



## 5. Ist die Darreichungsform die richtige?

Tablette, Kapsel, Pulver in einem Beutel, was soll ich wählen?

Aus Gründen der Bequemlichkeit wählen viele Menschen die einfachste Form der Einnahme, unabhängig von der Art des Medikaments oder des Ergänzungsmittels.

Bei einem Produkt, das anorganische Stoffe enthält, ist dies normalerweise kein Problem. Hier müssen wir nur sicherstellen, dass der verwendete Wirkstoff in einer guten chemischen Form vorliegt.

**Probiotika aber enthalten lebende Bakterienkulturen. Man muss für das Entfalten der Wirkung die richtigen Bedingungen schaffen. Diese Lebewesen können nur unter bestimmten Bedingungen überleben, und die richtige Umgebung ist ein entscheidender Faktor, um einen Effekt zu erzielen.**

Obwohl es immer mehr Forschungsergebnisse gibt, die zeigen, dass einige probiotische Bakterien durch die von ihnen freigesetzten Stoffe unsere Gesundheit nicht nur in lebender, sondern auch in verstorbener Form aktiv beeinflussen können, bedeutet dies nicht, dass man allen Präparaten vertrauen kann.

Eine gute, vielleicht die beste Lösung ist die Dehydratisierung der Bakterien, in Form eines Pulvers, bei der der Hersteller die Bakterien in einen „Winterschlaf“ versetzt, bis wir ihnen Wasser zufügen, damit sie wieder aufleben können.

Wenn sie in ausreichender Zahl vorhanden sind, können sie einen sauren Magen überleben und ihre Wirkung entfalten.

Und ja, im Normalfall handelt es sich um spezifische Bakterien, die so ausgewählt wurden, dass sie die widrigen Bedingungen im Magen in aktiver Form überleben können.



Eine andere gute Darreichungsform ist eine Kapsel, da die Kapselhülle die noch inaktiven Bakterien vor der Magensäure schützt. Die Freisetzung erfolgt erst im Darm, wo sie mit Hilfe der dortigen Flüssigkeit aktiviert werden. Es ist weniger wirksam als das Pulver, aber unkompliziert in der Anwendung.

Das Immunsystem kann natürlich auch auf andere Weise beeinflusst werden, so dass andere Darreichungsformen ebenfalls eine gute Wirkung haben können. In Anbetracht dessen, was wir wissen und was wir tun wollen, können wir auch beispielsweise eine flüssige Mischung oder ein Direktgranulat verwenden.