

Welche Darmflora ist die „richtige“? Es ist diejenige, die wir über Generationen von unserer Urur-, Ur-, Grossmutter und Mutter geerbt haben.

Was aber, wenn eine Störung, etwa durch Antibiotikagabe, erfolgt ist? Wenn – bildlich gesprochen – der einheimische Buchenmischwald abgebrannt ist? Ein guter Förster lässt den verbrannten Boden ruhen, beobachtet die sich ansiedelnde Pionierflora und schützt diese durch einen Wildfrasszaun. Übertragen auf den Darm bedeutet dies ein Vermeiden von chemischen Produkten und Medikamenten. Ersparen wir uns die Torheit, den Wald mit kanadischen Blaufichten, oder den Darm mit Probiotika aufzuforsten, denn sonst entsteht ein ewig kränkelder Kulturwald oder –Darm.

Quelle: urheimische-notizen.de

Auch das berücksichtigen wir in unserer Onlineberatung. Überall werden Probiotika empfohlen, das soll den Darm schnell aufbauen. Doch der Darm ist ja nicht etwa doof, er ist wesentlich intelligenter als das Gehirn, wenn es um Gesundheit und Leben geht.

Empirische Probiotika werden häufig von gesunden Personen als Mittel zur Verbesserung der Lebensqualität und zur Vorbeugung von Krankheiten konsumiert. Beweise für die Wirksamkeit einer probiotischen Darmschleimhautbesiedlung sind jedoch nach wie vor spärlich und umstritten.

Probiotika können der Darmflora sogar schaden.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0092867418311024>

Bakterien im Blut: Probiotika sind im Trend, ob begleitend zur Antibiotikatherapie, bei modernen Erkrankungen wie Reizdarm oder als angebliches Immunwunder – die Anwendungsgebiete von lebenden Mikroorganismen scheinen endlos. Unerwünschte Wirkungen dagegen werden unter den Teppich gekehrt. Besorgniserregend ist jedoch, dass probiotische Stämme eine Bakteriämie verursachen können, d. h. in die Blutbahn gelangen

können [1]. So zeigten Patienten nach einer Probiotika-Behandlung mit Laktobazillen ein deutlich höheres Risiko für eine Bakteriämie, als Patienten ohne Probiotika-Einnahme. Die aus dem Blut isolierten Laktobazillen waren nicht zu unterscheiden von denen aus dem probiotischen Produkt, was die Vermutung einer direkten Übertragung in die Blutbahn unterstützt. Besonders gruselig: einige Blutisolate wiesen Mutationen auf, die zu Antibiotikaresistenzen führen können. Dann bleiben wir doch lieber bei urheimischen Bitterpflanzen, die ohne Nebenwirkungen unser Darmmilieu verbessern.

[1] Yelin, I. et al. (2019). Genomic and epidemiological evidence of bacterial transmission from probiotic capsule to blood in ICU patients. Nature medicine, 25(11), 1728-1732.

Quelle: urheimische-notizen.de

Also, Hände weg von dem Zeug!