

Lactobacillus acidophilus

(Die Entzündungen löschen)

Diese – von uns als die Feuerwehr unter den Bakterien bezeichneten - sind ein natürlicher Bewohner unseres Verdauungstrakts. Sie sind in der Lage Zucker in Milchsäure umzuwandeln.

Sie sind nachweislich in der Lage bei Darmentzündungen zu helfen. Diese kleinen Helferchen sind jedoch nicht nur innerhalb der Darmflora gegen Krankheitserreger aktiv. Durch die entstandenen Stoffwechselprodukte wie z.B.: Milchsäure und Wasserstoffperoxid sorgen unsere Freunde, die Lactobacillus acidophilus auch in der weiblichen Scheide dafür, dass sich keine gefährlichen Keime ansiedeln können. (1)

So schützen unsere „Feuerwehrlaute“ beispielsweise auch vor Scheidenpilzen, indem sie das Wachstum von Candida albicans hemmen.(2)

All das funktioniert, weil die produzierte Milchsäure einen recht niedrigen PH-Wert von drei bis vier aufweist und deshalb für die meisten krankheitserregenden Mikroorganismen (in diesem Fall, die Brandstifter) schädlich ist. Außerdem bilden unsere Milchsäurebakterien Antibiotika-ähnliche Substanzen wie Acidolin (3) und Acidophilin und fördern so die Gesundheit.(4)

Während sie für uns Menschen völlig gut und wertvoll sind, machen sie gefährlichen Krankheitskeime das Leben schwer. Hierdurch schützen sich unsere Feuerwehrlaute auf der einen Seite vor Nahrungskonkurrenten, auf der anderen Seite sorgen sie so für ein gesundes Darm- und Scheidenklima.

Doch es gibt einen echt bösen Gegner, der ihnen massiven Schaden zufügen kann: Antibiotika!

Diese sind aber nicht generell schlecht. Doch sie agieren „blindwütig“. Die Medikamente unterscheiden nicht zwischen nützlichen Mikroorganismen (unseren Feuerwehrlaute) und Krankheitserregern. Nimmt man Antibiotika ein, ist es daher sinnvoll, nach dem Absetzen des Arzneistoffes unsere Acidophilus-Feuerwehrlaute aufzunehmen und so die geschwächte Darmflora wieder aufzubauen, bevor sie von schädlichen Keimen besiedelt wird. **(BLUMENWIESENMETAPHER!!!)**

Du brauchst noch mehr Infos?

Hier sind sie:

Chemotherapien und Radiotherapien führen oft zu schwerwiegende Nebenwirkungen. Lebende Lactobacillus acidophilus-Kulturen können infolge solcher Krebsbehandlungen auftretenden Durchfall deutlich reduzieren.(5)

Untersuchungen an Mäusen weisen außerdem darauf hin, dass Lactobacillus acidophilus das Risiko an Darmkrebs zu erkranken signifikant herabsetzt. (6)

Die Cholesterinwerte im Blut sind bei regelmäßiger Aufnahme von Lactobacillus acidophilus um durchschnittlich 2,9 Prozent verringert.(7)

Andere Forschungsreihen zeigen, dass das Milchsäurebakterium bei Menschen mit einer Laktose-Intoleranz in geringem Maße den Laktose-Abbau ermöglicht. Auf der anderen Seite verringert *Lactobacillus acidophilus* die Anzahl giftiger Amine (Ammoniakverbindungen) im Blut von Dialysepatienten, wenn diese eine leicht erhöhte Bakterienanzahl im Darm aufweisen.(8)

- 1) www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7898374
- 2) www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/6771309
- 3) www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/4373425
- 4) www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10664915
- 5) www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20444243
- 6) www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10200345
- 7) www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10067658
- 8) www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11233016