

Probiotika: der Turbo für das Immunsystem

Probiotika sind in aller Munde. Vom Joghurt über probiotische Drinks bis zu Käse ist fast alles in den Regalen der Supermärkte erhältlich. Doch nicht überall wo probiotisch drauf steht, ist auch ausreichend probiotisch drin. Was Probiotika sind, wem sie nützen und welche Lebensmittel wirklich probiotisch wertvoll sind, erfahren Sie in diesem Artikel.

Der menschliche Körper besteht aus ca. 100 Trillionen bakteriellen Zellen, davon gibt es wiederum mindestens 500 verschiedenen Arten, ausschließlich Viren und Pilzen. Diese Bakterien gelten als freundliche Bakterien und sind verantwortlich für vielzählige biologische Funktionen. Einige davon unterstützen die Verdauung, andere halten ungesunde Bakterien im Zaum und fördern das Immunsystem. Im Verdauungssystem sind mehr als 400 unterschiedliche gute Bakterien angesiedelt, die Infektionen bekämpfen und unsere Gesundheit sichern. Sie helfen auch bei der Produktion von Antikörpern gegen Pathogene (Krankheitserreger). Freundliche Bakterien lehren dem Immunsystem zwischen Pathogenen und ungefährlichen Antigenen zu unterscheiden um angemessen reagieren zu können. So werden beispielsweise Allergien vermieden. Die wertvollen Mikroorganismen zerlegen zudem Zucker und Kohlenhydrate der Nahrung und machen sie besser verdaulich und die Nährstoffe besser verwertbar.

Warum sind probiotische Mikroorganismen notwendig?

Bei der Aufnahme von "freundlichen" Darmbakterien durch probiotische Lebensmittel helfen wir die Zahl der "unfreundlichen" Bakterien im Darm zu kontrollieren und halten unseren Körper gesund. So halten wir das Verdauungssystem in Balance und dessen Systeme aufrecht, stellen eine gute Flora im Darm her und unterstützen unser Immunsystem. Besonders nach dem Gebrauch von Antibiotika werden viele der guten Bakterien im Darmtrakt zerstört, dabei gerät die Darmflora aus dem Gleichgewicht. Das kann schwere Folgen für unsere Gesundheit haben. Probiotika helfen dieses Ungleichgewicht auszugleichen, um den Schäden vom Antibiotika Missbrauch auszugleichen. Studien belegen viele gesundheitliche Vorteile durch Probiotika, etwa zur Prävention oder zu Eindämmung von:

- Nahrungsmittel und Hautallergien
- Morbus Chron
- Laktoseintoleranz
- Mundsoor
- Colitis ulcerosa
- chronischer Durchfall
- Blasenentzündungen
- Darmentzündungen etc.

Wie nehme ich Probiotika zu mir?

Probiotika können sowohl über die Nahrung als auch über Nahrungsergänzungsmittel aufgenommen werden. Viele traditionelle Kulturen weltweit schätzen fermentierte Nahrungsmittel hoch und fügen sie in ihre täglichen Mahlzeiten zu. Nahrungsmittel die die wertvollen Mikroorganismen enthalten sind z.B. joghurt, fermentierte und unfermentierte Milch, Miso, Tempeh, Sauerkraut, Kimchi, Chlorella, roher Käse, Weizenrasen, Spirulina.

Da nicht alle wichtigen Bakterien in probiotischer Nahrung vorkommen und jedes Bakterium eine unterschiedliche Funktion im Körper erfüllt, macht es Sinn, unterschiedliche fermentierte Lebensmittel zu essen oder probiotische Nahrungsergänzungsmittel zu sich zu nehmen.

Bei probiotischen Nahrungsergänzungen haben sich vor allem folgende Bakterienstämme als für die Gesundheit nützlich erwiesen: *Bifidobacterium bifidum*, *Lactobacillus acidophilus*, *Bifidobacterium longum*, *Lactobacillus rhamnosus*, *Lactobacillus casei*. [Flüssige probiotische Mikroorganismen](#) haben sich generell als hilfreicher erwiesen, als Kapseln.

Unterschiede bei Probiotika

Bei Probiotika gibt es deutlich Unterschiede in der Qualität. Manche Firmen sehen im Verkauf von probiotischen Lebensmitteln eher eine gewinnbringende Einnahmequelle als eine gesundheitliche Unterstützung. Viele der konventionellen probiotischen Lebensmittel wie Joghurt, Käse oder Quark sind weniger hilfreich, da sie oft viel zu geringe Mengen der wichtigen Mikroorganismen enthalten. Pasteurisierte Lebensmittel sind grundsätzlich weniger probiotisch, hinzu kommen weitere Nachteile durch die Pasteurisation. Nehmen sie ihre Lebensmittel möglichst frisch fermentiert, roh oder nur wenig bearbeitet zu sich. Achten Sie auf hochwertige Qualität bei der Nahrungswahl.

Tipp: Versuchen Sie es doch mal mit selbstgemachtem Sauerkraut und Joghurt.

Geschrieben von [bernd](#) am Mittwoch, 28. Dezember 2011 um 17:04 in [Gesundheitsnews](#)