

Probiotika entgiften Schwermetalle

Probiotika können zur Entgiftung von Schwermetallen eingesetzt werden. Eine bestimmte Art von Milchsäurebakterien zeigte in einer kanadischen Studie an Schwangeren und Kindern entgiftende Wirkung.

Autor: Carina Rehberg

Aktualisiert: 23. September 2019

Stand: 17. October 2019

Gesundheitsschädigende Schwermetalle

Schwermetalle können über die Umwelt oder die Ernährung in den Körper eindringen und sich dort ablagern. Das kann beispielsweise am Arbeitsplatz passieren, wenn Sie mit Schwermetallen zu tun haben.

Gemüse aus konventionellem Anbau kann aus mit Schwermetallen belasteten Böden stammen, und Zahnfüllungen aus Amalgam geben Quecksilber an den Körper ab.

Eine Schwermetallvergiftung ist nur im akuten Fall mit einer Blutuntersuchung nachweisbar. Befindet sich das Schwermetall schon länger im Körper, ist das mit den gängigen Methoden nicht mehr feststellbar.

Die Schwermetalle haben sich dann längst aus dem Blut in die Gewebe (Organe, Gehirn, Bindegewebe) verlagert und können folglich zu schwerwiegenden Langzeitschäden führen.

Dazu gehören unter anderem Herzerkrankungen, Schilddrüsenprobleme, aber auch Depressionen, Konzentrationsstörungen und weitere ganz unspezifischen Symptome, die meist so gut wie nie mit Schwermetallbelastungen in Zusammenhang gebracht werden.

Milchsäurebakterien binden Schwermetalle

Eine Gegend, die besonders stark mit Schwermetallen belastet ist, befindet sich rund um den afrikanischen Victoriasee.

Infolgedessen fand auch dort eine Studie zu Entgiftungsmöglichkeiten mit Hilfe von Milchsäurebakterien statt. Das Forscherteam des Canadian Centre for Human Microbiome and Probiotics um Dr. Gregor Reid nutzte Essensausgabestellen in Tansania, um schwangeren Frauen und Kindern eine Nahrungsergänzung mit einem speziellen Milchsäurebakterium (*Lactobacillus rhamnosus*) verabreichen zu lassen.

Aus Forschungen im Labor wussten die kanadischen Wissenschaftler bereits, dass dieser probiotische Bakterienstamm hervorragend giftige Schwermetalle binden kann. Daraus schlossen sie, dass eine Nahrungsergänzung mit *L. rhamnosus* die Schwermetallaufnahme aus der Nahrung verhindern könne.

Probiotika gegen Schwermetalle

Dr. Reid und sein Team analysierten die Schwermetallbelastungen jener Frauen und Kinder, die die Nahrungsergänzung mit *L. rhamnosus* erhielten und verglichen sie mit den Werten einer Kontrollgruppe, die keine Supplementierung bekam.

Dabei zeigte sich, dass die Milchsäurebakterien die Schwermetallbelastung der schwangeren Studienteilnehmerinnen drastisch reduzierten.

Der Victoriasee und seine Umgebung sind stark mit Pestiziden und Schwermetallen, unter anderem Arsen und Quecksilber, verseucht. Die Nahrungsergänzung mit den Milchsäurebakterien war hier also lebenswichtig - auch für die ungeborenen Kinder. Eine Schwermetallvergiftung kann nämlich zu dramatischen Geburtsfehlern führen.

Auch bei den teilnehmenden Schulkindern liessen sich diese positiven Effekte feststellen.

Nun ist die Schwermetallbelastung in unseren Breiten nicht ganz so extrem wie am Victoriasee, doch lauern auch bei uns Schwermetalle aus den eingangs erwähnten Quellen. Besonders schwermetallhaltige Zahnfüllungen (Amalgam) sind hier problematisch.

Und so sind auch hierzulande viele Menschen auf der Suche nach sinnvollen und gleichzeitig einfach anzuwendenden Massnahmen zur Entgiftung.

Probiotika sollten spätestens nach der vorliegenden Studie eine wichtige Komponente eines jeden Programms zur Schwermetallausleitung darstellen.

Abgesehen davon bringt die Aufnahme von ausreichend Probiotika derart zahlreiche positive Effekte mit sich, dass nicht nur eine vermutete Schwermetallbelastung zum Griff nach einem hochwertigen Probiotikum führen sollte.

Mehr zu all den gesundheitlichen Vorteilen von Probiotika lesen Sie hier: [Probiotika für die Gesundheit](#)

Doch Achtung! Nicht jedes als probiotisch ausgelobte Lebensmittel oder Nahrungsergänzungsmittel ist auch wirklich empfehlenswert.

Probiotika in Joghurt?

In den Kühlregalen der Supermärkte findet sich ein breit gefächertes Angebot an so genannten "probiotischen" Joghurts".

Ob diese überhaupt ausreichend Probiotika enthalten, um eine gesundheitsfördernde Wirkung zu erzielen, ist fraglich. Oft enthalten sie jedoch Zucker und andere gesundheitsschädliche Zusatzstoffe. Die subtile Milcheiweissunverträglichkeit ist deutlich weiter verbreitet und äussert sich häufig in chronischen Atemwegsbeschwerden, einer erhöhten Infektanfälligkeit, Hautproblemen (Neurodermitis) oder sogar in Kopfschmerzen und bei Kindern in häufigen Mittelohrentzündungen und ständigen Erkältungen.

Besser hochwertige Probiotika

Zwar setzten Dr. Reid und Kollegen einen Joghurt ein, um die Studienteilnehmer mit *L. rhamnosus* zu versorgen. Diesen Bakterienstamm mussten sie dem Joghurt jedoch zunächst künstlich beifügen.

Deutlich sinnvoller sind daher hochwertige Probiotika (Nahrungsergänzungsmittel), die *L. rhamnosus* in relevanten Mengen enthalten, wie z. B. Combi Flora SymBio (Kapselprobiotikum) oder Hulup (Flüssigprobiotikum).

Quellen

- Dr. Gregor Reid et al., Randomized Open-Label Pilot Study of the Influence of Probiotics and the Gut Microbiome on Toxic Metal Levels in Tanzanian Pregnant Women and School Children, *mBio*, Oktober 2014, (Randomisierte offene Studie zum Einfluss von Probiotika und dem Darmmikrobiom auf den Spiegel giftiger Schwermetalle bei tansanischen Schwangeren und Schulkindern)
- Qixiao Zhai, Fengwei Tian, Jianxin Zhao, Hao Zhang, Arjan Narbad and Wei Chen. Oral administration of probiotics inhibits heavy metal cadmium absorption by protecting intestinal barrier. *Applied and Environmental Microbiology*, 2016, (Orale Einnahme von Probiotika hemmt die Resorption des Schwermetalls Cadmium durch Schutz der Darmbarriere)

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/probiotika-schwermetalle-ausleiten-ia.html>