

Bifidobacterium animalis

(Die Vitamine machen)

Dieser Stamm starker Bakterien ist im Dickdarm des Menschen und vieler anderer Säugetiere nachweisbar. Sie kommen bereits im Dickdarm kleiner Babys in recht großer Zahl vor und schützen diese sehr wirkungsvoll vor Infektionen.

Diese „animalischen“ Stammesbrüder, als natürlicher Teil unserer Darmflora, vermehren sich dabei rasch im Verdauungstrakt. So können sich gefährliche Krankheitskeime dort, aufgrund des dann geringen Platz- und Nahrungsangebotes, nicht ausbreiten. Dies wird noch verstärkt, in dem sie die Umgebung ansäuern – und ein niedriger PH-Wert hemmt viele Krankheitserreger am Wachstum. Auf diese Weise werden nicht nur wir als Menschen geschützt. Auch unsere freundlichen Bakterien schirmen sich so selber effektiv vor Nahrungskonkurrenten ab.

Die Herabsetzung des PH-Werts gelingt unseren kleinen Allroundern, indem sie Zucker über einen sehr komplizierten und für Bifidobakterien typischen Stoffwechselweg in Milchsäure und Essigsäure umwandeln.

Darüber hinaus produzieren diese umsichtigen Helfer in unserem Darm für uns Menschen lebenswichtige Vitamine und helfen bei der Verdauung. Sie scheinen aber auch unser Immunsystem positiv zu beeinflussen und uns auf diese Weise unter anderem bei der Heilung von Entzündungen zu unterstützen.(1)

Bifidobakterien sind sehr stark und überleben die Passage durch den Magen besonders gut. Somit können sie den Darm lebend erreichen und an der Darmschleimhaut haften bleiben, um ihre Arbeit für unsere Gesundheit zu verrichten.

1) www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16768842