

Lactobacillus casei

(Die, die Muskeln füttern)

Dieser Stamm kommt in Milch und Milchprodukten nur sehr langsam in die Gänge.

Wenn man aber bedenkt, dass diese kleinen Freunde sehr „gesellig“ und hilfsbereit sind, hinterlassen sie nicht nur einen guten Eindruck, sondern auch ein starkes Immunsystem.

Eine besondere Fähigkeit liegt darin, dass auch diese Bakterien Zucker in L- und D-Milchsäure umwandeln, wobei die rechtsdrehende Milchsäure (L-Form) allerdings wesentlich häufiger gebildet wird. Im Verdauungstrakt schützen sie unter anderem durch die Ansäuerung der Umgebung vor verschiedenen „bösen“ Mikroorganismen. Als „gesellig“ bezeichnen wir diese uns wohlgesonnenen Helfer, weil sie das Wachstum eines unserer anderen Bakterienstämme, nämlich *Lactobacillus acidophilus* fördern. Eine perfekte Symbiose.

Nicht bloß für Sportler dürfte die Tatsache interessant sein, dass dieser Stamm bei der Verdauung und Zersetzung der Nahrungsmittel eine wichtige Rolle einnimmt. Sie „tanzen“ nicht nur gerne mit ihren Freunden den *Acidophilus*, sondern zählen zu den Mikroorganismen, die im Darm besonders rasch Proteine in deren Einzelbestandteile zerlegen, die dann wiederum gut von unserem Körper aufgenommen und verwertet werden können. (Stichwort: Muskelfutter)

Ebenfalls interessant ist, dass dieser Stamm vor bestimmten Salmonellen-Infektionen schützen kann. Möglicherweise regen sie auch unsere Fresszellen an, die dann vermehrt körperfremde Substanzen und Eindringlinge eliminieren. Gleichzeitig aktiviert es das Immunsystem, spezifische Antikörper auszuschütten.(1)

Die orale Aufnahme von lebenden Kulturen dieses Stammes scheinen vor Darmkrebs zu schützen. Eine Studie an 398 Personen zeigte eine deutlich geringere Zahl neu auftretender Tumore als bei den Kontrollgruppen. Sie können die Krebszellen übel zurichten und uns damit schützen.(2)

Zu einem ähnlichen Schluss kam auch die Gruppe, die das erneute Aufkommen von Blasenkrebs untersuchte. Auch hier konnten unsere Helferchen ihre Wirkung unter Beweis stellen. Es wird angenommen, dass diese Wirkung auf eine Teamarbeit verschiedener guter Bakterien und den menschlichen Abwehrzellen beruht.(3)

- 1) www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20193971
- 2) www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15828052
- 3) www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7744150