

# Probiotika - Präbiotika

Kurz erklärt:

- **Probiotika** sind Zubereitungen, die lebensfähige Mikroorganismen enthalten.
- **Präbiotika** dagegen sind nicht verdaubare Lebensmittelbestandteile, die Wachstum und Aktivität der nützlichen Bakterien im Dickdarm fördern.
- **Symbiotika** sind eine Kombination aus beiden.



## Probiotika

Probiotische Bakterien haben einen positiven Einfluss auf die Darmflora und das Immunsystem.

Die Weltgesundheitsorganisation WHO definiert Probiotika als "lebende Mikroorganismen, die dem Wirtsorganismus einen Vorteil für die Gesundheit bringen, wenn sie in ausreichender Menge verabreicht werden".

Zu den als hilfreich angesehenen Mikroben zählen Milchsäurebakterien ebenso wie bestimmte Darmkeime. Sie sollen im Verdauungstrakt dort einspringen, wo Antibiotika oder andere Faktoren nützliche Keime eliminiert haben.

Allerdings sind nur wenige zugelassene probiotische Arzneimittel (z. B. "Mutaflor", "Omniflora N" oder "Symbioflor") auf dem Markt, die ihre Wirkbehauptungen in Studien belegen konnten. Zugleich wächst die Zahl der Bakterienprodukte in Drogerien und Reformhäusern. Deren Mikroben-Mixturen umfassen zwischen einem und 14 verschiedene Stämme; Milliarden an Laktobazillen, Bifidobakterien und anderen Darmkeimen werden darin nach unklaren Kriterien kombiniert. Es ist angeraten eine Analyse des Stuhls in einem geeigneten Labor vornehmen lassen und dann ganz gezielt die notwendigen Präparate auszuwählen. Vor der Einnahme müssen Erkrankungen im Verdauungstrakt ausgeschlossen werden. Von Eigenversuchen ohne Analyse ist abzuraten.

Mikroorganismen kommen in natürlicher Weise in fermentierten Lebensmitteln vor, wie etwa, Kefir, Buttermilch oder Sauerkraut. Lebende Milchsäurebakterien befinden sich nur in den Produkten, die durch die Milchsäuregärung sauer geworden sind und nicht durch die Zugabe von Essig.

Pasteurisierte Produkte können keine lebenden Milchsäurebakterien enthalten. Dies gilt sowohl für pasteurisiertes eingelegtes Gemüse, als auch für Käse- und Milchprodukte. Z.B. pasteurisiertes Sauerkraut aus der Dose oder dem Glas enthält durch die Erhitzung weder Vitamine noch probiotische Bakterien. Die meisten eingelegten Essiggurken, die man im Supermarkt findet enthalten keine lebenden Milchsäurebakterien.

## Präbiotika

Neben Probiotika haben auch Präbiotika eine gesundheitsfördernde Wirkung auf den Darm. Anders als bei Probiotika handelt es sich bei ihnen aber nicht um Mikroorganismen, sondern um Ballaststoffe (Kohlenhydrate/Stärke), die unverdaut und somit unverändert in den Dickdarm

gelangen und von den „nützlichen“ Bakterien verarbeitet werden. Dadurch wird das Wachstum und/oder die Aktivität einer oder mehrerer Bakterienarten im Dickdarm gezielt gefördert.

Pathogene(krankmachende) Keime breiten sich eher im alkalischen Stuhl aus, die „nützlichen“ eher im sauren. Mit reichlicher Flüssigkeitszufuhr (über 1,5 Liter) und ballaststoffreicher Nahrung (Tapiokamehl, Kartoffeln, Obst, Gemüse, Salat, Getreidekleie) können wir den pH-Wert senken und schaffen eine unwirtliche Umgebung für pathogene Keime. Außerdem wird die Schleimhautproduktion (Muzin) stimuliert, indem sie kurzkettige Fettsäuren wie Buttersäure bilden. Dagegen wird der pH-Wert mit leicht verwertbaren Eiweißquellen (Fleisch, Geflügel, Fisch, Milch und Milchprodukten) erhöht und schafft eine Umgebung für krankmachende Bakterien.

**Probiotisch wirkende Arzneimittel:**

"Mutaflor", "Omniflora N" oder "Symbioflor"

**Präbiotisch wirkende Produkte:**

z. Bsp. Tapiokamehl (1 TI pro Tag auf ein 200ml Wasser)

**Quellen:**

- Dr. med. Thomas Suermann, Dysbiose – Störfall in der Darmflora
- Marion Meiners, Heilen mit guten Bakterien: der große Probiotika-Check
- Dr. Anne Katharina Zschocke, Darmbakterien als Schlüssel zur Gesundheit
- Dr. Elke Heßdörfer, Uro-News, Neue Therapieoptionen bei interstitieller Zystitis