

Bifidobakterien

Bifidobakterien für einen gesunden Darm

Die Bifidobakterien, identisch mit der Bakteriengattung Bifidobacterium (von Lateinisch bifidus, „gespalten, gabelförmig“, zur Familie Bifidobacteriaceae gehörend, sind grampositive, sich nicht aktiv bewegende, nicht Sporen bildende, überwiegend anaerobe Stäbchenbakterien, häufig keulenförmig („coryneform“). Sie bilden auf Agargel-Nährböden glatte Mikrokolonien ohne Filamente. Ihre Mitglieder besitzen Ähnlichkeit mit Corynebakterien.

Zur normalen Bakteriengesellschaft von Magen-Darm-Trakt, Appendix und Vagina gehören u. a. die verschiedenen Arten Bifidobacterium bifidum, Bifidobacterium adolescentis, Bifidobacterium breve, Bifidobacterium longum und Bifidobacterium infantis. Sie sind nicht pathogen, d. h. sie sind für den Menschen unbedenklich.

Die Bifidobakterien besiedeln das Verdauungssystem (einschließlich des Blinddarms) gesunder Menschen sowie die Vagina gesunder Frauen. Sie halten schädliche Bakterien und Krankheitserreger in Schach. Die Ansiedlung von Bifidobakterien in Darm und/oder Vagina kann mit Hilfe hochwertiger Probiotika erreicht werden. Gleichzeitig muss die Ernährung reich an unverdaulichen Kohlenhydraten sein (z. B. Inulin), damit die Bifidobakterien ausreichend Nahrung vorfinden und sich auch wirklich dauerhaft ansiedeln.

Aktuelle Studien untersuchen derzeit die vorbeugende Wirkung der Bifidobakterien auf Durchfallerkrankungen sowie ihren Einfluss auf das Reizdarmsyndrom. Erste Ergebnisse zeigen, dass die Bifidobakterien die Stuhlkonsistenz normalisierten und der Entstehung von Darmwinden auffallend entgegenwirken konnten.

Bifidobakterien haben einen lebenserhaltenden Wert

Den Darmbakterien wird von den meisten Schulmedizinern relativ wenig Beachtung geschenkt. Sie lesen auch nicht viel darüber - und nach entsprechenden Untersuchungen und Studien muss man schon suchen. Bakterien gelten allgemein als "schädlich" und "krankmachend". Schlicht und ergreifend halten die meisten Menschen Bakterien für gefährlich - etwas was man "töten" muss. Die wenigstens Wissen, dass wir Abermillionen von Bakterien zum Überleben angewiesen sind: unsere "guten" Darmbakterien nämlich.

Der gesunde Darm des Menschen wird von 100 bis 400 verschiedenen Darmbakterien besiedelt. Diese Darmbakterien bilden die für die Gesunderhaltung so wichtige Darmflora. Bis in die 80er Jahre des letzten Jahrhunderts hielt sich übrigens noch die Lehrmeinung, dass der Dünndarm steril sei! Auch heute findet man noch einige Ärzte, die es so gelernt haben und diese Meinung weiter vertreten.

Japanische Forscher haben bereits vor mehr als zwanzig Jahren erkannt, dass Bifidobakterien zu den wichtigsten Bestandteilen der Darmflora gehören. Bei erwachsenen Menschen beträgt ihr Anteil an der gesamten Darmflora etwa 25 Prozent, während er bei Neugeborenen sogar 95 Prozent erreicht.

Die japanischen Wissenschaftler hatten gezeigt, dass die Anzahl der Bifidobakterien gezielt erhöht werden kann, wenn reichlich unverdauliche Kohlenhydrate wie z. B. Inulin gegessen werden.

Die Bifidobakterien sind ein Milchsäurebakterium und können zum Beispiel aus Milchzucker Essigsäure bilden und werden deshalb auch in Joghurtprodukten beigesetzt. Der lebenserhaltende Wert

ist daran zu sehen, dass Bifidobakterien in der Muttermilch vorhanden sind und beim Säugling, der mit Muttermilch versorgt wird, den größten Anteil der Darmflora bildet. Die milchsäureproduzierenden Bakterien erschwert krankmachenden Keimen die Ansiedlung im Darm und trägt somit stark zum Schutz der Gesundheit bei.

Bifidobakterien senken den pH-Wert im Dickdarm

Bifidobakterien senken im Dickdarm den pH-Wert, indem sie Glucose zu Milchsäure und Essigsäure abbauen. Unerwünschte Darmbakterien und Krankheitserreger wie etwa Salmonellen, Fäulnisbakterien oder Kolibakterien mögen ein solch saures Milieu im Dickdarm nicht und können sich daher kaum ansiedeln, und wenn doch, so können sie sich nicht übermäßig vermehren und werden von den „guten“ Darmbakterien – wie den Bifidobakterien – unter Kontrolle gehalten.

Dieser kontrollierende Einfluss der Bifidobakterien ergibt sich aus dem sog. Bifidin. Dabei handelt es sich um ein von den Bifidobakterien gebildetes Toxin, welches das Wachstum und die Vermehrung der gesundheitsschädigenden Darmbakterien wie beispielsweise Listerien oder auch Clostridien verhindern kann. Betrachtet man nun die möglichen Auswirkungen der schädlichen Darmbakterien, wovon Durchfall noch eine der harmlosesten ist, dann wird erst klar, welche unglaublichen Verdienste wir den Bifidobakterien zu verdanken haben.

Der gesunde Darm des Menschen wird von 100 bis 400 verschiedenen Darmbakterien besiedelt. Diese Darmbakterien bilden die für die Gesunderhaltung so wichtige Darmflora. Bis in die 80er Jahre des letzten Jahrhunderts hielt sich übrigens noch die Lehrmeinung, dass der Dünndarm steril sei! Auch heute findet man noch einige Ärzte, die es so gelernt haben und diese Meinung weiter vertreten.

Unsere Ernährung beeinflusst das Darmmilieu

Eine Ernährung die reich an Fett und Fleisch ist, füttert die schädlichen Darmbakterien, die aus ungesunden Nahrungsmitteln zahlreiche giftige Stoffe produzieren. Hierzu gehören die Lebergifte Ammoniak und unterschiedliche Amine ebenso wie Nitrosamine, Phenole, krebserregende Kresole sowie endogene Östrogene, die primär zur Bildung von Brustkrebs beitragen können.

Zusätzlich können Gallensäuren entstehen, welche die Entwicklung von Darmkrebs begünstigen. Wenn dann auch noch Alkohol genossen wird, dann kurbelt das die Produktivität der schlechten Darmbakterien nur noch an und immer mehr darmgiftige Substanzen entstehen. Eine gesunde basische Ernährung mit Präbiotika ist also ganz besonders deshalb wichtig, um die richtigen Darmbakterien zu fördern und die falschen verhungern zu lassen.

Bei den Bifidobakterien handelt es sich zweifellos um die wichtigste Gruppe der nützlichen Darmbakterien, doch sind sie nicht die einzigen, deren Anwesenheit unserer Gesundheit förderlich ist. Von außerordentlicher Wichtigkeit ist es daher, dass die Darmflora aus einem harmonischen Verbund aller gesundheitlich relevanter Darmbakterien besteht. Nur so kann unsere Abwehrkraft auf eine optimale Art und Weise gestärkt werden.

Inulin und Ballaststoffe fördern die Darmgesundheit

Schon Vor einigen Jahren untersuchten europäische Wissenschaftler den Einfluss von Inulin auf die Bifidobakterien der Darmflora. Die Zahl der Bifidobakterien verdreifachte sich, als die Studienteilnehmer täglich drei Teelöffel Inulin einnahmen. Man kann also sagen, dass Inulin so etwas wie „Futter“ für die gesunden Darmbakterien ist. Gute Produkte zur Verbesserung der Darmflora enthalten deshalb auch zusätzlich Inulin.

Und schon bei einem Drittel dieser Menge (3 bis 6 Gramm) konnten die Forscher eine deutliche Vermehrung der Bifidobakterien und gleichzeitig – innerhalb von vier Wochen – eine Reduktion der schädlichen Bakterien um mindestens vierzig Prozent feststellen.

Glücklicherweise lassen sich nicht nur die Bifidobakterien durch eine präbiotische Ernährung (Ernährung, die reich an unverdaulichen Kohlenhydraten ist) fördern, sondern auch die anderen erwünschten „guten“ Darmbakterien, wie beispielsweise die Laktobakterien. Zu diesem Zweck sollte die Nahrung reich an Inulin und anderen nützlichen Ballaststoffen sein.