

Bakterien, Probiotika und unser Gehirn

Von Gunther Geipel

Nachfolgend eine kurze Zusammenfassung und einige Zitate eines Artikels der „Freien Presse“:¹

„Eine Zahl mit 14 Nullen: Rund 100 Billionen Bakterien leben im Darm des Menschen. Sie helfen nicht nur bei der Verdauung, sondern produzieren auch Vitamine, trainieren das Immunsystem und fördern die Hirnentwicklung.“

Man weiß inzwischen auch, dass probiotische Drinks, Joghurts und Präparate dem Gehirn schaden können. Diese angeblich so gesunden Mittel sollte man also nicht regelmäßig oder häufig zu sich nehmen. Sie schaden mehr als dass sie eine gesunde Darmflora fördern. Was sie fördern, sind Laktobazillen im Dünndarm. Die zersetzen Zucker und geben dabei D-Milchsäure ab. D-Milchsäure aber „wirkt giftig auf die Hirnneuronen und beeinträchtigt dadurch Gedächtnis, Zeitgefühl und viele andere grundlegende Denk- und Wahrnehmungsprozesse“.

Und noch ein Blick auf die Vielzahl und Verschiedenheit unserer „Mitbewohner“:

„Eigentlich sind wir gar nicht wir. Denn gerade mal ein Zehntel der Zellen unseres Körpers sind menschlich - die anderen 90 Prozent bestehen aus dem sogenannten Mikrobiom, einer bunten Bakterienhorde, die jedoch in der Regel ihrem Wirt nicht schaden will, sondern mit ihm zusammen am Strang des Überlebens zieht. In unserer Mundhöhle existieren bis zu einer Milliarde Einzeller, die hauptsächlich von Essensresten und dem Schleim aus den Nasenhöhlen leben. Mikrobiologisch besonders fruchtbar ist der Zungenrücken, weil er nur wenig vom Speichel gespült wird. Fast 8000 Bakterienarten haben Forscher mittlerweile dort entdeckt. Die meisten Mikroben leben jedoch im Darm. Sie rekrutieren sich aus 600 bis 700 Arten, und ihre Gesamtzahl wird auf bis zu 100 Billionen geschätzt. Sie wiegen in der Summe ein halbes Kilogramm.“

¹ <https://www.freiepresse.de/ratgeber/gesundheit/probiotika-nicht-gut-fuer-jeden-artikel10394726>