

Lactobacillus fermentum

(Die Brot lieben)

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

Die Milchsäure wird sogar zu ca. 50(!)% aus Glucose gebildet, was diesen Stamm zu einem wirklich guten Helfer macht.

Wie lange „unsere guten Jungs“ uns schon begleiten lässt sich anhand der Sauerteigproduktion darstellen. Sauerteige enthalten eine Lebensgemeinschaft von Milchsäurebakterien und Hefepilzen, die der Mensch seit mehreren tausend Jahren für die Herstellung von Getreidefladen, Brot und brotähnlichen Nahrungsmitteln nutzt. Die Stoffwechselprodukte dieser Mikroorganismen lockern den Teig und verbessern die Verdaulichkeit, das Aroma, den Geschmack und die Haltbarkeit der Backwaren. Gerade Vollkornprodukte erhalten durch Sauerteig ein verbessertes „Mundgefühl“ und einen besseren Geschmack, wobei nährwertbestimmende Substanzen erhalten bleiben.

Schon die alten Römer wussten DAS ES FUNKTIONIERT, aber nicht wie.

Unter uns: Wie schon erwähnt wissen wir bis heute recht wenig über die wunderbare Welt der Mikroorganismen. Anhand unserer eigenen Erfahrung und vom Feedback unserer Kunden ist uns jedoch bekannt, dass unsere kleinen Helferchen eine Wohltat für unseren gesamten Organismus sind.

Eine wissenschaftliche Studie aus dem Jahre 2005 (Immunoenhancing effects of a new probiotic strain, *Lactobacillus fermentum* PL9005; Park JH et al.) konnte nachweisen, dass *Lactobacillus fermentum* zu einer Leistungssteigerung des Immunsystems führen kann.

Generell kann gesagt werden, dass wir im Team mit unseren Freunden im Darm echt Großartiges für unseren Gesamtzustand leisten können.

Es ist so, dass Dünndarm und Dickdarm voneinander durch die Ileozökalklappe getrennt sind. Dies aus gutem Grund. Im Dickdarm sind bei den meisten Menschen viele Fäulnisbakterien beheimatet, die dafür sorgen, dass unverdaute Nahrungsreste verstoffwechselt werden. Unverdaute Nahrungsreste treten im Dickdarm besonders dann häufig auf, wenn unzureichend gekaut und zu hastig Nahrungsbrocken herunter geschlungen werden.

Genau hier kannst du deinem Darm und unseren Bakterienfreunden unterstützen.

Vielleicht hat es dich als Kind genervt, als man dir gesagt hat, du sollst dein Essen gut kauen, aber an dieser Stelle ist es eventuell klarer warum es so wichtig ist langsam zu essen und keine riesigen Brocken „runterzuwürgen“.