

Lactobazillus

Lactobacillus acidophilus gehört zu einer gesunden Darmflora

Lactobacillus acidophilus ist ein Milchsäure produzierendes Bakterium und gehört zu einer gesunden Darmflora. Die Bakterien der gesunden Darmflora leben in Symbiose (wechselseitige Abhängigkeit zu gegenseitigem Nutzen) mit dem Menschen. Sie leben von seinem Darminhalt und liefern dafür folgendes als Austausch:

- Sie aktivieren das darmspezifische Immunsystem und damit die Körperabwehr
- Sie bilden eine Barriere gegen die Ansiedlung krankmachender Keime im Darm
- Sie produzieren die Vitamine K, B2, B12, Biotin und Folsäure
- Sie führen bereits verwendete Gallensalze und Sexualhormone in den Leberkreislauf zurück (Recycling)
- Die Verwertung zugeführter Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente wird gefördert
- Die Darmflora spaltet besonders schwerverdauliche Kohlenhydrate auf, die anderenfalls als Abfall/Gift in den Blutkreislauf wandern

Die Darmflora enthält außer Lactobacillus acidophilus noch Lactobacillus bifidus, Entero-Bakterien, Enterokokken, Clostridien, Fusobakterien und Veillonellen.

Krankmachende Keime sind dagegen Salmonellen, Shigellen, Campylobacter jejuni, enterohämorrhagische Escherichia coli, Yersinia enterocolitica oder Clostridium difficile.

Was hat die Darmflora mit der Gesundheit zu tun?

Ein gesundes Verdauungssystem, ein funktionierender Darm und eine intakte Darmflora sind Grundpfeiler einer stabilen Gesundheit.

Eine gestörte oder verpilzte Darmflora kann die Ursache von Aufnahme- und Verwertungsstörungen bei Nährstoffen, Vitaminen und Mineralien sein und hier trotz ausreichender Zufuhr zu Mangelerscheinungen führen.

Es gibt also im Verdauungstrakt zwei verschiedene Sorten von Bakterien. Zu den fäulnisbildenden Keimen gehören die sogenannten „Kolibakterien“ deren Hauptvertreter Escherichia coli ist. Kolibakterien produzieren übrigens eine Substanz „Äthionin“, die im Tierversuch kreberzeugende Wirkung zeigte. Fäulnisbakterien erzeugen zudem toxische Stoffe, wie Indol und Skatol, die für den typischen Kotgeruch verantwortlich sind.

Das Gegengewicht bilden die „freundlichen Bakterien“ der Darmflora, die Milchsäure, Essigsäure, Verdauungsenzyme und Vitamine produzieren und als Lacto-Bakterien bekannt sind. Sie unterstützen die Verdauung und halten die Fäulnisbakterien in Schranken. Wenn letztere sehr aktiv werden, setzen sie übelriechende Gase frei (Blähungen). Können sie nicht schnell genug entweichen, wird ein Teil im Blut absorbiert und verursacht Kopfschmerzen und Unwohlsein.

Dr. J.H. Kellog, der bedeutendste amerikanische Pionier der Dickdarmgesundheit kam zu der Erkenntnis, dass die Darmflora im Idealfall aus 85 % Laktobakterien und nur zu 15 % aus Kolibakterien bestehen sollte. – In den modernen Industrienationen finden wir meist die genau umgekehrte Zusammensetzung! – Kein Wunder, dass Blähungen an der Tagesordnung sind.

Robert Gray schreibt in seinem „Darmheilungsbuch“ auf S. 35: „Eine weniger bekannte, aber ebenso wichtige Funktion der freundlichen Darmbakterien besteht in der Bereitstellung von wichtigen Nährstoffen zur Blutbildung. Viele Menschen mit „müdem Blut“ hätten mehr davon, wenn sie für eine hohe Dauerkonzentration von günstigen Bakterien im Darm sorgten, anstatt tonisierende Eisenpräparate einzunehmen. Eine gesunde Darmflora wird erheblich mehr Vitamine der B-Reihe produzieren, als in einer vollwertigen organischen Nahrung vorhanden sein können. Dazu gehört auch Vitamin B12, das zur Vorbeugung und Heilung von perniziöser Anämie (gefährliche Blutarmut) notwendig ist.“

Wenn sich durch Gärung von Nahrungsreste giftige Gase und Abfallstoffe bilden, die über den gestörten Darm ins Blut dringen, können sie möglicherweise eine Allergie auslösen. Wenn nun Darm, Leber und Niere die Entgiftung nicht genügend bewerkstelligen, werden Giftstoffe/Schlacken über die Haut ausgeschieden (Pickel, Mitesser, Furunkel, Entzündungen, Ausschläge, Dermatosen, Neurodermitis oder Schuppenflechte) oder im Lymphsystem abgelagert.

Eine Untersuchung der Darmflora und ihr anschließender Wiederaufbau kann oft jahrelange Leiden lindern.

Zitat aus Jörg Baum: Neue Rezepte für eine stabile Gesundheit S. 63 oben: „Es sollte zu denken geben, dass angeblich kein Krebskranker einen gesunden Darm besitzt.“

Die Bakterien der Darmflora, von denen Lactobacillus ein wichtiger Vertreter ist, wirken entscheidend im Stoffwechselgeschehen und bei den Immunreaktionen mit, sie helfen bei der Verwertung der Nährstoffe und bei der Beseitigung von Giftstoffen.

Die Orthomolekularmedizinerin Eleonore Blaurock-Busch schreibt dazu in: Orthomolekulartherapie in der Praxis S. 157: „Biochemiker der Tuft Universität demonstrierten in Tierversuchen, dass Lactobazillusbakterien das Krebswachstum im Darm hemmen und sogar reduzieren... Finnische Untersuchungen bestätigen außerdem, dass Lactobazillus tumorreduzierend wirkt (Scripps Howard News Service 1992)“.

Darmflora könnte die Gewichtszunahme beeinflussen

Forscher der Universität von Washington (USA) haben herausgefunden, dass auch die Darmflora bei der Gewichtszunahme eine Rolle spielt. Versuchstiere, deren Darmflora auf einem günstigen Niveau gehalten wurde, nahmen nicht an Gewicht zu im Gegensatz zu denen, deren Darmflora gestört war. Diese Studie zeigt, dass die Darmbakterienflora die Bildung der Fettmasse beeinflusst. Das könnte mit ein Grund dafür sein, dass das Alter ein Faktor für Gewichtszunahme ist, denn mit dem Alter verringert sich die Menge der Bakterien im Darm.