

## LAKTOTAZILLEN

- Laktobazillen sind neben den Bifidobakterien die wichtigste Bakteriengruppe im Darm und hauptsächlich im Dünndarm und den weiblichen Geschlechtsorganen (Gebärmutterhals, Uterus und Vagina) angesiedelt
- Sie gehören zu den ersten Probiotika, mit denen der sterile Darm des Neugeborenen über die Muttermilch in Kontakt kommt und sind „milieuschaffend“
- Kein von außen zugeführtes Probiotikum bleibt für immer im Darm, es bereitet sozusagen den Weg vor und hält das gesunde Milieu aufrecht, bis der Körper die Ansiedelung benötigter Bakterien aus der Umgebung/Nahrung selbst bewerkstelligt hat
- Jeder Mensch hat seine individuelle Darmflora aus etwa 500 bis 1.000 Bakterienarten im Erwachsenenalter, wobei es drei Hauptgruppen gibt. Diese Vielzahl ist niemals über ein Probiotikum zu erreichen. Im Gegenteil, unterschiedliche Stämme in einem Präparat können sich gegenseitig konkurrieren und die Ansiedelung klappt schlechter als bei einer einzigen „Familie“
- Es gibt rund 200 verschiedene Stämme von Laktobazillen, doch nicht alle haben die gleiche Fähigkeit zu gedeihen oder bieten den gleichen – nachgewiesenen – Nutzen
- Einer ragt jedoch heraus: Der seit 1925 an der Universität von Nebraska erforschte und in mehr als 80 publizierten Studien nachgewiesene Stamm *Lactobacillus acidophilus* DDS-1
- Er hält Magen- und Gallensäuren sowie Bauchspeichelenzymen sicher stand, auch wenn die Kapsel geöffnet wird
- Er enthält nach der Produktion mehr als 12 oder sogar 13 Milliarden lebende, gefriergetrocknete Zellen, mit einer Garantie von 10 Milliarden Zellen pro Gramm, wobei eine Milliarde pro Gramm ausgelobt wird – eine selbst zum Ende der Haltbarkeit leicht erfüllbare Dosis
- Er siedelt sich im Gegensatz zu vielen Probiotika schnell und zuverlässig an, verdoppelt seine Anzahl alle 8 bis 10 Stunden

### WIRKUNGEN

#### Darmflora:

- Nach Antibiotika-Behandlung ist der Großteil der gesunden Darmflora verloren gegangen, wodurch nicht nur Verdauung und Immunsystem geschwächt werden, sondern auch die Aufrechterhaltung des richtigen pH-Werts in Frage gestellt ist. Sobald er sich verändert, finden Schadbakterien, Viren, Pilze und Parasiten einen geeigneten Nährboden zur Ansiedelung
- Der *Lactobacillus acidophilus* DDS-1 saniert das Darmmilieu, kann den idealen Darm-pH-Wert herstellen und hält in der Ansiedelungszeit weiten pH-Bereichen unbeschadet stand
- Er hält die Darmflora während Therapien mit den wichtigsten Antibiotika wie Penicillin, Streptomycin, Aureomycin usw. aufrecht. Schon während Antibiotika-Anwendung eingesetzt, verhindert er nicht nur Durchfall, sondern auch die langfristigen Folgen einer veränderten Darmflora, die bei wiederholtem Einsatz von Antibiotika auftreten können

#### Darmentzündungen:

- Reduzieren Entzündungen durch Herunterregulieren von entzündungsfördernden Zytokinen TNF- $\alpha$  und IL-8 und spielen damit eine signifikante Rolle bei Darmentzündungen

#### Verdauungsschwächen, Intoleranzen:

- Verdauungsfördernd, ist für ein gut funktionierendes Verdauungssystem wichtig und hilft, Beschwerden wie Verstopfungen, Durchfälle, Blähungen zu lindern
- *Lactobacillus acidophilus* DDS-1 bildet Enzyme zur Verdauung: Protease für Proteine, Lipase für Fett und sogar erhebliche Mengen Laktase für Milchzucker, wodurch Laktose besser verdaut wird und Intoleranz-Symptome nachlassen wie Mundgeruch, Verdauungsstörungen, Blähungen und Magenkrämpfe

#### Darmschleimhaut:

- Bildet kurzkettige Fettsäuren, Butyrate, die die Schleimhaut schützen/regenerieren und als Treibstoff für die Darmschleimhaut fungieren. Sehr wichtig bei Leaky-Gut-Syndrom (löchrigem Darm), Neurodermitis, Schuppenflechte, Ekzemen, Allergien, Nahrungsmittelunverträglichkeiten

**Bakterien, Viren:**

- Natürliches Antibiotikum („Acidophilin“)
- Lactobacillus acidophilus DDS-1 wirkt dank seines Acidophilins gegen 23 bekannte Krankheitserreger und deren Gifte
- Darum ist er gut einsetzbar bei Harnwegsinfekten, Reisedurchfällen, Helicobacter pylori und erspart mitunter sogar weitere Antibiotika
- Bekämpft Erreger einer Lebensmittelvergiftung (Bacillus subtilis, Clostridium botulinum, Clostridium perfringens und Escherichia coli) und Salmonellen
- Bekämpft Verursacher von Nierensteinen, Wundinfektionen, Blutvergiftung und Lungenentzündung speziell bei Spitalspatienten (Proteus mirabilis)
- Bekämpft den Erreger des gefürchteten “MRSA-Krankenhauskeims” (Staphylococcus aureus)
- Bekämpft den Erreger der Herzinnenhautentzündung (Streptococcus faecalis) im Darm oder in wurzelbehandelten Zähnen
- Gegen Fehlbesiedelungen des Darms in Verbindung mit Fäulnis oder Gärung
- Bekämpft, oral eingenommen, bakterielle Vaginose und deutlich bessere Besiedelung der Vagina
- Stärkt das Immunsystem gegen Viren

**Pilze (Candida):**

- Unterstützt gegen Candida, stellt den richtigen pH-Wert her, in dem Candida nicht gedeihen kann
- Unterstützt, oral verabreicht, Infektionen der Scheide durch Candida, eine Studie zeigte eine deutlich bessere Besiedelung der Vagina

**Gefäße, Kreislauf:**

- Hilft bei der Senkung des LDL-Cholesterins. Laktobazillen bearbeiten das Cholesterin, sodass es ausgeschieden werden kann, während Schadbakterien daraus sekundäre Gallensäuren produzieren
- Erzielt ein besseres LDL/HDL-Verhältnis durch Produktion des fettabbauenden Enzyms Lipase
- Gegen Bluthochdruck: Bei Fehlbesiedelung des Darmes mit „falschen“ Bakterien wird von diesen Cortisol ausgeschüttet, das die Salzausscheidung der Nieren blockiert und Bluthochdruck hervorruft, selbst wenn man wenig Salz konsumiert

**Knochen:**

- Optimiert den pH-Wert, dadurch werden Kalziumsalze aus der Nahrung besser gelöst und verdaut, zur Osteoporose-Vorbeugung
- Vor allem erzeugen Laktobazillen Vitamin K2, das wesentlich für den Kalziumstoffwechsel ist. Es sorgt dafür, dass sich Kalzium im Knochen und nicht in den Weichteilen wie Gefäßen und Gelenken anlegt. Es reinigt sogar von schon vorhandenen Ablagerungen!

**Allergien:**

- Studien zeigten, dass Schwangere, die Darmbakterien über einen längeren Zeitraum einnehmen, Kinder zur Welt bringen, die bis zu 25 % weniger Allergien haben
- Auch im Kleinkindalter schützen Darmbakterien noch vor Allergien
- Bei Erwachsenen Allergikern sind Laktobazillen auch unbedingt angeraten
- Im Gegensatz zu anderen Laktobazillen zeigt der Lactobacillus acidophilus DDS-1 keine histaminfördernde Wirkung

**Krebs:**

- Hemmt Krebs und Tumorwachstum
- Stärkt das Immunsystem
- Hemmt Entzündungen
- Entgiftet Darmkrebs fördernde sekundäre Gallensäuren, die von Schadbakterien aus Cholesterin gebildet werden
- Erhöht die Bildung krebshemmender Immunkomponenten

**Nährstoffversorgung:**

- Produziert Vitamin K2, B12, Folsäure, Biotin
- Lindert Durchfall bei Becken-Strahlentherapie

**ZU BEACHTEN**

- Lactobazillus acidophilus DDS-1 ist stabil bei Raumtemperatur, wozu pflanzliche Antioxidantien beitragen, sollte aber nach dem Öffnen im Kühlschrank aufbewahrt werden. Acht Monate lang bleibt die Lebensfähigkeit der Bakterien ungeöffnet im selben Ausmaß erhalten, egal, ob sie im Kühlschrank aufbewahrt werden oder nicht. Allerdings sinkt sie danach bei Lagerung bei Zimmertemperatur ab, während sie bei Aufbewahrung im Kühlschrank bis zum Ende der Haltbarkeit aufrecht bleibt
- Einnahme mit etwas Flüssigkeit zu einer Mahlzeit. Im Falle einer Antibiotikatherapie ca. 2 Stunden nach dem Antibiotikum einnehmen. Generell schon während der Antibiotikabehandlung begleitend einsetzen und mindestens 3 Wochen, besser 5 Wochen darüber hinaus. Bei Fernreisen mit der Einnahme schon zwei Wochen vor Reiseantritt beginnen und im Reisegepäck mitführen
- Schwangerschaft/Stillzeit: Erlaubt