LAKTO

LAKTO-BAZILLEN: DIE DÜNN-DARM-PIONIERE

Laktobazillen sind Milchsäurebakterien und gelangen schon mit der Muttermilch in den Dünndarm, wo sie die „Pioniere“ beim Aufbau einer gesunden Darmflora und die wichtigste Bakterienart sind. Außerdem siedeln sie in geringerem Ausmaß im Dickdarm, im Urogenitaltrakt und in der Mundhöhle. Laktobazillen produzieren Laktat und säuern damit das Milieu im Dünndarm an, wodurch sich die Lebensbedingungen für Schadbakterien verschlechtern. Außerdem spielen sie wichtige Rollen bei der Verdauung, beim Immunsystem und beim Schutz der Darmbarriere. Es gibt verschiedene Unterstämme mit weiteren, spezifischen Wirkungen.

FÖRDERN DIE VERDAUUNG

Sie bauen hauptsächlich Kohlenhydrate wie Ballaststoffe und Zucker (wie Laktose) zu Laktat (Milchsäure) ab. Bei einem Mangel kommt es zu Verdauungsproblemen, Durchfall, Blähungen, entzündlichen Darmerkrankungen, Verstopfung, schlechter Nährstoffversorgung und Mangel an B-Vitaminen und Vitamin K.

STÄRKEN DAS IMMUNSYSTEM

Sie fungieren als "Trainer" und Schutzwall des Immunsystems, indem sie Botenstoffe erhöhen, die natürliche Killerzellen, Makrophagen und bestimmte T-Zellen anheben. Vor allem fördern sie die Produktion des sekretorischen IgA auf den Schleimhäuten, ein Antikörper, der für eine effektive Immunantwort der Schleimhaut entscheidend ist. Ein Mangel an Laktobazillen verändert den pH-Wert. Schadbakterien können wachsen und Entzündungen auslösen. Das hat häufigere Infekte zur Folge und fördert Allergien, Blähungen bis hin zu krampfartigen Schmerzen und wässrigem Durchfall.

WIRKEN AUCH IM UROGENITALTRAKT

Die Darmflora dient als Hauptreservoir für Laktobazillen, aus der sich die Vaginalflora speist und ihren gesunden pH-Wert aufrechterhält. Bei einem Mangel kann das im Urogenitaltrakt zu Infektionen wie bakterieller Vaginose, Candida, Harnwegsinfekten und vorzeitigen Wehen bei Schwangeren führen. Die Erklärung: Durch zu geringe Sekretion von Immunglobulin A (IgA) ist die Immunkraft der Schleimhaut herabgesetzt.

SCHÜTZEN DIE DARMBARRIERE

Sie arbeiten mit den besonders wichtigen butyratbildenden Bakterien Hand in Hand, indem ihr Laktat den butyratbildenden Darmbakterien als Nahrung dient. Butyrat senkt ebenfalls den pH-Wert, hemmt Schadbakterien, wirkt entzündungshemmend und dient den Darmzellen als Hauptenergiequelle zur Reparatur der Darmbarriere. Zusätzlich regen sie die Schleimproduktion in der Darmwand an, wodurch das Eindringen von Krankheitserregern erschwert wird. Bei Mangel an Laktobazillen erhöht sich das Risiko für chronisch-entzündliche Darmerkrankungen. Es entstehen leichter Entzündungen durch Schadbakterien, die mit ihren Giften die Darmbarriere angreifen und undicht machen. Dadurch können Schadstoffe, Toxine und unverdaute Nahrungspartikel aus dem Darm in den Blutkreislauf gelangen.

UNTERSTÜTZEN BEI HAUTPROBLEMEN

Sie unterstützen die Haut, indem sie das Mikrobiom ausbalancieren, die Hautbarriere stärken und Entzündungen hemmen. Sie helfen bei der Behandlung von Akne, Ekzemen, Rosacea und trockener Haut, indem sie hautschädliche Bakterien reduzieren und die Regeneration fördern. Sie können das Immunsystem der Haut aktivieren, vor UV-bedingten Schäden schützen und insgesamt positiv über die Darm-Haut-Achse wirken. Ein Mangel wirkt sich negativ bei Hautproblemen aus und fördert entzündliche Hauterkrankungen.

BESSERE STIMMUNG, WENIGER STRESS

Sie produzieren den entspannenden Neurotransmitter GABA, den Glücksbotenstoff Serotonin und den Antriebs- und Belohnungsbotenstoff Dopamin oder regen deren Bildung an. Bestimmte Laktobazillen-Stämme können sogar den Cortisolspiegel senken und damit Stress reduzieren. Weil Laktobazillen auch entzündungshemmend wirken, verbessern sie indirekt die Stimmung, da chronische Entzündungen mit Depressionen in Verbindung stehen.

EINFLUSS AUF FETT- UND ZUCKERSTOFFWECHSEL

Laktobazillen helfen dabei, die Leberverfettung zu reduzieren, Entzündungswerte zu senken und den Fettstoffwechsel zu verbessern, LDL-Cholesterin und den Blutzuckeranstieg nach dem Essen zu senken. Deshalb unterstützen sie beim Abnehmen und beeinflussen Gefäß- und Lebererkrankungen sowie Diabetes positiv. Bei einem Mangel ist auch die Gefahr für systemische Entzündungen wie Diabetes Typ II und Fettleibigkeit erhöht.