

Lebendige Mikroorganismen sind die beste Anti-Aging-Medizin Im Alter streikt nur allzu oft unser Darm – die Folge sind Durchfall, Verstopfung, Blähungen oder ein Reizdarm. Ein Forscherteam aus Österreich hat jetzt einen Mix aus lebenden Darmbakterien entwickelt, der wissenschaftlich erwiesen auch schwerste Verdauungsprobleme überraschend schnell wieder in den Griff bekommt.

Wenn wir älter werden, verändert sich vieles im Körper: Die Haut wird trockener, der Stoffwechsel arbeitet fehlerhaft und auch unsere Verdauung verändert sich und mit ihr unser Immunsystem.

Die oft dramatischen Veränderungen im Darm entstehen verstärkt durch starke Medikamente und eine geringere Sauerstoffzufuhr aufgrund von zu wenig Bewegung. Dadurch werden unsere unsichtbaren Helfer im Darm, die lebenswichtigen probiotischen Bakterien, nicht nur in ihrer Anzahl dezimiert, sondern vor allem auch in ihrer Vielfalt.

Speziell drückt sich dies in einer Abnahme der Bifidobakterien aus und einer Zunahme von sogenannten Clostridien – einer sogar gesundheitsgefährdenden, Fäulniskeime bildenden Bakterienart.

Dadurch wird unsere Widerstandskraft gegenüber schädlichen Keimen herabgesetzt, denen wir vor allem im Winter in hohem Maße ausgesetzt sind. Es gilt also, gerade mit zunehmendem Alter eine gesunde Verdauungsfunktion herzustellen – sie ist ein Hauptfaktor zur Erhaltung der Gesundheit und des Wohlbefindens im Alter.

Ein österreichisches Forscherteam entwickelte jetzt nach jahrelanger wissenschaftlicher Arbeit ein besonders aktives, säureresistentes Probiotikum, das den Darm in bisher nicht gekanntem Ausmaß stärkt und der Verdauung wieder auf die Beine hilft. Es besteht aus den sechs wichtigsten hochwirksamen Leitkeimstämmen, die den Verdauungstrakt in all den unterschiedlichen Regionen vom Magen bis



PROBIOTIKA

Jungbrunnen für den Darm

zum Dickdarm besiedeln können und damit eine optimale Funktion der Verdauung ermöglichen und zusätzlich die komplette Immunfunktion stärken.

Es ist die „dritte Generation“ dieser unentbehrlichen Helfer des Menschen, welche die bislang kaum vorstellbaren Erfolge in der Prävention und Therapie von Darmproblemen möglich macht.

Heute können die Forscher probiotische Wirkstoffe ganz gezielt für medizinische Aufgabenbereiche designen. Grundlage dafür waren molekulargenetische Untersuchungen der einzelnen Bakterienstämme. So ist es möglich, den Aktivitätsradius einzelner Bakterienspezies exakt zu definieren und jene Stämme zu kombinieren, die sich ideal ergänzen.

Da können die Bakterienkulturen in fermentierten Lebensmitteln wie Käse, Sauerkraut oder Würsten und auch solche im klassischen probiotischen Joghurt nicht annähernd mithalten: Sie haften im Gegensatz zu den Probiotika der dritten Generation nicht an der Schleimhaut an, haben keine Vermehrungsfähigkeit

und überleben die Magen-Darm-Passage nur in geringem Umfang. Ihre positiven Effekte auf die Gesundheit bleiben so gering.

„Vor allem spezielle Bifidobakterien und Lactobazillen spielen eine entscheidende Rolle bei der Gesundheit der Darmflora“, sagt die Forschungsleiterin des Grazer Instituts „AllergoSan“, Anita Frauwallner.

Für die Präsidentin der Österreichischen Gesellschaft für Probiotische Medizin (ÖPROM) ist die Festigkeit der Darminnenwände das Maß aller Gesundheitsdinge: „Nur wenn diese Frontlinie unversehrt steht, können pathogene Keime am Eindringen in den Blutkreislauf gehindert werden“.

Wenn aber die Verdauung nicht mehr richtig funktioniert, brechen die „Tight junctions“ auf, das sind Nahtstellen an der Darmschleimhaut, die uns vor Giftstoffen, Krankheitserregern und Allergieauslösern schützen.

Eine biochemische Kaskade kommt in Gang, die kein Halten mehr kennt. „Konservierungsmittel, Farbstoffe, die Spritzmittel auf dem Obst und natürlich auch Krankheitserreger dringen in das Gewebe ein und können sich dann ungehindert vermehren“, erklärt Expertein Frauwallner.

Darüber hinaus ist eine verminderte Gesamtbakterienflora, wie sie mit zunehmendem Alter immer häufiger zu finden ist, die Ursache für eine verringerte Aufnahme von Anti-Aging-Substanzen – einerseits von Vitaminen und Spurenelementen, andererseits aber auch von Hormonen. Frauwallner: „Die Fehlbesiedlung der Darmflora kann nun durch die Ansiedlung entsprechender probiotischer Leitkeimstämme optimal ausgeglichen werden“.

Wer aber immer auf den Ernstfall wartet: Zumindest dann, wenn Sie ein Antibiotikum bekommen, sollten Sie gleichzeitig ein spezielles Probiotikum mit vielen verschiedenen Keimstämmen einnehmen. Das baut in Rekordzeit die Darmflora auf und verhindert Schlimmeres wie z. B. Dauer-Durchfälle.



Ingomar W. Schwelz

i.schwelz@web.de