



Enthält das ausgewählte Präparat 3. genügend Bakterien, um wirksam zu sein?

Wenn es darum geht, eine bestimmte Wirkung zu erzielen oder schwerwiegende gesundheitliche Symptome zu lindern, ist es wichtig, diese Frage genauer zu betrachten.

Wieviele Bakterien sollte das von uns gewählte Produkt enthalten?

Um festzustellen, wieviele Bakterien in unserem Produkt enthalten sind, müssen wir nur die Angaben auf der Schachtel oder der Rückseite des Produkt betrachten. Die Zahl, auf die wir auf der Packung achten sollten, ist die koloniebildende Einheit, kurz „**KBE**“ oder im Englischen „**cfu**“ (colony forming units). Wenn die Menge der Bakterien in dem Produkt in einer anderen Einheit angegeben ist, rate ich von dem Kauf ab.

Eine minimale Tagesdosis in der Größenordnung von einer Milliarde wird empfohlen, um das Gleichgewicht des Darms aufrechtzuerhalten und um eine gezielte Wirkung zu erzielen, z. B. zur Behandlung nach einer Antibiotikatherapie.

Das sind 1 000 000 000, also 1×10^9 .

Zum Vergleich: Die Bakteriendichte im Darmtrakt beträgt 10^{12} auf 1 cm³ Darm. Ein Ein-Euro-Quadrat des Darmes enthält also tausendmal mehr Bakterien als die Mindestmenge eines Präparats mit lebenden Bakterien, die als wirksam gilt.

Fazit?

Wenn du eine Wirkung erzielen und deine Symptome lindern willst, kaufe ein Produkt mit einer Tagesdosis von mindestens 1 Milliarde koloniebildenden Einheiten. Wenn es mehr enthält, ist es auf jeden Fall von Vorteil, aber wenn es weniger ist oder keine genauen Angaben über die Menge auf der Verpackung stehen, solltest du überlegen, ob es sich lohnt, dein Geld dafür auszugeben.