



Enthält das Probiotikum die richtigen Stämme?

Um die richtige Wirkung zu erzielen, bedarf es eines geeigneten Wirkstoffs. Wie bei den "normalen" Arzneimitteln ist dies auch bei den Probiotika nicht anders.

Verschiedene Wirkstoffe können unterschiedliche Wirkungen erzielen, auch wenn wir im Alltag einen Oberbegriff verwenden, um das Ziel zu beschreiben. Zum Beispiel: die blutdrucksenkende Medikamente senken den Blutdruck auf verschiedene Weise. Sie wirken nicht bei allen Menschen in gleicher Weise und in gleicher Menge.

Im Falle der Probiotika gibt es viele Bakterienstämme, die von den Herstellern verwendet werden können, alle mit unterschiedlichen Eigenschaften, so dass sie unterschiedlich auf unseren Darm wirken und unterschiedliche Auswirkungen auf den Körper haben können.

Es kommt hinzu, dass verschiedene „Gattungen“ auch andere Wirkungen haben können als die übrigen Bakterien, aus denen der Stamm besteht.

Ein sehr wichtiges Kriterium für die Auswahl eines Präparates ist, ob die richtigen Bakterien in dem Produkt unserer Wahl vorhanden sind und ob sie in der Lage sind, zusammen auf neutrale Weise oder sogar sich gegenseitig in ihrer Wirkung unterstützend zu wirken.

Ich mag zwar streng mit den Herstellern sein, aber ich erwarte, dass ein Probiotikum, das ich empfehle, über Forschungsergebnisse verfügt, bei denen genau die verwendeten Stämme und eventuell die Kombinationen der Gattungen getestet wurden.

Wenn du also eine Schachtel in die Hand nimmst, sollte dort auf jeden Fall der Name des Stammes zu erkennen sein z. B. *Lactobacillus acidophilus*, *Lactobacillus plantarum*,

und daneben eine Buchstaben- und Zahlenkombination:

***Lactobacillus acidophilus* W22**

***Lactobacillus plantarum* 299v**



Suche immer den ergänzenden Buchstaben und die Nummer hinter dem Namen des Bakteriums.

Es ist nicht notwendig, dich zu merken, welche Stämme für welches Problem geeignet sind. Dies ist Sache der Forscher und Hersteller. Es ist nur wichtig zu wissen, dass diese charakteristischen Marker dazu da sind zu zeigen, dass das verwendete Bakterium erforscht wurde/wird und um die spezifische, gezielte Wirkung zu verfolgen, die es hat.

Es liegt jedoch an dir, zu entscheiden, welches Produkt du kaufst. Versuche auch in dieser Hinsicht, ein Qualitätsprodukt auszuwählen.