

Konzentriert wirkt besser: Probiotische Kulturen



Seit Jahrtausenden nutzen Menschen Milchsäurebakterien, denn probiotische Mikroorganismen machen Lebensmittel haltbar. Industriell genutzt werden sie seit über hundert Jahren für die Erzeugung von Sauerrahm.

Joghurtkulturen für die Gesundheit

Im Supermarkt können wir seit langem Joghurt mit probiotischen Kulturen kaufen. Probiotika sind gezielt ausgewählte lebende Mikroorganismen, die im Darm positive gesundheitliche Wirkungen erzielen können. Es gibt verschiedene Stämme, alle mit spezifischen Eigenschaften. Ihre Menge muss ausreichend sein und sie müssen in aktiver Form in den Darm gelangen. Man nimmt sie als Lebensmittel oder als Zusatzpräparat ein.

Im Supermarktregal dürfen Lebensmittel nur dann wegen ihrer probiotischen Eigenschaften beworben werden, wenn die probiotische Wirkung nach dem Verzehr auch tatsächlich erzielt wird. Seit Jahren sind in der EU (Health-Claims-Verordnung) solche Gesundheitsaussagen nur noch erlaubt, wenn es wissenschaftliche Belege dafür gibt.

Prebiotika wirken im Darm

Bemerkenswert sind auch Prebiotika. Es handelt sich beispielsweise um Inulin, einen komplexen Zucker. Er dient nur für bestimmte probiotische Mikroorganismen als Nährstoff und begünstigt damit selektiv deren

Vermehrung im Darm. Dieser Bestandteil erklärt unter anderem die besonders gute Wirkung mancher Präparate.

Probiotika in der Medizin

Bei vielen Krankheiten werden probiotische Kulturen therapeutisch genutzt. Die Bakterien können die Immunabwehr stimulieren. Bei entzündlichen Darmerkrankungen kommen sie zum Einsatz, bei Verstopfungen, Harnwegsinfektionen, Nasennebenhöhleninfektionen und Karies. Durchfall bei Säuglingen und Kleinkindern lässt sich behandeln. Durchfall, der durch eine Behandlung mit Antibiotika entstehen kann, und Scheidenpilz kann damit vorgebeugt werden. Dämpfend werden sie gegen Allergien eingesetzt.

Probiotische Zusatzpräparate bestehen meist aus Bifidobakterien und Laktobakterien. Sie sind von Lebensmitteln klar abzugrenzen. Diese Präparate sind teilweise gut erforscht und enthalten eine erheblich höhere Konzentration an Mikroorganismen als ein entsprechender Joghurt. Am bekanntesten sind *Lactobacillus casei* *defensis* und *Lactobacillus acidophilus*, die zur Herstellung von Joghurt, aber auch von Sauerkraut genutzt werden.