

# Bifidobacterium longum

(Die frühen Vögel)

Diese Stammesbrüder sind schnell. Sie besiedeln als eine der ersten die Därme von Säuglingen und sind somit die ersten Begleiter unseres Lebens.

In großer Zahl sind sie – wie so viele andere auch – bei Säuglingen, die mit Muttermilch gestärkt werden, anzutreffen.

Die Zusammenhänge von „guten“ Bakterienstämmen und Muttermilch sind auch in diesem Fall mehr als augenscheinlich.

Auch bei Säuglingen, die ausschließlich mit der Flasche ernährt werden, siedeln sich unsere guten, schnellen Jungs im Darm an, allerdings in weit geringerem Umfang.<sup>(1)</sup>

„Zufällig“ sind diese Helferchen bei mehr als 50 Prozent der gesunden Kinder nachweisbar; kommen aber nur bei etwa zwölf Prozent der erkrankten Babys vor.

Ebenso wie viele andere „Artgenossen“ verwandeln sie Zucker in Milchsäure um und schaffen dadurch einen verminderten PH-Wert im Darm. – Dadurch wehren sie Krankheitserreger ab. Auch bei der Herstellung von Vitaminen sind diese „schnellen Jungs“ von großer Wichtigkeit. – Kurzum: Sie machen uns stark.

Voraussetzung: Wir achten auf sie, in dem wir uns dementsprechend gut ernähren und ihnen „Krafftutter“ (z.B.: Zwiebel, Brokkoli, Kohl, Topinambur – sprich Inulin und Pflanzenfasern) zur Verfügung stellen. – Dies gilt übrigens für alle Darmbakterien!

Am liebsten tummeln sich diese kleinen guten Freunde in unserem Dickdarm.

Es wird sogar behauptet, dass diese guten Bakterien bei Depressionen und beim Reizdarmsyndrom helfen können.

Den Weg durch den Magen überstehen sie leicht, da sie Überlebenskünstler sind und dadurch unbeschadet unseren Dickdarm besiedeln können.

Zusätzlich hilft dieser Bakterienstamm nach der Einnahme von Antibiotika die Darmflora wieder ins Lot zu bringen. – Genauso dürfte es auch bei Darmentzündungen funktionieren.

Eine zugegebenermaßen kleine Studie kommt zum Ergebnis, dass unsere kleinen Helferchen sogar den Cholesterolspiegel im Blut senken können.<sup>(2)</sup>

Wer schon mal eine Diät gemacht hat, hat vielleicht die Erfahrung gemacht, dass ein Darm „träge“ wird. – In diesem Fall gibt es auch Hinweise, dass der Stamm der Bifidobakterien longum eine große Hilfe sein kann.

Last but not least soll gesagt werden, dass es auch starke Hinweise auf eine Verbesserung bei Allergien durch diese guten Bakterien gibt.

1) [www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7192050](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7192050)

2) [www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12906063](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12906063)