

Autor:**Carsten Vagn Hansen, Arzt und Gesundheitskonsulent****Für die Tageszeitung:****Århus Stiftstidende, in Århus, Dänemark****Erschienen: Montag, 30. August 2004****Die guten Bakterien**

Bakterien sind notwendig, damit wir nicht krank werden.

Fehlen uns Bakterien auf der Haut, bekommen wir Entzündungen und Hautkrankheiten. Fehlen uns die Bakterien auf unseren Schleimhäuten und in unserem Darmsystem, sterben wir in kurzer Zeit an Infektionen, weil wir unsere Widerstandskraft verlieren - das Immunsystem, das in hohem Maß von unserer Darmflora stimuliert wird. Wir wissen auch, dass Schweine, die unter sterilen Bedingungen aufgezogen werden, die sogenannten SPF-Schweine¹, sehr empfindlich sind und schnell krank werden, sobald sie in ein normales Milieu kommen.

Probiotika

Über Antibiotika haben wir viel gehört, und die meisten von uns sind damit abgefüllt worden, oft sogar schon als Kinder. Es wurde behauptet, dass die Erfindung von Penicillin lebensrettend für die Menschheit war, die Wahrheit aber ist, dass die Sterblichkeit durch ansteckende Krankheiten seit der Einführung von Penicillin nicht weiter gefallen ist. Dass die Sterblichkeit durch Bakterien und andere Mikroorganismen in mehr als den letzten 100 Jahren zurückgegangen ist, verdanken wir in erster Linie besseren Lebensbedingungen mit besseren Wohnungen, gesundem Essen, besseren Arbeitsbedingungen und sozialen Verhältnissen und nicht dem Penicillin oder anderen Antibiotika. Im Gegenteil, Antibiotika schwächen unsere natürliche Widerstandskraft gegen neue Infektionen.

Anstatt Antibiotika brauchen wir Probiotika. Das sind normale, gesunde Mikroorganismen aus der Natur, überwiegend Milchsäurebakterien, die für den Darm, die Verdauung und die Darmfunktion sehr wichtig sind und für die Aufnahme von Nährstoffen und das Immunsystem.

Modernes Essen ist arm an gesunden Bakterien, weil wir all unser Essen kochen oder braten, und wir bekommen selten, wie beispielsweise in Deutschland oder auf Kreta oder als Vegetarier, mariniertes oder mit Milchsäurebakterien gesäuertes Gemüse. Und wenn man Joghurt oder andere Sauermilchkulturen isst, so sind sie angereichert mit Zucker, der die Milchsäurebakterien hemmt oder tötet. Wenn wir nichts anderes als frische, rohe Lebensmittel essen würden, die nicht durch Pestizide, Aufbewahrung über lange Zeit, Erhitzung, Konservierungsmittel oder Zusatzstoffe zerstört würden, und wenn wir in einer natürlichen Umgebung leben würden mit einer nicht verschmutzten Umwelt, würden wir keine Probiotika brauchen. Die bekämen wir dann gratis mit dem Essen.

Was können Probiotika?

In Gesellschaften mit traditioneller Kost isst man seit Tausenden von Jahren bakterienangereicherte Lebensmittel, zum Beispiel Joghurt, Kefir, milchsauer gegärtes Gemüse, wie etwa Sauerkraut, Hirse, Tempeh, Miso, oder die heimische Dickmilch, die lediglich über Nacht gestandene Rohmilch ist. Wenn Milch nicht durch Pasteurisieren oder Homogenisieren zerstört wird, enthält sie sowohl

¹ SPF-Schweine = ist ein Abkürzung für Spezifik Patogen Fri, (= spezifisch frei von Pathogenen), Schweine die unter speziell sterilen Bedingungen aufgezogen werden.

gute Bakterien als auch Enzyme, die für die Verdauung notwendig sind. Wir sind heutzutage gezwungen, die gesunden Bakterien zu kaufen, um genug von ihnen aufzunehmen.

Milchsäurebakterien führen zu einer besseren Verdaulichkeit von Laktose – Milchzucker, den die meisten über drei Jahren nicht vertragen können. Sie produzieren wertvolle Verdauungsenzyme, unter anderem Milchsäure. Die Leerung des Magensacks dauert länger, so dass die Verdauung besser funktioniert und die Nährstoffe im Essen besser aufgenommen werden. So verbessert sich etwa die Aufnahme von Mineralien und Fettsäuren. Die Bakterien bilden Folsäure und andere B-Vitamine.

Das Immunsystem wird stimuliert und die Probiotika schützen vor krankheitserregenden Mikroorganismen wie Candidapilzen, Salmonellen, Listeria, Campylobakter und Yersinia-Bakterien. Sie regenerieren die Darmflora nach einer Antibiotika-Behandlung und stärken die Widerstandskraft gegen neue Infektionen, unter anderem gegen Blasenentzündung.

Probiotika stärken die Schleimbildung in Magen und Darm und verhindern dadurch, zusammen mit gesunder Kost, undichte Darmschleimhäute, so dass wir keine unverdauten Speisereste aufnehmen. Das wirkt möglicherweise vorbeugend gegen Krebs, indem die krebserregenden Nitrosamine abgebaut werden.

Sie verhindern üblen Mundgeruch, Durchfall und Verstopfung.

Sie wirken gegen Blähungen, indem sie die Zuckerarten abbauen, die das Wachstum methanproduzierender Bakterien fördern. Kinder entwickeln nicht so leicht Lebensmittelallergien und Ekzeme, wenn ihre Darmflora intakt ist.

Für Menschen, die operiert werden sollen, ist es wichtig, dass ihre Darmflora in Topform ist. Bei kranken Menschen verändert sich die Darmflora oft innerhalb von wenigen Stunden, beispielsweise wegen geringer Nahrungsaufnahme, Sauerstoffmangel im Darm, Gebrauch von starken Antibiotika und auf Grund der schweren Erkrankung selbst. Hier ist es besonders wichtig gesunde Mikroorganismen zu bekommen, so dass das Immunsystem des Körpers nicht zusammenbricht.

Wenn man keine Probleme mit dem Darmsystem und der Verdauung hat und die Nährstoffe ohne Probleme aufnimmt, bekommt man eine Menge Energie und bleibt gesund. Die Selbstheilungskräfte werden gestärkt.

Wie bekommen wir sie?

Wir können Probiotika bekommen, indem wir gute Sauermilchprodukte zu uns nehmen, ohne Zucker, aber gerne mit frischen Früchten. Man kann auch gefriergetrocknete Milchsäurebakterien kaufen, die wieder aktiv werden, wenn sie in den Magen oder Darm gelangen, wo es warm ist und Nahrung vorhanden ist. Man sollte sie jedoch nicht mit dem Essen einnehmen, wo die Magensäure sie zerstören kann. Man bekommt sie als Tabletten, Kapseln oder als Tabletten zum Lutschen. Die letztgenannten sind gut gegen Aufstoßen und Sodbrennen, aber man kann auch die Kapseln mit Acidophilusbakterien in den Mund geben. Es gibt eine Reihe guter Milchsäurebakterien wie z.B. Lactobacillus acidophilus, einer der gewöhnlichsten Mikroorganismen im Dünndarm, wogegen die Bifidusbakterien im Dickdarm am wichtigsten sind.

Eine andere Möglichkeit ist Vita Biosa, das nicht als Naturmedizin betrachtet werden soll, sondern als ein Lebensmittel mit sehr guten physiologischen Wirkungen. Dabei handelt es sich um normale gesunde Mikroorganismen aus der Natur, überwiegend Milchsäurebakterien, und einem Zusatz von Kräutern. Gemeinsam haben sie in Vita Biosa, wie die Probiotika eine sehr gute Wirkung auf

unseren Darm, die Verdauung und die Darmfunktion, auf die Aufnahme von Nährstoffen und das Immunsystem. Pflanzen, die Vita Biosa bekommen, wachsen besser und werden kräftiger. Das hat der japanische Erfinder, Professor Teruo Higa aus Okinawa, klar bewiesen und er konnte darüber hinaus mit seinen Mikroorganismen das Wasser der Bibliothekstoilette reinigen, so dass das Wasser 14 Tage später wieder getrunken werden konnte. Es waren dänische Bauern, die eine sehr gute Wirkung auf ihre Pflanzen und Tiere bemerkten, die fingen selbst an Vita Biosa zu trinken und erlebten eine stärkende und feine Wirkung gegen verschiedene Krankheiten und Leiden. Am Besten trinkt man Vita Biosa morgens vor dem Frühstück oder zwischen den Mahlzeiten, so dass soviel wie möglich Mikroorganismen den Magensaft überleben. Vita Biosa verbessert auch die Heilung von Wunden und ist in einer Lotion gut für die Haut, die eine gesunde Bakterienflora braucht.

Es ist wichtig, die gesunde Funktion der Bakterien zu bewahren, indem man gesunde Kost zu sich nimmt, so dass die Bakterien eine Grundlage zum Leben haben und nicht beispielsweise von Kandidapilzen übermannt werden, die mit feinem Weißbrot, Zucker und hefehaltigen Lebensmitteln aufgenommen werden. Für die Bakterien des Dickdarms ist es gut ballaststoffreiche Nahrung zu essen und als Ergänzung kurzkettige Zuckerstoffe in Form von Oligosacchariden zu sich zu nehmen, wie zum Beispiel FOS – Fruktio-Oligo-Saccharid- das ein ausgezeichnetes Süßmittel ist und nicht in den Körper aufgenommen wird.

Wenn man viele Bifidobakterien im Dickdarm hat, wirkt man giftigen Stoffwechselprodukten entgegen, die während des Gärungsprozesses im Dickdarm gebildet werden. Mit dem Alter fällt die Auswahl der Bifidobakterien im Dickdarm und manche meinen, dass das eine wichtige Mitursache für die Alterung, schlechte Immunabwehr und Krankheiten wie Krebs oder Gicht darstellen könnte.

Wir müssen mit den guten Bakterien und Mikroorganismen zusammenarbeiten und sie nicht bekämpfen. Das ist lebenswichtig für uns.

Carsten Vagn Hansen, ist Arzt und Gesundheitsberater, als solcher tätig bei Danmarks Radio, DR. Er ist außerdem Autor zahlreicher Gesundheits- und Ernährungsratgeber. Seine neueste Veröffentlichung ist im März 2005 unter dem Titel: „Maven din bedste ven“ (Der Magen dein bester Freund) im Gads forlag Kopenhagen erschienen. Er erhielt für seine Verdienste mehrere Preise u.a. 2001 den International Medicin Honorary Price.

Carsten Vagn Hansen weist auf seiner homepage daraufhin, dass er nicht angestellt und auch in nicht in irgendeiner anderen Form in Naturkost-, medizinische oder naturmedizinische Firmen verwickelt ist.

(„DISCLAIMER! Jeg vil gerne gøre opmærksom på, at jeg ikke er ansat eller på anden måde økonomisk involveret i nogen form for helsekost-, medicinske eller naturmedicinske virksomheder.” Carsten Vagn-Hansen www.carsten-vagn-hansen.dk)