

Streptococcus thermophilus

(Die keine Dinos sind)

Nein, diese wichtigen Helfer in unserem Darm sind keine Dinosaurier, wenngleich sie wahrscheinlich schon sehr, sehr lange existieren.

Sie sind in der Lage Zucker zu Milchsäure zu fermentieren. Sie gelten gemeinhin als völlig harmlose Siedler des Menschen. Doch leider gibt es hier auch eine „böse Verwandtschaft“, die gefährliche Krankheiten auslösen können, wenn sie sich zu stark vermehren.

Zu den durch die „bösen“ Streptokokken verursachten Erkrankungen gehören vor allem Karies, Hals-Nasen-Ohren-Infektionen, Lungenentzündungen und Hirnhautentzündung (letzteres vor allem bei zu früh geborenen Babys).

„Unsere“ Streptokokken-Art ist jedoch sehr förderlich für die Gesundheit. Sie helfen beim Aufbau einer gesunden Mundflora mit und können auch den Darm vor verschiedenen Krankheitskeimen schützen.

Weiters stellen sie bestimmte Moleküle her, die antibiotische Wirkung zeigen. Diese machen besonders den „bösen Verwandten“ den Gar aus. Unsere freundlichen Helfer besitzen somit ein hervorragendes Mittel, um sich vor direkten Nahrungskonkurrenten zu schützen. Die gezielte Einnahme dieser Freunde sorgt also dafür, dass die „guten“ Mikroorganismen schädliche Streptokokken-Verwandte verdrängen und so beispielsweise sehr wirkungsvoll vor Parodontose schützen. ⁽¹⁾

Der Stamm dieser guten Bakterien ist auch sehr stark und übersteht den Weg durch den Magen und die hohen Konzentrationen der Gallensalze. Dies ist Voraussetzung dafür, dass unsere Freunde überhaupt die Möglichkeit haben die Darmgesundheit zu verbessern. ⁽²⁾

Eine wichtige Rolle spielen die Streptococcus thermophilus bei der Joghurtproduktion und werden außerdem zur Herstellung von Mozzarella und Emmentaler genutzt.

Es gibt unzählige „böse“ Bakterien, etwa Staphylococcus aureus oder Streptococcus pneumoniae, die sich beispielsweise bei einem geschwächten Immunsystem stark vermehren und dann im schlimmsten Fall zu einer lebensbedrohlichen Lungenentzündung führen können. In Teamarbeit mit unseren „guten“ Bakterien können unsere Streptococcus thermophilus-Freunde vor möglichen Krankheitskeimen in den oberen Atemwegen schützen. Zu diesem Ergebnis kam eine Forschergruppe, die potentiell infektiöse Bakterien in der Nase untersuchten. Probanden, die regelmäßig einen mit den probiotischen Bakterien angereicherten Joghurtdrink zu sich nahmen, hatten demnach signifikant weniger gefährliche Keime in ihren oberen Atemwegen als die Kontrollgruppe. ⁽³⁾

Diese Zusammenarbeit kann auch beim Reizdarmsyndrom funktionieren. ⁽⁴⁾

Weiters können auch diese kleinen Helferchen effektiv bei Durchfällen, die beispielsweise durch eine Antibiotika-Einnahme ausgelöst wurden, unterstützend

wirken. Die Einnahme probiotischer Bakterienstämme baut nach dem radikalen Massaker durch die Antibiotika die natürliche Darmflora gezielt wieder auf.

(1)www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15752094

(2) www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19469286

(3)www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12540416

(4)www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17108865