

Nie mehr Magengeschwür dank LC1?

Doch der Fortschritt macht auch bei diesen Keimen nicht halt. Lebensmittelkonzerne wie Nestlé oder Danone hatten sich in den neunziger Jahren zur Aufgabe gemacht, statt eines gesunden milden Joghurts einen mega-gesunden milden Joghurt anzubieten. Ihr Argument: Die konventionellen Milchsäurebakterien sind zwar ganz in Ordnung, produzieren auch guten Joghurt, es kommen aber deutlich zu wenige lebend im Darm an, um uns dort irgendwie nützen zu können. Der Großteil, so die Meinung der Firmen, wird während der Reise durch unseren Verdauungsapparat von der Magensäure, den Gallensalzen und Enzymen zerstört. Und wer tot ist, glaubte man zu wissen, könne schließlich nicht mehr zum Wohle des Menschen arbeiten.

Deshalb hat man nach Milchsäurebakterien gesucht, die selbst die übelsten Bedingungen überstehen. Die Forscher von Nestlé haben dazu über vier Jahre in der Bakterienkollektion ihres Forschungszentrums in Lausanne gesucht, bis sie unter mehr als 3500 verschiedenen Stämmen endlich den passenden für ihren neuen Joghurt *LC1* gefunden hatten: *Lactobacillus johnsonii La 1*. Er kommt von Natur aus in unserem Darm vor und ist – wenn man Nestlé glauben darf – ein echter Tausendsassa: Neben seiner guten Überlebensfähigkeit im Magen und Darm soll er – eine hässliche Vorstellung – besser als die üblichen Milchsäurebakterien an unserer Darmwand haften und damit helfen, krankmachende Keime zu verdrängen. Zudem könne er zum Beispiel noch die Abwehrkräfte stärken, indem er die Produktion von Antikörpern anregt.

Ende 1998 trat der Weltkonzern an, eine weitere vorbildliche Eigenschaft seines Superkeims zu belegen: Im gediegenen Ambiente des Frankfurter Hotels Intercontinental, umgeben von blau-livrierten Hotelboys, präsentierte die Firma auf einer Fachtagung eine Untersuchung des Universitätshospitals in Lausanne. Testgegenstand waren 20 Freiwillige, bei denen man das Bakterium *Helicobacter pylori* im Magen festgestellt hatte. Der Mikroorganismus haust im Verdauungstrakt von schätzungsweise jedem zweiten Menschen und wird, zumindest wenn er überhand nimmt, für Magenschleimhautentzündungen, Magengeschwüre und die Entstehung von Magenkrebs mit verantwortlich gemacht.

Das Ergebnis der Untersuchung versetzte die Leute von Nestlé in Festtagslaune: Alle, die *LC1* zu Essen bekommen hatten, wiesen eine deutlich verringerte Aktivität des *Helicobacter*-Bakteriums auf. Das heißt: Die Gefahr einer Gastritis war für sie geringer geworden. Die Vergleichsgruppe dagegen musste sich weiter mit viel zu vielen der unliebsamen Gäste quälen.

Tatsächlich haben sich inzwischen einige weitere Studien dazu gesellt, die ebenfalls darauf hinweisen, dass sich die Belastung durch den *Helicobacter*-Keim durch die Einnahme bestimmter Mikroorganismen zwar nicht ausmerzen, aber doch reduzieren lässt. Die Sachlage ist allerdings alles andere als eindeutig: In einer Untersuchung der Bundesanstalt für Milchforschung beispielsweise sank die Aktivität des fiesen Keims während der Einnahme der Milchprodukte in allen getesteten Gruppen ab – unabhän-

gig davon, ob die Produkte nun probiotisch angereichert waren, nur tote Milchsäurebakterien enthielten oder die Milch ganz ohne Bakterien war.

Wettbewerb der Stämme

Natürlich halten auch die anderen bekannten Hersteller probiotischer Joghurts nicht hinterm Berg, wenn es darum geht, ihre ganz speziellen Wunder-Bazillen zu preisen. Danone etwa hat einen Stamm selektiert, der sich durch seine „hohe Überlebensrate im Magen-Darm-Trakt“ und „besonderen probiotischen Eigenschaften“ auszeichnet. Sein Name ist phantasievoll und gleichzeitig Programm für das Marketing rund um unsere Abwehrkräfte: „*Lactobacillus casei defensis*“.

Auch Yakult will nicht zurückstehen. „Unser Bakterienstamm“, brüstet sich das japanische Unternehmen, „hält in einer künstlich hergestellten Magensäure am längsten durch“. Bereits 1930 hatte der Firmengründer Minoru Shirota diese Bakterien aus einem menschlichen Darm isoliert und sie fünf Jahre später – vermischt mit Wasser, Milchpulver, Zucker und Aroma – als *Yakult* auf den Markt gebracht.

Akifit von der schweizerischen Firma Emmi darf man natürlich ebenfalls zu den Besten rechnen. Denn die Firma verwendet für ihren Milchdrink einen Bakterienstamm namens *Lactobacillus GG*, der von den beiden amerikanischen Wissenschaftlern Barry Goldin und Sherwood Gorbach isoliert und schließlich nach ihnen benannt wurde. Die Schweizer halten große Stücke auf ihren Keim. In einer Übersicht zu den bislang bekannten Wirkungen des Bakteriums steht gar nicht kleinlaut in der Überschrift: „Das weltweit am besten untersuchte Milchsäurebakterium“. Ein Dutzend positiver Eigenschaften soll demnach der Superkeim haben: Unter anderem soll er die Bildung schädlicher Substanzen im Darmtrakt verringern, die Wiederherstellung der Darmschleimhaut beschleunigen und die Symptome der atopischen Dermatitis reduzieren.

Tatsächlich gibt es inzwischen zahllose Studien und Veröffentlichungen, die sich mit möglichen Vorteilen von verschiedensten Mikroorganismen beschäftigen. Einige der Hersteller haben insbesondere vor und nach der Einführung ihrer Produkte einen großen Aufwand betrieben, um in Untersuchungen mit freiwilligen Testpersonen, Tieren oder Modellen der Darmschleimhaut wissenschaftlich zu untermauern, dass man mit dem Verzehr ihres Produkts gesünder wird oder bleibt als mit den althergebrachten Joghurts, Milchdrinks und Quarks.

Manche führen mit ihren Bakterien zum Beispiel in die Niederlande, denn in Zeist haben Wissenschaftler des Labors TNO einen menschlichen Darm aus Glasröhren, Membranen und Pumpen nachgebaut, in dem die probiotischen Bakterien unter Beweis stellen müssen, dass ein großer Teil von ihnen die Passage durch den künstlichen Magen-Darm-Trakt überlebt. Genau das nämlich, so die Meinung der Probiotik-Hersteller, ist der entscheidende Unterschied ihrer speziellen Keime zu den herkömmlichen

Joghurtkulturen. Die These, die dahintersteckt: Nur wenn genug der „guten“ Bakterien im Dünn- und Dickdarm ankommen, können sie sich überhaupt auf unsere Darmflora und damit auf unsere Gesundheit auswirken, also probiotisch sein.

Die meisten Anbieter von Milchprodukten sparen sich allerdings den weiten Weg. Sie machen keine eigene Forschung, sondern bedienen sich beim Großhandel: Im Gegensatz zu den patentierten Stämmen von Nestlé, Danone oder Valio sind die Joghurtkulturen der Firma Chr. Hansen in Lübeck für jedermann zu haben. Deshalb finden sich in den Kühlregalen der Supermärkte neben den Bechern und Fläschchen der Trendsetter-Firmen auch viele probiotische Joghurts, Milchdrinks und Quarks anderer Hersteller. Aldi, Lidl und Penny haben ebenfalls längst Billigst-Probiotika für wenig Geld im Programm.

Um Missverständnissen vorzubeugen und damit sich keiner beim Studium der Etikettnen wundert: Auch in den herkömmlichen Joghurts sind Milchsäurebakterien mit Zungenbrecher-Namen wie *Lactobacillus acidophilus* enthalten. Sie sind mit den neuen probiotischen Bazillen namentlich verwandt, aber nicht identisch. Jede Kultur kann sehr unterschiedliche Eigenschaften haben, unter anderem eben auch mehr oder weniger empfindlich gegenüber Magensäure und Gallensalzen zu sein. Dass im Joghurt lebendige Milchsäurebakterien vorkommen, ist – obwohl oft so getan wird – dagegen keine spezielle Eigenschaft probiotischer Produkte. Denn solange der herkömmliche Joghurt nicht wärmebehandelt ist, wird man auch dort eine Menge quetschfideler Bazillen antreffen.

Probiotische Wirkungen: In der Hoffnung liegt die Kraft

Trotzdem will einem die Werbung nahelegen, dass diese Kulturen nicht mehr ganz auf der Höhe der Zeit sind und man doch, bitte schön, zu den modernen Joghurts und Milchdrinks greifen sollte. Denn die bieten, gegen einen kleinen Aufpreis, versteht sich, dieses besondere Extra-Plus an Gesundheit. Was das genau ist? Die Liste der vermuteten, propagierten, erhofften und tatsächlichen probiotischen Wirkungen ist lang:

- » Stärkung des Immunsystems
- » Verbesserung der Darmflora
- » Krebsvorbeugend
- » Verhinderung von Durchfall oder zumindest eine Verkürzung der Durchfalldauer
- » Linderung von Verstopfungen
- » Verbesserte Verdauung von Milchzucker
- » Senkung des Cholesterinspiegels
- » Verbesserte Aufnahme von Mineralstoffen
- » Linderung von Allergien und Autoimmunkrankheiten
- » Eindämmung des Befalls von *Helicobacter*-Bakterien im Magen

Die Informationen, die einige Firmen bereithalten, um alle oder einen Teil dieser diskutierten Effekte zu untermauern, sind oft eindrucksvoll. Lange Literaturlisten, aufwendige Grafiken, Professoren als Autoren oder der Hinweis auf Untersuchungen unabhängiger Institute vermitteln den Eindruck wissenschaftlich fundierter Information.

Von der bloßen Masse an Studien oder wissenschaftlichen Titeln sollte man sich allerdings nicht beeindrucken lassen. Sehr viele der Untersuchungen sind beispielsweise an Modellen wie Zellkulturen oder an Tieren gemacht worden, die man nicht einfach eins zu eins auf den Menschen übertragen kann. Zudem sagen Veränderungen einzelner Parameter in einem Organismus oder in einer Zellkultur letztlich wenig darüber aus, wie sich die Gesundheit des gesamten Menschen verhält.

Trotzdem finden sich vielfach Aussagen wie „beeinflusst ihre Darmflora positiv“, oder „unterstützt die natürlichen Darmfunktionen“ auf Packungen, Internetseiten und in bunten Broschüren. Diese Botschaft glaubt man von der Fähigkeit bestimmter Lactobazillen ableiten zu können, antibiotische Stoffe zu produzieren und damit krankmachende Keime in der Umgebung auszuschalten. Oder es dreht sich um Beobachtungen in Zellkulturen oder dem gläsernen Darm, die zeigen, dass sich die „guten“ Keime bevorzugt gegenüber anderen „schlechten“ an der Zellwand ansiedeln, ihnen also schlichtweg den Platz wegnehmen.

Tatsächlich ist in vielen Fällen an Testpersonen belegt, dass während des Verzehrs von probiotischen Bakterien die Zahl von Keimen im Stuhl abnimmt, von denen man glaubt, dass sie dem Menschen eher schaden als nützen. Was dieser Befund für die Darmflora zu bedeuten hat, ist allerdings unklar. Denn die Bakterienflora eines Erwachsenen besteht aus schätzungsweise 400–500 verschiedenen Arten von Mikroorganismen und von vielen dieser Untermieter weiß man nicht sehr viel. Auch die schiere Masse an Bakterien in unserem Gedärm spricht dagegen, dass sich die Flora eines gesunden Menschen allzu stark von probiotischen Keimen beeindrucken lässt. Denn selbst wenn man annimmt, dass ein Becher noch eine Milliarde Bakterien enthält und ein Zehntel, also 100 Millionen, lebend im Darm ankommt, so sind das trotzdem höchstens 0,0001 % dessen, was dort sowieso schon vorhanden ist – und sich bereits bestens an den Wirt und dessen Ernährung angepasst hat. In einem Fachbuch über die Mikroökologie des Darmes wird ein Vergleich angestellt, der diese Mengenverhältnisse beeindruckend illustriert: Man stelle sich einen Wald auf einer Fläche von 256 km² vor, also etwa eine Fläche von der Größe Hannovers. Hier hinein nun pflanzt man ein einziges neues Bäumchen. Würde irgendetwas ernsthaft annehmen, damit ließe sich der Baumbestand verändern? Eben.

Deswegen wundert es auch nicht, dass sich die über den Mund zugeführten Mikroorganismen nicht dauerhaft im Gedärm eines gesunden Erwachsenen ansiedeln können. Untersuchungen zeigen, dass die Keimzahlen im Stuhl nach kurzer Zeit wieder auf das Ausgangsniveau zurücksinken, sobald man die probiotischen Milchprodukte absetzt. Für die Anbieter der gesunden Kost ist das kein Beinbruch, im Gegenteil: Auf jeder Packung können sie mit – wissenschaftlich abgesichertem – gutem Gewissen

meist fettgedruckt anmerken, dass nur der tägliche Verzehr etwas bewirkt. Yakult ist besonders clever und verkauft gleich die Ration einer ganzen Woche: sieben Fläschchen auf einen Streich, für schlappe 3,20 Euro.

Joghurt-Training fürs Immunsystem

Wer diesen Mehrpreis zahlt, will zu Recht auch mehr haben. Eine der zentralen Fragen bei der Bewertung der als probiotisch beworbenen Produkte muss deshalb lauten: Sind sie ihr Geld wert, also gesünder als konventionelle Joghurts und andere milchsaure Produkte wie Sauerkraut oder Brottrunk? Die wenigsten Untersuchungen mit probiotischen Bakterienarten haben auf diese Frage Rücksicht genommen. Statt sie mit konventionellen Joghurtkulturen zu vergleichen, bekamen die Kontrollgruppen meist Präparate, die gänzlich ohne Mikroorganismen waren.

So beispielsweise auch in einer der Untersuchungen zum Thema Probiotika und Immunsystem, die an der Bundesanstalt für Ernährung und Lebensmittel in Kiel durchgeführt wurde. 479 gesunde Erwachsene zwischen 18 und 67 Jahren hatte man dort ausgewählt. Während zwei Winterperioden mussten sie täglich eine Tablette nehmen, die entweder drei probiotische Bakterienstämme und allerlei Vitamine und Mineralstoffe enthielt oder nur die Vitamin-/Mineralmischung. Das Ergebnis war interessant: Die Gruppe mit den Probiotik-Tabletten erlitt zwar gleich viel Infekte wie die Kontrollgruppe, die Erkrankungen waren aber weniger heftig und dauerten auch nicht so lange. Statt nach durchschnittlich neun Tagen war die probiotisch gestählte Versuchsgruppe schon nach etwa sieben Tagen wieder fit.

Die Ausgangsfrage allerdings bleibt damit unbeantwortet. Warum in aller Welt hat man nicht einfach einen Probiotik-Joghurt mit einem normalen Joghurt verglichen? Die Erklärung ist einfach: Der Versuch fand in Kooperation mit der Firma Merck statt. Deren Tochter produziert eben jenes Produkt, das den Wissenschaftlern für ihre Studie vermutlich zur Verfügung gestellt wurde: *Bion 3*. Mit seinen jeweils einem Dutzend Vitaminen und Mineralstoffen will es „Versorgungslücken“ ausgleichen, die probiotischen Bakterienstämme sollen die Darmgesundheit fördern und das Immunsystem stärken. Kostenpunkt: Knapp 20 Euro für 30 Stück. Kein Wunder, dass das Unternehmen kein Interesse daran hat, ob auch der olle Joghurt wirkt.

Was wir jetzt immerhin wissen ist: Wer sein Immunsystem regelmäßig mit Mikroorganismen „stimuliert“, ist vermutlich abwehrgestärkt und muss etwas weniger stark unter Erkältungen leiden. Das legen auch andere Untersuchungen nahe, zum Beispiel eine mit 513 Kindern aus 18 finnischen Kindertagesstätten. Sieben Monate lang wurde ihnen entweder normale Milch oder Milch mit dem *Lactobacillus GG* zum Trinken gegeben. Auch hier zeigte sich, dass die Mikroben eine, allerdings nur moderat positive Wirkung auf die Infektanfälligkeit der Kinder hatte. Ob's ein ganz normaler Joghurt-Drink nicht ebrenso getan hätte? Man weiß es nicht.

Wissenschaftler um den Wiener Ernährungsexperten Ibrahim Elmadfa haben sich schließlich doch noch erbartet und wenigstens einen kleinen Versuch gestartet, in dem mit Hilfe von 33 jungen, gesunden Frauen die Wirkung von konventionellem Joghurt mit *Actimel* von Danone verglichen wurde. Ergebnis: Das Immunsystem wird stimuliert – mit konventionellem Joghurt genauso gut wie mit *Actimel*. Das erstaunt nicht weiter, zeigt sich doch in vielen Untersuchungen, dass unser Immunsystem auch auf die althergebrachten Joghurtkulturen reagiert. Verschiedene körpereigene Abwehrcellen werden aktiviert und die Konzentration von Antikörpern verändert sich. Scheinbar ist das Immunsystem dankbar für das Joghurt-Training. Denn wie sich herausgestellt hat, haben Menschen, die über einen längeren Zeitraum regelmäßig Joghurt essen, weniger Probleme mit allergischen Symptomen. Dass Mikroorganismen ganz generell ein Segen für unser Immunsystem sein können, zeigen Untersuchungen zu Allergiefanfälligkeit und Hygiene. Alles deutet darauf hin, dass insbesondere für Babys und Kleinkinder ein gewisses Maß an „Dreck“ gesund ist. Kinder beispielsweise, die in der DDR vor dem Mauerfall geboren wurden, leiden deutlich weniger an Allergien als ihre Altersgenossen im Westen Deutschlands. Man führt dies unter anderem darauf zurück, dass es in den vielen Kindertagesstätten der DDR für das Immunsystem der Kinder ausreichend Gelegenheit gab, sich mit fremden Keimen auseinanderzusetzen.

Milchsauer gegen Krebs?

Auch bei der Entwicklung von Krebskrankheiten spielt unser Immunsystem eine entscheidende Rolle. Natürliche Killerzellen beispielsweise machen ihrem Namen normalerweise alle Ehre und stoppen entartete Körperzellen, bevor sie größeren Schaden anrichten können. Da ist es nicht verwunderlich, dass man wissen will, ob Probiotika nicht vielleicht hier ihren Beitrag zur Volksgesundheit leisten könnten.

Einige Untersuchungsergebnisse machen tatsächlich Hoffnung: So hat sich die Menge krebsfördernder Stoffe im Urin und im Stuhl verringert, nachdem man Testpersonen neben Hamburgern mit stark gegrillten Klöpsen auch eine Milch mit probiotischen Milchsäurebakterien zu trinken gab. In anderen Untersuchungen zeigte sich, dass einige der probiotischen Keime Enzyme im Darm hemmen, die vermutlich eine Rolle bei der Entstehung von Darmkrebs spielen.

Aber die Veränderung dieser sogenannten „Biomarker“ sagt erst einmal nicht viel. „Man kann Mäusen auch Kieselsteine ins Nest legen – irgendeine Änderung bestimmter Enzym- oder Zellaktivitäten wird man immer feststellen können“, relativiert Udo Pollmer, Lebensmittelchemiker und Leiter des Europäischen Instituts für Lebensmittel- und Ernährungswissenschaften, die Aussagekraft solcher Untersuchungen. Zudem zeigen auch die in den konventionellen Joghurts eingesetzten Bakterien „positive“ Effekte auf die Aktivität verdächtiger Enzyme und eine vor Darmkrebs schützende Wirkung in Tierversuchen.

Für die Schlagzeile „Joghurt schützt vor Krebs“ taugen all diese Untersuchungen dennoch nicht. Hierzu bräuchte man mehr Untersuchungen mit Menschen. Die aber gibt es kaum. Wissenschaftler an der Universität Tokio haben immerhin zwei Studien mit Menschen gemacht, die an Blasenkrebs erkrankt waren. Beide zeigten, dass Patienten, die regelmäßig Milchsäurebakterien des Stammes *Lactobacillus casei* verabreicht bekamen, ein geringeres Risiko hatten, wieder an Blasenkrebs zu erkranken, und zudem länger krebsfrei blieben als die Kontrollgruppe. In einer anderen japanischen Studie mit knapp 400 Darmkrebspatienten dagegen hatten alle Teilnehmer ein gleich großes Risiko, wieder an Krebs zu erkranken – unabhängig davon, ob sie nun *Lactobacillus casei* bekommen hatten oder nicht.

Letzte Ehrenrettung für die gesunden Fläschchen?

Von den vielen diskutierten, erhofften und vermuteten Effekten der probiotischen Produkte gelten immerhin zwei Effekte sowohl als halbwegs gut belegt als auch unbestritten bedeutsam für die menschliche Gesundheit. Zum einen weiß man, dass Menschen, die unter Laktose-Intoleranz leiden und deshalb von normaler Milch Bauchschmerzen und Blähungen bekommen, probiotische Milchprodukte besser vertragen. Der Grund: Die Milchsäurebakterien aus *LCI* oder *Actimel* liefern ein Enzym, das zur beschwerdefreien Verdauung von Laktose (= Milchzucker) wichtig ist, bei den Betroffenen aber fehlt oder nur unzureichend gebildet wird. In Deutschland ist von diesem Problem immerhin etwa jeder Zehnte betroffen, in Japan und China sogar fast die gesamte Bevölkerung.

Besser als gar nichts, wird mancher bei sich denken. Ist es nicht. Denn was vielfach unterschlagen wird: Auch übliche Joghurts können Menschen, die Probleme mit Milchzucker haben, gut vertragen. Sogar besser als die neuen Turbo-Joghurts. Ironie der Probiotik-Geschichte: Weil die speziellen Milchsäurebakterien so widerstandsfähig sind und die Passage durch den Magen oft unbeschadet überstehen, kommen auch weniger der Milchzucker verdauenden Enzyme aus dem Zellinneren frei.

Pyrrhussieg für Actimel, Pleite für Activia

Bleibt als letzte Ehrenrettung ausgerechnet das unappetitliche Thema Durchfall. Wenigstens hier konnten die Superkeime, zumindest auf den ersten Blick, ein paar Punkte einheimsen. Zwei französische Studien mit *Actimel* zeigten nämlich, dass Kinder aus Kindertagesstätten weniger stark mit Durchfällen zu kämpfen hatten, wenn sie den probiotischen Joghurtdrink aus dem Hause Danone regelmäßig zu sich nahmen. So dauerte bei Kindern, die nur Milch tranken, der Durchfall acht Tage, bei Kindern mit *Actimel* nur durchschnittlich 4,3 Tage.

Nun hatte man es dieses Mal tatsächlich gewagt, das Probiotikum auch mit normalem Joghurt zu vergleichen. Ergebnis: In einem Fall war die Dauer von Durchfällen bei *Actimel* trinkenden Kindern gegenüber der Joghurtgruppe zwar tatsächlich etwas verkürzt, aber die Häufigkeit von Durchfällen war gleich. Im zweiten Fall gab es in der Probiotik-Gruppe etwas weniger Durchfälle – dafür konnte man dieses Mal keinen Unterschied in der Dauer der Darmbeschwerden feststellen.

Der Erfolg von herkömmlichem Joghurt ist indes nicht verwunderlich, denn auch die klassischen Joghurtkulturen überleben die Passage durch den Magen und den oberen Darm – und zwar wesentlich besser als man immer gedacht hatte. „Ich war selbst überrascht“, räumte Sonja Lick damals ein. Sie hatte bei Zwergschweinen die Überlebensfähigkeit der beiden üblichen Joghurtstämme untersucht und herausgefunden, dass mehr Bakterien lebend im Dickdarm ankommen als erwartet. „Die gefundene Anzahl wird als ausreichend hoch erachtet, um biologische Effekte auszulösen“, schreibt die Wissenschaftlerin in ihrer Zusammenfassung. Damit gerät auch die wichtigste Säule der Probiotik-Verfechter ins Wanken: In Modellsystemen hatten sie immer gezeigt, dass nur die Superkeime in ernstzunehmendem Ausmaß überleben. „Das sind aber Bedingungen, die im Menschen so nie vorkommen“, sagt Sonja Lick. Denn in der Regel isst man die Bakterien nicht pur, sondern im Joghurt oder Sauerkraut. Das ist ein kleiner, aber feiner Unterschied – bietet die Nahrung den Milchsäurebakterien während ihrer beschwerlichen Reise durch den Magen doch einen Schutz und verlängert damit ihre Lebensdauer.

Milchsäurebakterien und andere Mikroorganismen können aber nicht nur bei krankheitsbedingten Durchfällen Linderung bringen. Auch wenn die Darmflora einen Großangriff durch Antibiotika zu überstehen hat, können milchsaure Produkte helfen. Viele Untersuchungen haben gezeigt, dass Patienten, die gleichzeitig mit der Einnahme von Antibiotika Joghurt (probiotisch oder nicht) löffelten, seltener über Bauchschmerzen klagten und weniger Durchfall hatten.

Nun will *Activia* von Danone ja nicht den Durchfall verhindern, sondern in gewissem Sinn genau das Gegenteil erreichen, nämlich die Verdauung ankurbeln. Dafür hat die Firma den Bifidus-Keim „*digestivum essensis*“ in den Joghurt gemischt und eine schöne dunkelgrüne Verpackung drum herum gemacht. Das Geld für den Viererpack sollte man sich aber erst einmal sparen und stattdessen versuchen, sich zum Beispiel mehr Bewegung zu verschaffen und ausreichend viel zu trinken. Denn die Beweise für die Wirkung des verdauungsfördernden Joghurts sind bislang äußerst dürftig und die Datenlage zu diesem Thema widersprüchlich. Auch gibt es noch keine schlüssige Theorie dafür, welcher Mechanismus einer Wirkung zugrunde liegen könnte.