des Menschen lebt eine große Anzahl nützlicher Bakterien, ohne die der Mensch nicht lebensfähig wäre. Sie bewerkstelligen einen bedeutenden Teil von Verdauung und Immunabwehr und produzieren für den Menschen lebenswichtige Vitamine und Stoffwechselprodukte (Verdauungsenzyme).

Eine Störung der mikrobiellen Darmflora durch Stress, Antibiotikaeinnahme, Hormonpräparate (Antibabypille, Kortison, etc.) oder einseitige Ernährung führt zu bisweilen schwerwiegenden Gesundheitsstörungen. Als Vorbeugung aber auch zur Behandlung solcher Darmdysbiosen eignen sich konzentrierte lebensfähige Bakterienkulturen, sogenannte „Probiotika“.

Obwohl es am Markt viele Produkte mit hervorragenden Bakterienstämmen gibt, ist es wichtig, das richtige Produkt zu finden.

Bakterien verändern sich sehr schnell und passen sich den verschiedenen Umweltbedingungen und Nährmedien an. So kann dasselbe Acidophilusbakterium andere Eigenschaften bekommen, wenn es mit einem anderem Nährmedium oder bei einer anderen Temperatur gezüchtet wird. Achten Sie beim Kauf auf ein patentiertes Verfahren unter kontrollierten Bedingungen, vor allem auf die Garantie von einer möglichst großen Anzahl lebensfähiger Keime bis zur Ende der Lagerzeit. Eine hohe Dosierung pro Kapsel (hoch sind Mengen ab 5 Milliarden lebensfähige Keime) ist die Voraussetzung für schnellen und sicheren Wirkungseintritt.

Dass das keine Selbstverständlichkeit ist, zeigen Untersuchungen handelsüblicher Acidophilus-Bakterienpräparate. Der Großteil der getesteten Produkte enthielt kaum, keine, die falschen oder sogar unerwünschte Bakterien:

- 70-90% enthielten weniger als die angeführte Bakterienanzahl
- 20-40% enthielten weniger als 10% der angeführten Bakterienanzahl
- 40-60% waren mit verschiedenen Bakterienspezies verunreinigt
- 10-20% enthielten überhaupt keine Acidophilus-Laktobazillen
- 1-5% enthielten gänzlich unerwünschte Bakterienkulturen
- 1% enthielt überhaupt keine Laktobazillen

Quelle: Brennan, M., B.Wanismanil, and B. Ray. 1983. Prevalence of viable *Lactobacillus acidophilus* in dried commercial products. *J. Food Prot.* 46:887-892.



Besonders nützlich und robust ist etwa der Acidophilusstamm DDS1 aus der Familie der Laktobazillen. Er ist durch zahlreiche Studien abgesichert und dafür geeignet, sämtliche Aufgaben zu übernehmen, die eine gesunde Bakterienflora zu erfüllen hat. Sämtliche hier getätigten Aussagen beziehen sich auf diese Studien.

Als Kriterien der „Nützlichkeit“ ist entscheidend, dass sowohl der richtige pH-Wert („Säuerungsflora“) erzielt wird als auch das Immunsystem durch die Produktion des natürlichen Antibiotikums „Acidophilin“ optimal unterstützt wird und die Produktion wichtiger Vitamine und Verdauungsenzyme erfüllt wird.

Als Kriterien der „Robustheit“ sind die unbeschadete Passage des Magens und die Unempfindlichkeit gegenüber herkömmlichen, die Darmflora schädigenden Antibiotika wie etwa Penicillin, Streptomycin und Aureomycin entscheidend.

Haupteinsatzbereiche

- Reisedurchfälle
- Antibiotikabehandlung
- Heliobakter und andere Bakterien
- Pilzbelastungen
- Schwache Verdauungsenzyymbildung
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Laktoseintoleranz
- Vitamin B-Mangel
- Neurodermitis, atopisches Ekzem
- Gastrointestinal-, Vaginal- und Urogenitalerkrankungen
- Infektionen generell
- Tumore
- Erhöhte Cholesterinwerte
- Osteoporose
- Allergien
- Colitis ulcerosa/Morbus Crohn

(Reise)-Durchfälle: Unterdrücken das Wachstum von 23 toxinproduzierenden Schadbakterien.
(Zusätzliche Empfehlung: Vulkanmineral)

Antibiotikabehandlung: Schützen die Darmflora während Antibiotikabehandlung, wirken selbst antibakteriell - unterstützen die Produktion von Acidophilin, einem von Darmbakterien hergestellten, natürlichen Antibiotikum.

Schwache Verdauungsenzymbildung / Nahrungsmittelunverträglichkeiten / Laktoseintoleranz:

Optimieren den Stoffwechsel - produzieren Verdauungsenzyme wie Proteasen und Lipasen zur besseren Verdauung von Eiweiß und Fett, verbessern Laktoseintoleranz durch die Produktion von Laktase.

Helicobakter und andere Bakterien: Unterdrücken deren Wachstum, sorgen für die richtige Säuerungsflora, die Darmdysbiosen entgegenwirkt. (Zusätzliche Empfehlung: Silizium, Grapefruitkernextrakt, Vulkanmineral)

Pilzbelastungen: Äußerst wirksam bei Candidapilzen nicht nur des Darmes sondern auch des Urogenitalbereichs, für den richtigen pH-Wert im Darm. (Zusätzliche Empfehlung: Silizium, Grapefruitkernextrakt, Vulkanmineral)

Vitamin B-Mangel: Produzieren B-Vitamine wie Folsäure und Vitamin B-12.

Neurodermitis / atopisches Ekzem: Hilfreich durch Verbesserung der gastrointestinalen mikrobiellen Balance. (Zusätzliche Empfehlung: Krill-Öl, Vulkanmineral, bei Pilzen Grapefruitkernextrakt)

Gastrointestinal- / Vaginal- / Urogenitalerkrankungen / Infektionen generell: Reduzieren Infektionen durch Bakterien, Viren, Pilze, stärken das Immunsystem. (Zusätzlich empfohlen: Silizium)

Tumore: Hemmen Krebs und Tumorwachstum, stärken das Immunsystem, beugen Bildung von Darmkrebs fördernden sekundären Gallensäuren vor. (Zusätzlich empfohlen: Krill-Öl, Curcuma, Silizium)

Erhöhte Cholesterinwerte: Reduzieren Serum-Cholesterin und karzinogene sekundäre Gallensäuren. Laktobazillen bearbeiten das Cholesterin, sodass es ausgeschieden werden kann, während Schadbakterien daraus sekundäre Gallensäuren produzieren (fördern Darmkrebs). (Zusätzlich empfohlen: Krill-Öl, Curcuma)

Osteoporose: Optimieren pH-Wert (Säuerungsflora), dadurch werden Kalziumsalze aus der Nahrung besser gelöst und damit besser verdaut, somit wird der Kalziumstoffwechsel verbessert und Osteoporose vorgebeugt.

Allergien: Studien zeigten, dass Schwangere, die Darmbakterien über einen längeren Zeitraum einnehmen, Kinder zur Welt bringen, die bis zu 25 % weniger Allergien haben. Auch im Kleinkindalter schützen Darmbakterien noch vor Allergien. Bei Erwachsenen Allergikern sind Laktobazillen auch unbedingt angeraten. (Zusätzlich empfohlen: Krill-Öl, MSM, Vulkanmineral)

Colitis ulcerosa / Morbus Crohn: Empfohlen bei allen entzündlichen Darmerkrankungen. (Zusätzlich empfohlen: Krill-Öl, MSM, Silizium)

Dosierung: 1 Kapsel täglich, bei Bedarf auch 2 x 1 Kapsel

Einnahmeempfehlung: mit etwas Flüssigkeit zu einer Mahlzeit. Im Falle einer Antibiotikatherapie ca. 2 Stunden nach dem Antibiotikum einnehmen. Generell schon während der Antibiotikabehandlung begleitend einsetzen bis mindestens 3 Wochen, besser 5 Wochen darüber hinaus. Bei Fernreisen mit der Einnahme schon zwei Wochen vor Reiseantritt beginnen. Zur täglichen Nahrungsergänzung auch über längere Zeiträume geeignet, selbst für Schwangere und Kinder. Für Kinder Kapsel öffnen und Inhalt je nach Alter, auf drei bis vier Tagesdosen verteilt in Wasser geben.

Haltbarkeit: Beachten Sie Packungshinweise, wie etwa, Lagerung im Kühlschrank.

Verfasserin:

Dr. Doris Ehrenberger