

Viele sind der Meinung, dass Sie Ihren Darm ständig, also jeden Tag mit Probiotika versorgen müssen, um ein gesundes Immunsystem erhalten zu können oder zu bekommen. Die Werbung in den Medien unterstützen das mit sogenannten Gesundheitsjoghurts, Drinks und anderen Mittelchen.

In der Apotheke kann man Probiotika und Präbiotika kaufen und einnehmen. Die Beratung fehlt in der Regel. Diese Probiotikas sollen die Zahl der «guten» Darmbakterien erhöhen. Doch eine Einnahme kann auch und sogar sehr oft unerwünschte Nebenwirkungen auslösen.

Riesige Kolonien an Lactobacillus-Bakterien im Dünndarm produzieren grosse Mengen an D-Milchsäuren. D-Milchsäure wirkt **toxisch auf Neurone im Hirn und beeinflusst dadurch das Gedächtnis, das Zeitgefühl und grundlegende Denkprozesse**. Die Bewusstseinseintrübung folgt nach einem Essen und dauert zwischen einer halben bis zu mehreren Stunden an. Die zugefügten Bakterien tummeln sich nicht nur im Dickdarm – wo sie keine Probleme machen –, sondern ebenso im Magen und im Dünndarm: Die Probiotika bringen das Gleichgewicht der Darmflora durcheinander. Im Dünndarm werden normalerweise durch das dort typische Mikrobiom nur geringe Mengen an D-Milchsäure produziert, die für den Organismus kein Problem bedeuten. Lactobacillus aus den Probiotika setzen dagegen Zucker aus der Nahrung um und erzeugen dabei die D-Milchsäure: **Die Substanz dringt durch die Darmwand ins Blut vor und gelangt darüber auch ins Gehirn.**

In unserer Sprechstunde erklären wir wie Sie gesund und erfolgreich die Darmflora wieder nach Antibiotika und Medikamenteneinnahme aufbauen. Somit sparen Sie Geld für teure Produkte, die eher krank machen als gesund.