

Probiotika, Präbiotika und Fermente

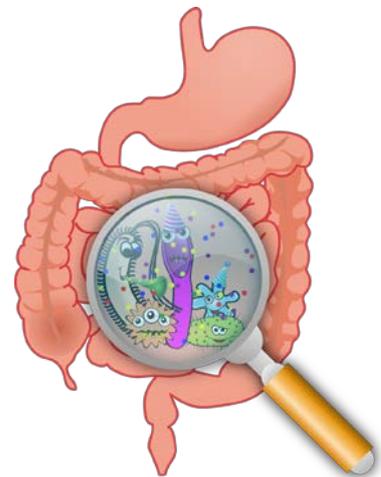
Dr. med. Heinz Lüscher

Die Bakterien in unserem Darm haben einen enormen Einfluss auf unsere Gesundheit. Gerät die Darmflora aus dem Gleichgewicht, ist es deshalb wichtig, diese wieder zu regenerieren. Dazu kann man gute Bakterien (Probiotika), deren Nahrung (Präbiotika) und zusätzlich Fermente einnehmen.

Probiotika sind lebende Mikroorganismen, die sich nach der Einnahme im Darm vermehren und diesen besiedeln. Es handelt sich dabei vor allem um Bakterien, Pilze spielen eine untergeordnete Rolle. Das Wort Probiotika stammt aus dem Griechischen und ist zusammengesetzt aus „Pro“ = „für“ und „Bios“ = „Leben“.

Probiotika unterstützen also das Leben, regenerieren eine aus dem Gleichgewicht gebrachte Darmflora und erhalten diese gesund. Das ist insbesondere wichtig bei allgemeinen Verdauungsbeschwerden, Erkrankungen des Magen-Darm-Trakts, zur Stimulierung des Immunsystems, bei Allergien, Durchfall oder nach einer Antibiotika-Kur. Nebenwirkungen sind keine bekannt. Bekannte Probiotika sind beispielsweise Laktobazillen, Bifidobakterien, Enterokokken und Hefepilze.

Wichtig zu wissen ist, dass Probiotika häufig bloss als Milchsäure-Bakterienkulturen beworben werden dürfen. Das ist zwar nicht falsch, unterschlägt aber einen wesentlichen Aspekt ihrer Gesundheitswirkung: Probiotika haben einen grossen Einfluss auf die Darmgesundheit und diese wiederum auf den ganzen Körper.



Präbiotika

Präbiotika sind für den Menschen nicht-verdaubare Nahrungsbestandteile, die im Dickdarm von der Darmflora abgebaut werden und dort selektiv das Wachstum oder die Aktivität bestimmter erwünschter Bakterien fördern. Verkürzt gesagt sind Präbiotika die Nahrung der Probiotika. Sie führen dazu, dass sich die guten Bakterien stärker vermehren und den Darm besiedeln können.

Fermente

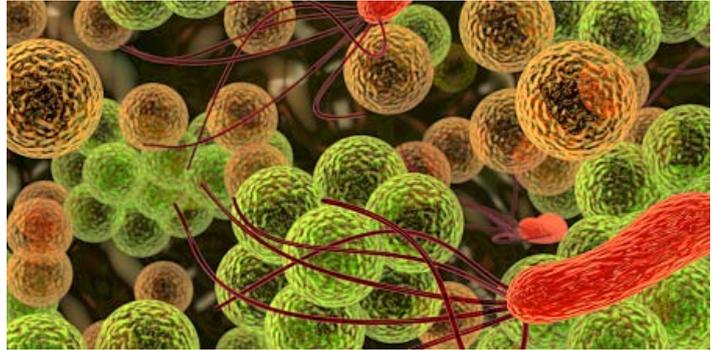
Immer wieder ist von mehrstufig fermentierten Pflanzenmischungen zu lesen, die zusammen mit Probiotika oder auch alleine zur Darmsanierung eingenommen werden. Solche Fermente enthalten zahlreiche Mikronährstoffe wie beispielsweise Antioxidantien, Enzyme, Vitamine, Mineralien, Spurenelemente, Bioflavonoide und Sekundärstoffe.

Bei der Fermentation handelt es sich um eine enzymatische Umwandlung von Lebensmitteln. Mit Hilfe von Mikroorganismen wird in den Lebensmitteln ein Gärprozess ausgelöst. Durch die mehrstufige Fermentation werden die Kräuter und Pflanzen in ihre Grundbestandteile aufgeschlossen. So werden die Inhaltsstoffe herausgelöst, konzentriert und in kleine Moleküle zerlegt, die vom Körper gut aufgenommen werden können. Weiter wird die Kräuter- und Pflanzenmischung während der Fermentation mit Enzymen angereichert, die wiederum vom Körper verwendet werden können.

Darm und Darmflora

Ein gesunder Darm beherbergt bis zu 100 Billionen Bakterien und mehr als 500 verschiedene Arten. Wir leben in symbiotischer Gemeinschaft mit ihnen: Sie besiedeln unseren Darm, spalten die Nahrung auf, leben davon und machen sie gleichzeitig für uns verdaulich. Die Bakterien produzieren für uns nicht nur bestimmte Vitamine (Vitamin K und B-Vitamine, z.B. Vitamin B12), sondern auch Verdauungsenzyme und Hormone. Ist die Darmflora gestört, kann es zu einem Mangel dieser Stoffe kommen. Man vermutet, dass die Darmflora auf diese Weise sogar einen Einfluss auf psychische Erkrankungen hat.

Die Darmflora ist ein empfindliches Ökosystem, das durch äussere Einflüsse leicht aus dem natürlichen Gleichgewicht gebracht werden kann. Risikofaktoren hierzu sind: Infektionen, unausgewogene Ernährung, Antibiotika und andere Medikamente, Stress, Umweltgifte, hormonelle Einflüsse und das Alter. Symptome einer gestörten Darmflora sind Durchfall, Unregelmässigkeiten beim Stuhlgang, Bauchschmerzen, Bauchspannung oder Bauchschwellung.



Wie wirken Probiotika?

Probiotika regenerieren die Darmflora und erhalten diese gesund. Sie verdrängen, neutralisieren und schädigen krankmachende Mikroorganismen im Darm und stimulieren weiter das Immunsystem.



Dabei ergibt sich ein interessanter Effekt. Im Darm ist nämlich nicht unbeschränkt Platz. Fehlen die guten Bakterien im Darm, können sich die schlechten, pathogenen Keime ungehindert ausbreiten. Werden umgekehrt die guten Bakterien gestärkt, mit Probiotika gezielt angesiedelt und mit Präbiotika gefüttert, können sie die unerwünschten Mikroorganismen verdrängen und deren Platz einnehmen. Man vermutet sogar, dass Probiotika gewisse Substanzen bilden, mit denen sie schädliche Bakterien gezielt bekämpfen.

Weiter stärken Probiotika das Immunsystem. Dieses unterhält im Darm sowas wie das zentrale Ausbildungscamp. Hier lernen unsere Abwehrzellen, gute von bösen Eindringlingen zu unterscheiden. 70% aller Immunzellen befinden sich im Darm, knapp 80% aller Abwehrreaktionen laufen hier ab. Die guten Darmbakterien stimulieren das Immunsystem nicht nur, sondern informieren die Immunzellen im Darm auch über Eindringlinge, damit das Immunsystem sofort aktiv werden kann.

Probiotika nach Antibiotika

Antibiotika richten sich gegen Bakterien. Sie töten aber nicht nur Krankheitserreger ab, sondern können auch die guten Bakterien in der Darmflora erheblich dezimieren. Ist der Darm nun quasi unbewohnt, können sich unerwünschte Keime ausbreiten oder es kann zu einer Durchfallerkrankung kommen. Die Einnahme von Probiotika hilft, die Darmflora wieder aufzubauen. Man kann damit schon während der Antibiotika-Therapie beginnen, wenn man einen zeitlichen Abstand von 2-3 Stunden zwischen Antibiotika und Probiotika einhält. Nach der Antibiotika-Kur nimmt man die Probiotika am besten noch ein paar Wochen ein. Ohne die Hilfe von Probiotika braucht der Darm nach einer Antibiotika-Kur mehrere Monate für den Wiederaufbau einer gesunden Darmflora.



Wie wirken Präbiotika?

Präbiotika können vom Menschen nicht verdaut werden, von den anzusiedelnden Bakterien aber schon. In dem die guten Bakterien im Darm gezielt gefüttert werden, vermehren sie sich rascher und machen sich schneller breit im Darm. So verdrängen sie unerwünschte Keime. Gleichzeitig wirken Präbiotika wie Ballaststoffe: sie unterstützen die Verdauung und lindern Verstopfungen.

Wie wirken Fermente?

Fermente bieten zusätzliche Nährstoffe und Enzyme, welche den Verdauungsprozess verbessern und die körpereigene Verdauung entlasten. So wird vorher für die Verdauung gebundene Körperenergie frei und kann für anderes eingesetzt werden.



Wann werden Probiotika, Präbiotika und Fermente eingenommen?

Zu den Indikationen und möglichen Anwendungsgebieten gehören unter anderem:

- Vorbeugung und Behandlung von Durchfallerkrankungen, z.B. bei einer Antibiotikatherapie und bei Reisedurchfall
- Reizdarmsyndrom, entzündliche Darmerkrankungen und weitere Verdauungsbeschwerden wie beispielsweise Blähungen
- Stärkung des Immunsystems
- Autoimmun-Erkrankungen
- Scheidenpilz
- Atemwegsinfektionen
- Allergische Erkrankungen, atopische Dermatitis
- Laktoseintoleranz

Empfehlenswerte Produkte

Je mehr sogenannte koloniebildende Einheiten, KbE oder einzelne Bakterien eine Tagesdosis Probiotika enthält, umso besser wirkt das Produkt. Es gibt Produkte, die bis zu 20 Milliarden Bakterien pro Tagesdosis enthalten. Das tönt nach sehr viel, hängt aber damit zusammen, dass alles auf der zellulären Ebene so unglaublich klein ist. Je mehr probiotische Mikroorganismen vorhanden sind, desto rascher werden freie Nischen im Darm mit guten Bakterien besetzt und desto geringer ist das Risiko, dass sich unerwünschte oder sogar krankmachende Keime unkontrolliert vermehren können.

Wichtig ist weiter, dass das Produkt mehrere Bakterienstämme enthält. Es gibt auf dem Markt sehr verbreitete Produkte, die bloss einen oder zwei Bakterienstämme enthalten. Das wird dem komplexen Aufbau der Darmflora und den Unterschieden von Mensch zu Mensch überhaupt nicht gerecht. Empfehlenswert sind Produkte mit mindestens zehn verschiedenen Stämmen.

Sinnvoll sind schliesslich Produkte, die nicht nur Probiotika, sondern auch Präbiotika oder Fermente enthalten. Man kann auch sehr gut zwei verschiedene Produkte kombinieren: Zum Beispiel eines das Probiotika und Präbiotika enthält sowie ein zweites, das Probiotika und Fermente enthält. Das wäre dann sozusagen der Rolls Royce für den Aufbau des Mikrobioms.



Eine Kombination aus Probiotika, Präbiotika und Fermenten: der Rolls Royce für den Aufbau der Darmflora!