

Helicobacter pylori: Wie Probiotika gegen den Magenkeim helfen können

Magenbeschwerden wie Sodbrennen, Magenschleimhautentzündungen und auch Magengeschwüre nehmen immer mehr überhand. Das Magenbakterium *Helicobacter pylori* soll an dieser Situation nicht unbeteiligt sein. Die Schulmedizin bekämpft das *Helicobacter pylori* mit starken Antibiotika. Probiotika werden dabei in manchen Fällen ganz vergessen. Doch sind diese bei der *Helicobacter*-Therapie – ob schulmedizinisch oder ganzheitlich – aus verschiedenen Gründen unerlässlich.

Autor: Carina Rehberg

Fachärztliche Prüfung: Dr. med. Jochen Handel

Aktualisiert: 23. October 2019

Stand: 23. October 2019

Probiotika bekämpfen Magenbeschwerden durch *Helicobacter pylori*

Das Bakterium *Helicobacter pylori* ist Bewohner vieler Menschenmägen. Nahezu die Hälfte der Menschheit soll das Bakterium in sich tragen. Nicht bei jedem führt es zu Symptomen. Vermutlich sorgen erst bestimmte Bedingungen im Magen dafür, dass sich das Bakterium übermäßig vermehrt und erst dann Magenbeschwerden entstehen. Denn ein gesunder Magen verweist das *Helicobacter pylori* normalerweise in seine Schranken.

Stressphasen beispielsweise können dafür sorgen, dass sich das Bakterium plötzlich schubweise vermehrt, ein Grund dafür, dass Stress und Sorgen stets mit Magenproblemen in Verbindung gebracht werden. Kommt es nun – aus welchen Gründen auch immer – zu einer starken *Helicobacter*-Vermehrung, führt dies u. a. zu einer verstärkten Säurebildung. Sodbrennen, Gastritis und Magen- bzw. Zwölffingerdarmgeschwüre können die Folgen sein.

Antibiotika sind in der Schulmedizin das Mittel der Wahl. Probiotika (Präparate mit nützlichen Bakterienstämmen) sollten jedoch ebenfalls Teil der *Helicobacter*-Therapie sein – und zwar ganz gleich, ob man nun Antibiotika einsetzen möchte oder nicht. Denn man kennt inzwischen ganz bestimmte probiotische Bakterienstämme, die gezielt das Magenbakterium bekämpfen und somit zur Behebung der Magenbeschwerden beitragen können.

Die Diagnose und schulmedizinische Therapie von *Helicobacter pylori*

Zur Diagnose des *Helicobacter pylori* eignen sich Gewebeproben der Magenschleimhaut (Magenspiegelung), ein Atemtest, eine Blutuntersuchung oder auch eine Stuhlanalyse. Werden im Rahmen dieser Untersuchungen nun grössere Ansiedlungen des Bakteriums entdeckt, verordnet der Gastroenterologe meist die sog. Triple-Therapie (Dreifach-Therapie): Zwei Antibiotika und ein Säureblocker. Man spricht auch von der sog. Eradikationstherapie (Eradikation = Ausrottung/Beseitigung).

Diese Therapie kann mit starken Nebenwirkungen einhergehen und zerstört die Mikroflora des menschlichen Organismus. Viele Menschen brechen die Therapie daher vorzeitig ab. Ein weiterer Nachteil der Eradikationstherapie ist, dass sie zur Bildung resistenter *Helicobacter*-Linien beiträgt. Bereits 30 Prozent davon seien inzwischen antibiotika-resistent, war in der *Deutschen Zeitschrift für Klinische Forschung* in der Aprilausgabe 2015 zu lesen. Folglich sollten dringend Massnahmen gesucht und gefunden werden, die auf eine andere Weise die *Helicobacter*populationen im Magen wieder reduzieren können.

Lactobacillus reuteri Pylopass™: Der Spezialist im Kampf gegen *Helicobacter pylori*

Die Einnahme von Probiotika ist ein wichtiger Teil einer Darmsanierung. Probiotika wirken jedoch nicht erst im Darm, sondern auch schon im Magen. Sie bekämpfen direkt vor Ort effektiv das *Helicobacter* Bakterium, allerdings muss es sich dabei um bestimmte probiotische Bakterienstämme handeln. Ja, eigentlich liegen bislang nur für wenige Stämme entsprechende Studien vor, die den probiotischen Kulturen eine Wirkung bei *Helicobacter*-Infektionen bescheinigen, z. B. *Lactobacillus reuteri*, *Lactobacillus johnsonii*, *Lactobacillus plantarum* u. a.

Und auch in Bezug auf z. B. *L. reuteri* scheint es insbesondere ein ganz spezifischer Unterstamm zu sein, der das *Helicobacter* Bakterium zielsicher aufspürt, es an sich bindet und dafür sorgt, dass es aus dem Magen entfernt und mit dem Stuhl ausgeschieden werden kann. Dieses Probiotikum heisst *Lactobacillus reuteri* DSM(Z)17648 bzw. *Lactobacillus reuteri* Pylopass™ - eine inzwischen eingetragene Marke, die es als probiotisches Präparat zu kaufen gibt (z. B. Combi Flora AntiPylori).

Lactobacillus reuteri Pylopass™ reduziert *Helicobacter*-Zahl

Im August 2013 schrieben Mehling und Busjahn in *Nutrients*, dass sich nach einer zweiwöchigen Behandlung mit *Lactobacillus reuteri* Pylopass™ - so eine erste Untersuchung - über den Atemtest eine signifikante Reduktion der *Helicobacter*anzahl feststellen liess, was bei Personen, die das Probiotikum nicht erhielten, nicht der Fall war.

In einer weiteren Studie (an der Charité in Berlin) sollte dieses Ergebnis nun bestätigt werden. Teilnehmer waren 22 Personen im Durchschnittsalter von 47 Jahren mit nachgewiesener Helicobacter-Infektion, die keinerlei Medikamente nahmen oder genommen hatten. Sie erhielten nun täglich entweder ein Placebo oder aber das Probiotikum mit inaktivierten – also nicht mehr lebensfähigen – probiotischen Kulturen vom Stamm Lactobacillus reuteri Pylopass™.

Anschließend (nach einem Atemtest, der das Ergebnis der ersten Runde anzeigte) tauschte man: Die Placebogruppe erhielt nun das Probiotikum und umgekehrt. Um auch längerfristige Effekte zu überprüfen, führte man zusätzliche Atemtests auf Helicobacter pylori 6, 12 und 24 Wochen nach der Einnahme des Probiotikums durch. Das Probiotikum sollte unmittelbar nach dem Frühstück und nach dem Abendessen eingenommen werden.

Es zeigte sich auch in dieser Untersuchung eine signifikante Reduzierung der Helicobacterbesiedlung, die überdies längerfristig anhielt, da sie auch noch sechs Monate nach Beendigung der Probiotika-Einnahme Bestand hatte.

Lactobacillus reuteri Pylopass™ verbessert Magenbeschwerden – auch bei Kindern

An einer weiteren klinischen Studie mit Lactobacillus reuteri Pylopass™ (Moskau, Bordin et al., 2015) zeigte sich, dass die alleinige Verabreichung des Präparates bei der Mehrheit der Patienten zu einer Verbesserung der Magenbeschwerden führte. Ob Schmerzen vor oder nach den Mahlzeiten oder Völlegefühle, nach vier Wochen der Einnahme von Lactobacillus reuteri Pylopass™ hatten diese Symptome bei vielen Patienten deutlich nachgelassen.

Im selben Jahr setzte man das Präparat bei Kindern ein (Parolova et al.). Die alleinige Gabe von Lactobacillus reuteri Pylopass™ führte bei 50 Prozent der Probanden zu einer erfolgreichen Eradikation des Magenbakteriums. In der Kontrollgruppe, die mit den üblichen Antibiotika behandelt wurde, waren es 68,75 Prozent.

Gab man Lactobacillus reuteri Pylopass™ kombiniert mit Antibiotika, dann gab es deutlich weniger Nebenwirkungen als in jener Gruppe, die nur mit Antibiotika behandelt wurde. Auch die Symptome einer entzündeten Magenschleimhaut bildeten sich in der kombinierten Gruppe deutlicher zurück als in der Antibiotika-Gruppe.

Ob nun also eine Antibiotika-Gabe erforderlich ist oder nicht, ob der Patient erwachsen oder noch ein Kind ist, besprechen Sie mit Ihrem Arzt in jedem Fall die zusätzliche Einnahme von Lactobacillus reuteri Pylopass™.

Magenbeschwerden durch Helicobacter vorbeugen

Lactobacillus reuteri PylopassTM eignet sich auch zur rein prophylaktischen oder sogar zu einer langfristigen Einnahme, beispielsweise in stressreichen Lebenssituationen, also dann, wenn es zu einer übermässigen Helicobacter-Vermehrung kommen könnte, wie z. B. während einer Prüfungsvorbereitung, in Stressphasen bei der Arbeit oder auch in emotionalen Stressphasen (Trennung vom Partner, Trauer o. ä.). Auf diese Weise könnten sich helicobacterbedingte Magenbeschwerden verhindern lassen.

Lactobacillus reuteri PylopassTM: Nicht zum Darmflora-Aufbau

Lactobacillus reuteri PylopassTM liegt in inaktivierter sprühgetrockneter Form vor. Das Präparat gehört also nicht zu den typischen probiotischen Präparaten, die aus lebenden Bakterienstämmen bestehen. Lactobacillus reuteri PylopassTM eignet sich daher nicht zum Aufbau der Darmflora, sondern ausschliesslich zur Behandlung oder Vorbeugung des Helicobacter pylori.

Will man nun aber gleichzeitig die Darmflora aufbauen bzw. sich vor den Nebenwirkungen der Antibiotika während der Eradikationstherapie schützen, sind dazu andere Massnahmen erforderlich - wie Sie hier lesen können: [Aufbau der Darmflora - Die Anleitung](#).

Wählt man dazu ein Probiotikum, das insbesondere jene probiotischen Stämme enthält, die in Studien eine Anti-Helicobacter-Wirkung zeigten (z. B. L. reuteri, L. plantarum, L. rhamnosus und L. johnsonii), dann kann die Bekämpfung des Helicobacter pylori noch verbessert werden:

Lactobacillus plantarum verdrängt Helicobacter pylori aus dem Magen

In einer finnischen Studie, die im Jahr 2006 im Fachmagazin *Letters in Applied Microbiology* veröffentlicht wurde, zeigte sich beispielsweise, dass Helicobacter pylori von Lactobazillen aus der Gruppe Lactobacillus plantarum verdrängt werden kann.

Ein Jahr später schrieben italienische Wissenschaftler der Universität von Rom im einschlägigen Fachjournal *Helicobacter*, dass die antimikrobielle Wirkung von Probiotika bekannt sei und man daher schon häufig versuchsweise Probiotika auch bei Helicobacter-Infektionen eingesetzt habe - mit sehr guten Ergebnissen.

Die probiotischen Kulturen scheinen das Anheften von Helicobacter pylori an der Magenschleimhaut zu verhindern. Überdies stabilisieren sie die Magenschleimhaut und produzieren zusätzlich antimikrobielle Substanzen, die ein Milieu entstehen lassen, in dem sich das Helicobacter Bakterium nicht mehr so wohl fühlt.

Antibiotika-Therapie gegen Helicobacter nie ohne Probiotika

Soll die Helicobacter-Infektion mit Hilfe von Antibiotika bekämpft werden, empfehlen die römischen Studienautoren in jedem Fall die begleitende Einnahme von Probiotika, da diese die typischen Nebenwirkungen der Antibiotika-Therapie mildern und somit zu einem höheren Wohlbefinden während der Behandlung führen. Auch könne auf diese Weise erreicht werden, dass weniger Patienten die anstrengende Antibiotika-Therapie abbrechen.

Als ebenfalls hilfreich in der Bekämpfung des Helicobacter pylori habe sich die begleitende Einnahme von Inulin erwiesen, einem Präbiotikum (nicht Probiotikum!), das selbst nicht probiotisch wirkt, aber für die probiotischen Bakterienkulturen quasi die Nahrung liefert und so dafür sorgt, dass sich diese wohl fühlen, vermehren und sesshaft werden.

Probiotika beugen Helicobacter-Infektionen und Magenproblemen vor

Im selben Jahr veröffentlichte das *Journal of Nutrition* eine Übersichtsarbeit (Review) von Forschern der Schweizer Privatklinik *Clinique Genolier* unweit des Genfer Sees. Probiotika – so die Schweizer Forscher – können eine preisgünstige und umfassende Lösung darstellen, um Helicobacter-Infektionen vorzubeugen oder vorhandene Helicobacter-Kolonien zu dezimieren. Schon in etlichen Tierstudien habe sich gezeigt, dass Probiotika äusserst effektiv darin seien, die Entzündungsherde von helicobacterbedingten Magenproblemen zu lindern.

Auch in Studien am Menschen (in sieben von neun) konnte eine Verbesserung von helicobacterbedingten Magenschleimhautentzündungen sowie eine Reduzierung der Helicobacter-Kolonien beobachtet werden, nachdem Probiotika verabreicht wurden.

Probiotika verbessern Erfolgsrate der Antibiotika-Therapie gegen Helicobacter pylori

Probiotika erhöhten zudem die Erfolgsrate der Helicobacter-Antibiotika-Therapie, wie ein Review von neun Studien aus dem Jahr 2007 ergab. Wenn die Antibiotika-Therapie normalerweise in 71 Prozent der Fälle das Helicobacter erfolgreich ausmerzen konnte, so stieg der Prozentsatz auf 81 Prozent, wenn zusätzlich Probiotika eingenommen wurden.

Nebenwirkungen traten bei 46 Prozent der Patienten auf, wenn sie allein Antibiotika nahmen. Erhielten sie jedoch zusätzlich Probiotika, kam es nur noch in 23 Prozent der Fälle zu Nebenwirkungen. Allerdings hing es stets davon ab, welche probiotischen Stämme oder Unterstämme nun verwendet wurden, so dass die Studienergebnisse insgesamt sehr unterschiedlich und uneinheitlich sind.

Wir würden daher in jedem Fall zu einem ganzheitlichen Vorgehen bei Helicobacter-Infektionen raten, um eine höchstmögliche Erfolgsquote bei bester Verträglichkeit zu erreichen.

Ganzheitliche Massnahmen: Probiotika gegen Helicobacter pylori und Magenbeschwerden

Zusätzlich zu einer gesunden Ernährungs- und Lebensweise sollten bei Magenbeschwerden infolge einer Helicobacter-Infektion (ob diese nun mit oder ohne Antibiotika behandelt wird) immer sowohl ein Präparat mit Lactobacillus reuteri Pylopass™ zum Einsatz kommen als auch Probiotika mit lebenden Bakterienstämmen.

Darüberhinaus haben wir weitere naturheilkundliche Massnahmen zur Bekämpfung von Helicobacter pylori und zur Behebung von Magenbeschwerden hier vorgestellt:
[Magenbeschwerden natürlich behandeln.](#)

Dazu gehören beispielsweise Brokkolisprossen (Broccoraphan), [Cranberry-Saft](#), Zistrosentee, Ginseng und vieles mehr. Kombiniert man nun mehrere dieser Massnahmen, können sich diese in ihren Einzelwirkungen unterstützen und verstärken, so dass ein umfassender Therapieplan die beste Lösung zu sein scheint. Besprechen Sie die genaue Vorgehensweise daher am besten mit Ihrem Arzt oder Heilpraktiker.

Wir wünschen Ihnen und Ihrem Magen alles Gute!

Ihr Team vom Zentrum der Gesundheit

Quellen

- Rokka S. et al., "In vitro growth inhibition of *Helicobacter pylori* by lactobacilli belonging to the *Lactobacillus plantarum* group", *Lett Appl Microbiol.* 2006 Nov;43(5):508-13. (In vitro Hemmung des Wachstums von *Helicobacter pylori* mit Lactobacillen, die zur *Lactobacillus plantarum* Gruppe gehören)
- Franceschi F et al., „Role of probiotics in patients with *Helicobacter pylori* infection“, *Helicobacter.* 2007 Nov;12 Suppl 2:59-63, (Rolle von Probiotika bei Patienten mit *Helicobacter pylori* Infektion)
- Blum AL et al., „*Helicobacter pylori* and probiotics“, *The Journal of Nutrition*, 2007 Mar;137(3 Suppl 2):812S-8S., (*Helicobacter* und Probiotika)
- Mehling H, Busjahn A, Non-Viable *Lactobacillus reuteri* DSMZ 17648 (Pylopass™) as a New Approach to *Helicobacter pylori* Control in Humans, August 2013, *Nutrients*, (Nicht-lebensfähiger *L. reuteri* DSMZ 17648 (Pylopass™) als neue Methode zur *H. pylori*-Kontrolle beim Menschen)
- Holz C et al., Significant Reduction in *Helicobacter pylori* Load in Humans with Non-viable *Lactobacillus reuteri* DSM17648: A Pilot Study, *Probiotics Antimicrob Proteins.* 2015 Juni, (Signifikante Reduzierung der *H. pylori*-Belastung bei Menschen mit Hilfe des nicht-lebensfähigen *L. reuteri* DSM17648: eine Pilotstudie)
- Bordin DS et al., The efficiency and safety of probiotic bacteria *Lactobacillus reuteri* DSMZ17648 (HELINORM) in patients infected with *Helicobacter pylori*, who haven't absolute indications for eradication therapy: results of the study, *Moscow Clinical Research Center*, Juli 2014, (Die Wirksamkeit und Sicherheit der probiotischen Bakterien *L. reuteri* DSMZ17648 (HELINORM) bei Patienten mit *H. pylori*-Infektion, bei denen eine Eradikationstherapie nicht angezeigt ist: Ergebnisse der Studie)
- Lang C, Holz C, *Helicobacter* Infektion mit Bakterien bekämpfen, *Deutsche Zeitschrift für klinische Forschung DZKF*, April 2015
- Parolova NI et al., An innovative approach in the treatment of *H. pylori* infection in children, (Eine innovative Methode in der Therapie der *H. pylori*-Infektion bei Kindern), 2015
- Safavi M et al., Treatment of *Helicobacter pylori* infection: Current and future insight, Januar 2016, *World J Clin Cases*, (Behandlung der *Helicobacter pylori* Infektion: Gegenwart und Zukunftsaussichten)
- Uspenskiy Yu P et al., Evolution in eradication therapy of HP -associated diseases: beyond the standards?, 2016, *Gastroenterology*, (Entwicklung in der Eradikationstherapie von Krankheiten, die mit *Helicobacter pylori* im Zusammenhang stehen: ausserhalb der Normen)

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/helicobacter-pylori-ia.html>