

Lactobacillus rhamnosus

(Die den Viren die Stirn bieten)

Diese spezielle Stammesart vermindert im menschlichen Harn- und Geschlechtsapparat das Wachstum von Krankheitserregern.

Zwar sind viele der Untersuchungen an einer recht kleinen Probandengruppe durchgeführt worden, doch zeigt sich hier vor allem bei bakteriellen Entzündungen der Scheide (Vaginosis) durch Lactobacillus rhamnosus eine deutliche Besserung der Symptome.(1)

Wie auch etliche unserer anderen guten Bakterien haben diese Artgenossen eine positiven Wirkung bei Durchfallerkrankungen.

Den Weg durch den Magen passieren sie unbeschadet, da sie sehr widerstandsfähig sind. Auch kann ihnen die Gallenflüssigkeit nichts anhaben.(2) Zusätzlich produziert dieser Stamm vergleichsweise viel Milchsäure, weshalb er gerne in der Lebensmittelindustrie genutzt wird.

Wer Sauerkraut liebt, hat über diesen Weg sicher schon Milliarden dieser guten Zeitgenossen zu sich genommen.

Es gibt etliche Hinweise die zeigen, dass Nahrungsergänzungen, die Lactobacillus rhamnosus enthalten, Kinder vor einer Infektion mit Rotaviren (schwere Durchfallerkrankung) schützen können. Wir denken, dass auch Erwachsene dadurch geschützt sind.(3)

Weiters wurde festgestellt, dass Kinder, die regelmäßig diesen guten Bakterienstamm zu sich nahmen zusätzlich weniger Atemwegsinfektionen aufwiesen. UND: Die Bakterienfreunde können nachweislich bei chronischen Verstopfungen unterstützend wirken. (4)

L. rhamnosus schützt mit seinen Stoffwechselprodukten das menschliche Urogenitalsystem vor Krankheitserregern. (5)

1) www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19567343

2) www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21078892

3) www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17690340

4) www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19896252 , www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11387176,
<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1471-0528.2008.01882.x/full>

5) www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19567343