



Probiotika sind lebende Mikroorganismen, welche bei ausreichender Zufuhr einen positiven Einfluss auf die Gesundheit haben

Definition WHO

Eine Verschiebung im empfindlichen Gleichgewicht der Darmflora kann in einer chronischen Entzündung enden, welche nicht mehr durch körpereigene Mechanismen in den Griff zu bekommen ist. Viele Erkrankungen können dadurch ausgelöst werden. Antibiotika oder Chemotherapeutika sind häufig Auslöser für diese Problematik.

Es gibt einige physiologische Bakterien, welche zur Unterstützung verabreicht werden können um einer Dysbalance entgegenzuwirken. Zum Beispiel *E. coli nissle*: Sie werden bei Colitis ulcerosa und M. Crohn zur Rezidivprophylaxe eingesetzt und wirken dabei genauso gut wie die Standardtherapie mit Mesalazin. Ein Problem der Bakterienstämme ist, dass sie nur sehr selektiv wirken. Das bedeutet, die richtige Bakterienart muss genau ausgewählt werden, die die Wirkmechanismen unterschiedlich sind. Es gibt kein universales Probiotikum. Sie können in Form von Joghurt, Drinks, milchsauer vergorene Nahrungsmittel, als Kapseln oder als Pulver eingenommen werden, man muss jedoch auf die genaue Bezeichnung (ein dreiteiliger Name) achten, wenn man eine bestimmte Wirkung erreichen möchte. Sie werden häufig in Zusammenhang mit dem Immunsystem zur Abwehrstärkung und als Krebsvorbeugung eingesetzt. Die Zahl der wissenschaftlichen Studien hat in den letzten Jahren stark zugenommen. So können Probiotika die Infektionen im Winter reduzieren (*Lactobacillus gasseri*, *Bacillus longum*, *Bacillus bifidum*, *Lactobacillus casei defensis*). Der *Lactobacillus reuteri* wiederum kann bei Fieber, Durchfall und Atemwegserkrankungen der Kinder verabreicht werden. Im Hinblick auf die Antitumorwirkung gibt es Daten zu *Lactobacillus casei shirota*. Die Studie zeigte eine reduzierte Häufigkeit von Rezidiven bei Harnblasenkrebs.

Im Sinne einer Evaluierung hat die EU 1995 eine Expertenkommission ins Leben gerufen, die alle Studienergebnisse zu den Wirkungen von Probiotika sichten und interpretieren sollte.

Folgende gesundheitliche Wirkungen wurden bestätigt:

- Linderung der Symptome der Lactoseintoleranz
- Verbesserung der Immunantwort
- Verkürzung der Dauer von Durchfallerkrankungen
- Senkung von Krebserkrankungen im Magen-Darm-Trakt
- Vorbeugung vor Blasenkrebs
- Regulation der Darmtätigkeit

Eine Metaanalyse von 2002 bestätigte, dass Lactobacillen den Schweregrad von Durchfallerkrankungen reduziert. Auch eine deutliche Verkürzung der Rekonvaleszenzzeit nach Durchfallerkrankungen von 5,3 auf 3,8 Tage konnte belegt werden. Bei Antibiotikaeinnahme konnte eine begleitende Probiotikaaufnahme die Häufigkeit von Durchfällen um etwas 2/3 senken. *Studie: van Niel et. al.*

Eine weitere Studie zeigte bei chronischer Verstopfung eine Verbesserung der Symptomatik bei 89 % der Studienteilnehmer.

Antibiotika zerstört Darmkeime: Forscher der Stanford University in Kalifornien fanden heraus, dass schon eine kurze Antibiotikatherapie für langfristige Veränderungen der Darmflora sorgen. Bei Stuhluntersuchungen hatte jeder Teilnehmer ein relativ stabiles Bakterienmuster, welches durch die Antibiotikagabe durchbrochen wurde. Bei den meisten Teilnehmern erholte sich die Flora wieder, bei einigen verschwand eine Bakterienart aber völlig und tauchte auch nicht wieder auf. Bei anderen wurde die fehlende Bakterienart einfach durch andere verwandte Arten ersetzt. Die Forscher sehen darin einen weiteren Grund Antibiotika nur einzusetzen wenn es wirklich notwendig ist und die Darmflora zu schützen. *Quelle: New Scientist, Vo 207*

Quelle: Weltgesundheitsorganisation für Gastroenterologie (www.worldgastroenterology.org) ist jene Organisation, die die neuesten Informationen zu Probiotika zusammenfassen und bewerten

Interview Prof. Heinz Hammer, Abteilung für Gastroenterologie, Univ. Graz, Ärztestunde 7.1.2011 Christian Vajda