

Probiotika: Gesundheit aus dem Darm

Probiotika: Gesundheit aus dem Darm Probiotika sind in den letzten Jahren zu einem weit verbreiteten Gesundheitstrend geworden. Immer mehr Menschen setzen auf diese Mikroorganismen, um ihre Verdauung zu verbessern und ihr Immunsystem zu stärken. Doch was sind Probiotika genau und wie wirken sie auf unsere Gesundheit? In diesem Artikel werden wir uns näher mit diesem Thema beschäftigen und einen Blick auf die wissenschaftlichen Erkenntnisse zu Probiotika werfen. Was sind Probiotika? Probiotika sind lebende Mikroorganismen, die eine positive Wirkung auf die Gesundheit des Wirtsorganismus haben sollen. Sie kommen vor allem in fermentierten Lebensmitteln wie Joghurt, Kefir, Sauerkraut und anderen Milchprodukten vor. …



Probiotika: Gesundheit aus dem Darm

Probiotika sind in den letzten Jahren zu einem weit verbreiteten Gesundheitstrend geworden. Immer mehr Menschen setzen auf diese Mikroorganismen, um ihre Verdauung zu verbessern und ihr Immunsystem zu stärken. Doch was sind Probiotika genau und wie wirken sie auf unsere Gesundheit? In diesem Artikel werden wir uns näher mit diesem Thema beschäftigen und einen Blick auf die wissenschaftlichen Erkenntnisse zu Probiotika werfen.

Was sind Probiotika?

Probiotika sind lebende Mikroorganismen, die eine positive Wirkung auf die Gesundheit des Wirtsorganismus haben sollen. Sie kommen vor allem in fermentierten Lebensmitteln wie Joghurt, Kefir, Sauerkraut und anderen Milchprodukten vor. Die bekanntesten und meist erforschten Probiotika gehören zu den Laktobazillen und Bifidobakterien.

Probiotika sind im Gegensatz zu pathogenen (krankheitserregenden) Bakterien harmlos und können ohne Nebenwirkungen eingenommen werden. Sie sollen das Gleichgewicht der Darmflora unterstützen, indem sie die Anzahl der gesunden Bakterien erhöhen und das Wachstum von potenziell schädlichen Bakterien hemmen.

Die Wirkungen von Probiotika reichen von der Stärkung des Immunsystems über die Verbesserung der Verdauung bis hin zur Vorbeugung und Behandlung bestimmter Krankheiten. Doch wie genau wirken Probiotika im Körper?

Die Wirkungsweise von Probiotika

Probiotika entfalten ihre positiven Wirkungen im Darm, indem sie verschiedene Mechanismen nutzen:

1. **Stärkung des Immunsystems:** Der Darm ist der Sitz eines Großteils unseres Immunsystems. Probiotika können die Produktion von Antikörpern und bestimmten immunregulatorischen Substanzen stimulieren, die das Immunsystem stärken und vor Infektionen schützen können.

2. **Verdrängung von Pathogenen:** Probiotika konkurrieren mit pathogenen Bakterien um Ressourcen und besetzen die Bindungsstellen an der Darmschleimhaut. Dadurch wird das Wachstum schädlicher Bakterien gehemmt und das Risiko von Infektionen reduziert.

3. **Förderung der Verdauung:** Ein gesunder Darm enthält eine Vielzahl von Bakterien, die bei der Verdauung eine wichtige Rolle spielen. Probiotika können dabei helfen, den Verdauungsprozess zu verbessern, indem sie beispielsweise die Produktion von Enzymen fördern und die Aufnahme von Nährstoffen unterstützen.

4. **Regulation der Darmbarriere:** Die Darmbarriere schützt den Körper vor dem Eindringen von schädlichen Substanzen. Probiotika können die Integrität der Darmbarriere unterstützen, indem sie die Produktion von Schleim fördern und die Zellen der Darmwand stärken.

Gesundheitliche Vorteile von Probiotika

Die Einnahme von Probiotika kann sich positiv auf die Gesundheit auswirken. Obwohl die Forschung zu diesem Thema noch relativ jung ist, gibt es einige vielversprechende Ergebnisse, die auf die Vorteile von Probiotika hindeuten:

1. Verbesserung der Verdauung

Probiotika können dazu beitragen, Verdauungsprobleme wie Blähungen, Durchfall und Verstopfung zu lindern. Eine Studie

hat gezeigt, dass die Supplementierung mit bestimmten Probiotika die Darmbewegungen regulieren und die Symptome des Reizdarmsyndroms reduzieren kann. Eine andere Studie legt nahe, dass Probiotika auch bei der Behandlung von Antibiotika-assoziiertem Durchfall wirksam sein können, da sie das normale Gleichgewicht der Darmflora wiederherstellen.

2. Stärkung des Immunsystems

Probiotika können dabei helfen, das Immunsystem zu stärken und Infektionen zu bekämpfen. Eine Metaanalyse von 12 Studien ergab, dass die Einnahme von Probiotika die Dauer und Schwere von Erkältungen signifikant reduzieren kann. Eine andere Studie zeigte, dass Probiotika das Risiko von Atemwegsinfektionen bei Kindern verringern können. Darüber hinaus deuten einige Studien darauf hin, dass Probiotika gegen allergische Erkrankungen wie Heuschnupfen und atopische Dermatitis schützen könnten.

3. Unterstützung bei der Gewichtsreduktion

Einige Studien legen nahe, dass Probiotika bei der Gewichtsreduktion helfen können. Probiotika könnten den Stoffwechsel beeinflussen und die Aufnahme von Nährstoffen aus der Nahrung regulieren. Eine Studie ergab, dass die Einnahme eines bestimmten Probiotikums zu einer signifikanten Reduzierung des Körperfetts und des Taillenumfangs führte.

4. Verbesserung der Hautgesundheit

Die Einnahme von Probiotika kann auch positive Auswirkungen auf die Hautgesundheit haben. Eine Studie fand heraus, dass die Einnahme eines bestimmten Probiotikums über einen Zeitraum von 12 Wochen zu einer signifikanten Verbesserung der Hautfeuchtigkeit und Elastizität führte. Probiotika könnten auch

bei der Behandlung von Hauterkrankungen wie Akne, Rosacea und Ekzemen wirksam sein.

Fazit

Probiotika sind lebende Mikroorganismen, die positive Auswirkungen auf die Gesundheit haben können. Sie unterstützen die Verdauung, stärken das Immunsystem, können bei der Gewichtsreduktion helfen und verbessern die Hautgesundheit. Allerdings sind weitere Studien notwendig, um die genauen Mechanismen und Wirkungen von Probiotika besser zu verstehen.

Wenn Sie daran interessiert sind, Probiotika einzunehmen, konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Ernährungsberater, um die richtige Dosierung und den geeigneten Stamm für Ihre individuellen Bedürfnisse zu ermitteln. Beachten Sie auch, dass nicht alle Probiotika gleich sind und es wichtig ist, hochwertige Produkte zu wählen, die eine ausreichende Menge lebender Bakterien enthalten.

Quellen:

- Rijkers GT, et al. Guidance for substantiating the evidence for beneficial effects of probiotics: current status and recommendations for future research. J Nutr. 2010;140(3):671S-6S.
- Ford AC, et al. Efficacy of prebiotics, probiotics, and synbiotics in irritable bowel syndrome and chronic idiopathic constipation: systematic review and meta-analysis. Am J Gastroenterol. 2014;109(10):1547-61.
- Hao Q, et al. Probiotics for preventing acute upper respiratory tract infections. Cochrane Database Syst Rev. 2015; Issue 2.
- Sanchez M, et al. Effect of Lactobacillus rhamnosus

CGMCC1.3724 supplementation on weight loss and maintenance in obese men and women. Br J Nutr. 2014;111(8):1507–19.

– Pagnoni C, et al. Effect of a Prebiotic and Probiotic Combination on Skin Conditions in Children. Benef Microbes. 2019;10(4):413-422.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki