

# Laktobakterien: Gute Bakterien, gute Verdauung

Laktobakterien (Milchsäurebakterien) zählen zu den nützlichen Darmbakterien. Sie sorgen u. a. für eine gute Verdauung, ein starkes Immunsystem und eine intakte Darmschleimhaut.

Autor: Carina Rehberg

Aktualisiert: 11. November 2019

Stand: 11. November 2019

## Laktobakterien: Gute Bakterien für eine gute Verdauung

Viele Bakterien können Krankheiten verursachen. Doch gibt es auch Bakterien, die völlig unschädlich, ja sogar sehr nützlich und für die Gesundheit damit sehr gut sind. Die Laktobakterien – auch Milchsäurebakterien genannt – gehören zu diesen nützlichen Bakterien. Man nennt sie auch probiotische Bakterien oder (in Form von Nahrungsergänzungen) Probiotika. Sie besiedeln u. a. den menschlichen Darm und haben dort viele verschiedene Aufgaben. Eine der wichtigsten Aufgaben ist dabei die Unterstützung und Regulierung der Verdauung.

## Welche Laktobakterien gibt es?

Es gibt sehr viele unterschiedliche Laktobakterienarten. Man sagt Stämme. Zu den wichtigsten und am besten erforschten Laktobakterienstämmen zählen z. B.

- *Lactobacillus reuteri* (L. reuteri)
- *L. rhamnosus*
- *L. helveticus*
- *L. acidophilus*
- *L. plantarum*
- *L. casei*
- *L. paracasei*
- *L. lactis*
- *L. brevis*
- ...und viele mehr

Laktobakterien leben im Idealfall in grosser Zahl im menschlichen Darm. Dabei ist nicht allein die vorhandene Menge eines einzelnen Stammes entscheidend, sondern auch die Vielfalt. Je mehr Stämme also kombiniert und im richtigen Verhältnis in der Darmflora vorliegen, umso günstiger scheint es für die menschliche Gesundheit zu sein.

## Welche Aufgaben haben Laktobakterien im Körper?

Besiedeln reichlich Laktobakterien den Darm, dann können sie erfolgreich schädliche Bakterien und andere Mikroorganismen, wie etwa Pilze verdrängen. Gleichzeitig bilden Laktobakterien Stoffe, mit denen sie Krankheitserreger bekämpfen. Da Laktobakterien überdies Milchsäure bilden, sorgt diese Säure für das im Darm erwünschte leicht saure Milieu, in dem sich viele schädliche Bakterien gar nicht erst wohl fühlen.

Zusätzlich stärken Laktobakterien die Barrierefunktion der Darmschleimhaut (verhindern also ein Leaky Gut Syndrom) und beugen auf diese Weise Allergien, Unverträglichkeiten, Entzündungen und Autoimmunerkrankungen vor.

Laktobakterien bilden zudem kurzkettige Fettsäuren, die von den Darmschleimhautzellen als Energiequelle genutzt werden können, was sehr zum Wohlbefinden und einer schnelleren Regeneration der Darmschleimhaut beiträgt.

Eine der wichtigsten Aufgaben von Laktobakterien ist ferner die Unterstützung der Verdauung. Denn Laktobakterien verbessern die Bioverfügbarkeit (Verwertbarkeit) von Nähr- und Vitalstoffen, so dass der Organismus diese leichter verdauen und in höherem Mass aufnehmen kann. Auf diese Weise verbessern Laktobakterien die Versorgung des Körpers mit lebenswichtigen Stoffen.

## Wie wirken Laktobakterien?

Laktobakterien können sich auf vielfältige Weise positiv auf den menschlichen Organismus auswirken. Zusammenfassend sehen die wichtigsten Eigenschaften und Wirkungen von Laktobakterien folgendermassen aus:

- Laktobakterien verbessern die Darmgesundheit und sorgen für eine gesunde Darmflora.
- Sie verbessern die Verdauung und sorgen für eine bessere Nährstoff- und Vitalstoffversorgung.
- Sie regenerieren die Darmschleimhaut und beugen einem Leaky Gut Syndrom vor.
- Sie lindern chronische Verdauungsbeschwerden, wie Durchfall, Verstopfung, Blähungen etc.
- Sie wirken entzündungshemmend und helfen daher bei allen chronisch entzündlichen Erkrankungen.
- Sie stärken und entlasten das Immunsystem.
- Sie helfen bei der Regulierung von Lipidstoffwechsel und Blutzuckerspiegel sowie beim Abnehmen (siehe unten).
- Sie besiedeln auch die Scheide, sorgen für das dort erforderliche saure Milieu und verhindern Scheidenpilzinfektionen. Orale Laktobakterienpräparate sowie Scheidenzäpfchen mit Laktobakterien können bei einem gestörten Scheidenmilieu (z. B. nach Antibiotikatherapien) wieder dabei helfen, eine gesunde Scheidenflora aufzubauen.
- Sie beugen vielen chronischen Erkrankungen vor, wie z. B. Diabetes, Darmkrebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Allergien und vermutlich auch Autoimmunerkrankungen.
- Bei Säuglingen lindern sie Koliken.

## Kann man Laktobakterien zum Abnehmen einsetzen?

Da Übergewichtige oft eine andere Darmflora als Normalgewichtige aufweisen und man inzwischen stark davon ausgeht, dass die Art und Zusammensetzung der Darmflora entscheidet, worauf man Appetit hat und wie viel man isst, sollte zu jedem Abnehmprogramm auch die Einnahme eines Probiotikums mit u. a. Laktobakterien gehören.

## Helfen Laktobakterien bei Blähungen, Verstopfung und/oder Durchfall?

Blähungen, Verstopfung und Durchfall sind oft ein Zeichen einer gestörten Darmflora, einer gereizten Darmschleimhaut und eines erhöhten Entzündungsgeschehens im Darm. Alle drei Problematiken sind das Spezialgebiet von Laktobakterien bzw. Probiotika. Laktobakterien können daher bei allen diesen Beschwerden zum Einsatz kommen – selbstverständlich gemeinsam mit der individuell passenden Ernährung und weiteren im Einzelfall erforderlichen Massnahmen.

## Welche Lebensmittel enthalten Laktobakterien?

Laktobakterien finden sich in Lebensmitteln, die mittels Fermentation hergestellt werden, wie etwa in fermentiertem Gemüse (z. B. Sauerkraut), manchen Gemüsesäften (milchsauer vergoren steht auf dem Etikett) oder im Brottrunk. Auch selbst gemachter Wasserkefir kann eine gute Quelle für Laktobakterien sein.

Genauso liefern selbstgemachter Milchkefir und Joghurt Milchsäurebakterien. Abgesehen davon, dass wir nicht zum Verzehr von Milchprodukten raten, muss hier bei gekauften Produkten immer berücksichtigt werden, dass aufgrund der industriellen Herstellungsprozesse nicht mehr sicher ist, ob noch relevante Laktobakterienmengen enthalten sind. Dies gilt auch für Sojajoghurt, für gekauftes Sauerkraut und gekaufte milchsauer vergorene Gemüsesäfte; lediglich frisches, also unpasteurisiertes Sauerkraut ist hier noch empfehlenswert.

Als Quellen für Laktobakterien werden oft auch Miso, Kimchi, Apfelessig und Tempeh genannt. Auch hier ist nicht mehr nachvollziehbar, ob auch tatsächlich noch hilfreiche Laktobakterienmengen im Endprodukt enthalten sind.

Wer daher gezielt die Darmflora aufbauen, die Darmschleimhaut regenerieren und sich dazu mit ausreichenden Mengen Laktobakterien versorgen möchte, sollte besser zu einem standardisierten Nahrungsergänzungsmittel greifen, für das der Hersteller genau die Zahl und die Art der enthaltenen probiotischen Bakterien angeben kann.

## Wann sollte man Laktobakterien als Nahrungsergänzung einnehmen?

Laktobakterien in Form einer Nahrungsergänzung können bei fast allen chronischen oder auch akuten Gesundheitsbeschwerden eingesetzt werden. Auch im Rahmen von Entgiftungskuren wendet man Probiotika an, da sie eine entgiftende und schwermetallausleitende Wirkung haben. Natürlich sind Laktobakterien in Form probiotischer Präparate auch Bestandteil einer jeden Darmsanierung.

Zur richtigen Einnahme von Laktobakterien als Nahrungsergänzung finden Sie in unserem entsprechenden Artikel alle erforderlichen Informationen. Dort wird erklärt, wie lange, wann genau und in welchen Situationen man Probiotika einnehmen kann.

## Soll man Laktobakterienpräparate nach Antibiotika einnehmen?

Präparate mit Laktobakterien (und anderen nützlichen Bakterienstämmen) sollten unbedingt nach einer Antibiotikatherapie eingenommen werden, ja besser noch: Sie sollten gleich während der Antibiotikatherapie eingenommen werden. Dann nämlich können sie das Risiko für antibiotikabedingte Nebenwirkungen reduzieren, wie z. B. antibiotikabedingten Durchfall.

Besonders Kinder erhalten sehr oft Antibiotika und leiden dadurch entsprechend häufig an Durchfällen. Probiotika – ob aus Laktobakterien, Bifidobakterien oder Kombinationen daraus – beugen dieser Problematik vor, natürlich auch bei Erwachsenen. Selbst Infektionen mit dem gefährlichen Keim *C. difficile*, der schwere Durchfälle verursachen kann ([siehe hier](#), Punkt 1), kann mit Hilfe von Probiotika vorgebeugt werden.

Ist die Antibiotikatherapie abgeschlossen, nimmt man die probiotischen Präparate noch mindestens zwei Wochen lang. Aber auch Kuren von drei Monaten und länger sind denkbar. Kinder erhalten Probiotika nach Empfehlung des Arztes.

## Welche Laktobakterien gibt man Babys und Kindern?

Für Säuglinge und Kleinkinder wählt man ein Probiotikum, das vom Hersteller auch als Probiotikum für Säuglinge oder Kleinkinder ausgelobt ist. Denn der Darm von Babys sollte nur mit jenen Bakterien in Kontakt kommen, die sich auch nachweislich als sinnvoll und für Kleinkinder als unschädlich erwiesen haben.

Für Kinder ab drei Jahren gibt es ebenfalls spezielle Probiotika (z. B. Bio Combi Flora Kids), die so konzipiert sind, dass der Kinderdarm am besten davon profitieren kann. So sind darin beispielsweise Laktobakterien enthalten, die bei Koliken oder Neurodermitis gute Erfolge zeigen, oder auch Bakterienstämme, die Allergien vorbeugen und das kindliche Immunsystem stärken.

## Kann man Laktobakterien auch bei einer Laktoseintoleranz zu sich nehmen?

Bei einer Laktoseintoleranz verträgt der Betroffene keinen Milchzucker (Laktose). Laktobakterien tragen zwar den Begriff "Lakto-" im Namen (= Milch), enthalten aber keine Laktose und führen daher auch nicht zu den bei Laktoseintoleranz typischen Verdauungsbeschwerden. Ihren Namen erhielten die Laktobakterien also nur, weil sie bei der Verstoffwechslung von Kohlenhydraten Milchsäure bilden und auch zuerst in der Milch entdeckt wurden.

Da Laktoseintolerante häufig erst aufgrund einer Darmflorastörung laktoseintolerant werden (nicht selten nach einer Antibiotika-Therapie), ist für sie zwar eine Darmsanierung mit u. a. Laktobakterien sehr wichtig, andererseits kann die vorliegende Darmflora- und Darmschleimhautproblematik bei Einnahme der ungewohnten Laktobakterien zunächst zu Nebenwirkungen wie Blähungen führen, was jedoch wieder nachlässt, sobald sich die Darmschleimhaut regeneriert und die Darmflora reguliert hat.

Bei einer Laktoseintoleranz können die Darmschleimhautzellen nicht ausreichend Lactase (ein milchzuckerspaltendes Enzym) herstellen. Laktobakterien aber besitzen die Fähigkeit, Milchzucker und andere Kohlenhydrate zu verstoffwechseln, so dass bei Lactoseverzehr die Verträglichkeit des Milchzuckers sogar verbessert werden könnte.

## Kann man Laktobakterien auch bei einer Histaminintoleranz zu sich nehmen?

Bei einer Histaminintoleranz ist der Körper nicht mehr in der Lage, das mit der Nahrung eintreffende oder im Körper entstehende Histamin abzubauen. Normalerweise würden Darmschleimhautzellen das dazu benötigte Enzym bilden, was bei der Histaminintoleranz nicht mehr in ausreichendem Mass der Fall ist.

Lebensmittel, die Laktobakterien enthalten (z. B. fermentierte Gemüse), sind meist auch histaminreich und werden daher bei einer Histaminintoleranz nicht vertragen. Wie aber sieht es mit probiotischen Präparaten aus, die lediglich Lakto- und Bifidobakterien enthalten?

Hier scheint es Stämme zu geben, die bei einer Histaminintoleranz hilfreich sind, während andere Stämme nicht gut vertragen werden. Da eine Unverträglichkeit/Intoleranz immer sehr individuell ausgeprägt ist, lassen sich hier leider keine pauschal gültigen Aussagen treffen, so dass jeder Betroffene selbst testen muss - wenn er Probiotika nutzen möchte - welche er davon verträgt.

Im Allgemeinen jedoch heisst es, dass *L. casei* und *L. bulgaricus* eher nicht vertragen werden, wenn eine Histaminintoleranz vorliegt. Positive Effekte könnten hingegen Laktobakterien haben, die im Darm entzündungshemmend wirken (und so die Darmschleimhaut schützen), für eine geringere Aktivität der Histaminrezeptoren sorgen und das Histamin abbauen helfen.

Zu diesen bei Histaminintoleranz positiv wirkenden Laktobakterien gehören z. B. *L. rhamnosus*, *L. plantarum*, möglicherweise auch *L. reuteri* sowie aus dem Bereich der Bifidobakterien *B. infantis* und *B. longum*.

## Kann man Laktobakterien bei einer Fructoseintoleranz zu sich nehmen?

Eine weitere Intoleranz ist die Fructoseintoleranz. Hier sind die Transporterproteine in der Dünndarmschleimhaut, über die normalerweise die Fructose resorbiert werden würde, weniger aktiv. Also wird die Fructose nicht aufgenommen, sondern gelangt in den Dickdarm. Dort wird sie von den Darmbakterien verstoffwechselt, was zu Blähungen, Bauchschmerzen und Durchfall führen kann.

Es liegt somit auch bei der Fructoseintoleranz eine Störung der Darmschleimhaut und meist auch gleichzeitig eine Dysbiose (Darmflorastörung) vor. Daher gehört eine Darmsanierung gemeinsam mit einer angepassten Ernährung zu den wichtigsten Massnahmen bei einer Fructoseintoleranz.

Allerdings muss hier sehr vorsichtig vorgegangen werden, denn nimmt man jetzt noch weitere Bakterien ein, die die nicht resorbierte Fructose verstoffwechseln können, dann könnten die Symptome zuerst einmal schlimmer werden. Beginnen Sie also mit geringen Probiotikadosen und meiden Sie in jedem Fall Prebiotika (oder Präbiotika - siehe nächster Abschnitt), wie z. B. Inulin, da diese aus langen Fructoseketten bestehen und zu Problemen führen könnten.

## Was kann man essen, damit sich die Laktobakterien im Darm vermehren?

Damit sich Laktobakterien im Darm vermehren und sich eine gesunde Darmflora halten kann, genügt im Grossen und Ganzen eine gesunde zuckerfreie Ernährung.

Viele Lebensmittel enthalten darüber hinaus sog. prebiotische Bestandteile, also Stoffe, die den probiotischen Bakterien als Nahrung dienen. Zu derartigen prebiotischen Lebensmitteln gehören beispielsweise Zwiebeln, Lauch, Artischocken und Topinambur. Ein prebiotisches Süssungsmittel ist der Yaconsirup oder das Yaconpulver.

Natürlich gibt es auch prebiotische Nahrungsergänzungsmittel, wie etwa das Inulin, ein aus Pflanzen gewonnener Ballaststoff, der täglich quasi als „Futter“ für die Darmbakterien - entweder als Kapsel oder Pulver - eingenommen werden kann.

Inulin gilt als äusserst wirkungsvolles Nahrungsergänzungsmittel, das ausserdem noch sehr gut, nämlich etwas süsslich schmeckt. Es stärkt die Knochen, beugt Diabetes vor, regeneriert die Darmschleimhaut, wirkt entzündungshemmend und vieles mehr. Details zu den Wirkungen, Eigenschaften und Anwendungsmöglichkeiten von Inulin finden Sie im obigen Link.

## Was ist besser: Laktobakterien oder Bifidobakterien?

Beide Bakterienformen haben ihre Vorteile und positiven Eigenschaften für die Gesundheit. Beide besiedeln den gesunden menschlichen Darm, weshalb sich auch meist von beiden Bakterienformen Stämme in probiotischen Präparaten finden.

## Können Laktobakterien Nebenwirkungen haben?

Bei manchen Menschen können Laktobakterien zu Blähungen, einem Blähbauch oder Verstopfung führen. Meist klingen diese milden Nebenwirkungen jedoch nach einigen Tagen oder Wochen wieder ab.

Oft wird behauptet, Probiotika könnten zu lebensbedrohlichen Infekten führen. Dies kommt nur sehr selten vor und auch nur dann, wenn die betreffenden Personen ein durch Medikamente sehr stark geschwächtes Immunsystem haben, also z. B. Immunsuppressiva einnehmen müssen (etwa nach einer Organtransplantation) oder eine Chemotherapie erhalten haben. In diesen Fällen aber nimmt man sowieso nichts ohne Rücksprache mit dem Arzt ein.

## Welches Präparat mit Laktobakterien sollte man kaufen?

Die Darmflora beherbergt viele hundert verschiedene Bakterienstämme. Es ist daher ideal, ein Präparat zu wählen, das ebenfalls möglichst viele Stämme enthält. Denn je mehr unterschiedliche Stämme ein Probiotikum enthält, um so grösser ist sein Wirkspektrum. Auch agieren die probiotischen Bakterien oft gemeinsam, unterstützen sich also gegenseitig in ihren Wirkungen und verstärken diese.

Ideal ist aus unserer Sicht die Kombination eines flüssigen Probiotikums (z. B. Combi Flora Fluid) mit einem Kapsel-Probiotikum (z. B. Combi Flora Symbio). Beide Präparate ergänzen sich, verbessern fast unmittelbar die Verdauung und beeinflussen die Darmflora so, dass sie sich schnell wieder regenerieren kann. Wie man mit diese Kombination einnimmt, wird im Link ganz am Ende dieses Artikels erklärt - unter "Anleitung zur Einnahme von Laktobakterien".

## Sind Laktobakterien vegan?

Laktobakterien sind Bakterien, sie sind also weder Pflanze noch Tier und könnten daher als vegan bezeichnet werden. Laktobakterien können zwar auch in tierischen Lebensmitteln vorkommen (z. B. Joghurt), doch im Grunde sind Laktobakterien überall, auch in der Luft. Siedeln sie sich in der Milch an und machen aus ihr Sauermilch, dann ist das Ergebnis natürlich nicht vegan, was aber nicht an den Laktobakterien, sondern an der Milch liegt.

Siedeln sich Laktobakterien hingegen im fein gehobelten Kohl an und machen aus ihm Sauerkraut, dann ist das Ergebnis vegan. Denn der Kohl ist rein pflanzlich und die Tatsache, dass Laktobakterien aus ihm Sauerkraut gemacht haben, ändert daran nichts.

Laktobakterien in probiotischen Kapseln sind daher ebenfalls meist vegan. Sie werden also eher nicht aus Joghurt o. ä. gewonnen, sondern von den Herstellern in rein pflanzlichen Nährlösungen gezogen und vermehrt.



# Kann man Laktobakterien auch in der Schwangerschaft und Stillzeit nehmen?

Ja, Laktobakterien können sich in der Schwangerschaft und Stillzeit nicht nur positiv auf die werdende Mutter auswirken, sondern auch auf die Gesundheit des Kindes. Die Neigung zu Koliken im Säuglingsalter und später jene zu Allergien und Asthma kann sich reduzieren, wenn die Mutter in der Schwangerschaft und Stillzeit auf eine ausgewogene Darmflora achtet und Probiotika einnimmt.

## Wo findet man eine Anleitung zur Einnahme von Laktobakterien?

Eine Anleitung zur Einnahme von Laktobakterien finden Sie z. B. in unserem Artikel zum [Aufbau der Darmflora](#). Auch im oben unter „Wann sollte man Laktobakterien als Nahrungsergänzung einnehmen?“ verlinkten Artikel finden Sie zahlreiche Informationen zur richtigen Einnahme von Laktobakterien.

Wie immer befragen Sie bitte - gerade wenn chronische Erkrankungen vorliegen - vor der Einnahme von Laktobakterien oder Probiotika immer Ihren Arzt oder Apotheker.

## Quellen

- Johnston BC et al., Probiotics for the prevention of pediatric antibiotic-associated diarrhea, Cochrane Database Syst Rev, April 2007
- Deepika Priyadarshani et al., Screening selected strains of probiotic lactic acid bacteria for their ability to produce biogenic amines (histamine and tyramine), 2011, International Journal of Food Science & Technology
- Vittorio Capozzi, Pasquale Russo et al, Biogenic Amines Degradation by Lactobacillus plantarum: Toward a Potential Application in Wine, Front Microbiol, 2012
- Thomas CM et al, Histamine Derived from Probiotic Lactobacillus reuteri Suppresses TNF via Modulation of PKA and ERK Signaling. PLoS ONE, 2012
- Dev S et al, Suppression of histamine signaling by probiotic Lac-B: a possible mechanism of its anti-allergic effect, Journal of pharmacological sciences, 2008
- Nivetha A et al., Mini review on role of  $\beta$ -galactosidase in lactose intolerance, IOP Science, 2017

Weitere Quellen finden Sie bei den einzelnen Artikeln zur Wirkung von Probiotika.

## 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/laktobakterien-fuer-eine-gute-verdauung-810711.html>