



Dieser Artikel ist ein Gastbeitrag von Wolfgang Spieß. [veröff. 03.03.2020]

Was die Bulgaren schon vor hundert Jahren wussten: Joghurt als Baustein für eine gesunde Darmflora!

Joghurt ist ein sehr beliebtes Lebensmittel. Er schmeckt erfrischend, ist leicht und hervorragend für unsere Darmflora. Bei gekauftem Joghurt ist allerdings auf den Zusatz "wärmebehandelt" zu achten. Das sind die Joghurte, die neben dem Kühlregal stehen. In diesen Fällen gilt, dass im Darm keine lebende probiotische Keime ankommen. Wenn Sie hingegen selbst einmal pro Woche einen frischen, hochwertigen Joghurt machen, kann dieser zu einer Quelle von Gesundheit und Langlebigkeit werden.

Warum viele Bulgaren früher gesund mehr als 100 Jahre alt wurden

Einer der ersten Forscher, der die Bedeutung der Darmflora für unsere Gesundheit erforschte, war der russische Nobelpreisträger Prof. Dr. Ilja Illjitsch Metschnikow (1845- 1916). Er war zu seiner Zeit eine Koryphäe auf dem Gebiet der Immunologie. Er entdeckte die Immunabwehr-Mechanismen gegen Bakterien mit Hilfe der weißen Blutkörperchen.

Metschnikow war davon überzeugt, dass der Alterungsprozess durch Milchsäurebakterien im Darm verlangsamt werden kann. Diese Erkenntnis leitete er von der Beobachtung ab, dass bulgarische Bauern auffällig selten an Infektionen und degenerativen Erkrankungen litten. Diese Vorliebe der Landbevölkerung für milchsauer-fermentierte Lebensmittel wie Joghurt oder Kefir war nach Ansicht des Immunologen der Hauptgrund für deren herausragende Gesundheit und Vitalität.

Metschnikow war seiner Zeit weit voraus. Schon vor mehr als 100 Jahren beschrieb er, dass Entzündungsvorgänge im Darm Krankheiten und Alterungsprozesse mit verursachen. Wir wissen heute: Er hatte recht. Auch in der modernen Medizin werden chronische Entzündungen als „heimliche Killer“ bezeichnet. Prof. Metschnikow war davon überzeugt, dass der Mensch bei bester Gesundheit weit über 100 Jahre alt werden könnte, wenn es gelänge, die Fäulnisprozesse im Dickdarm durch Milchsäurebakterien zu unterbinden.

Wärmebehandelter Supermarkt-Joghurt? Nein Danke!

Wenn wir heute wärmebehandelten Joghurt - das ist in jedem Fall derjenige, der nicht im Kühlregal steht - z.B. beim Discounter kaufen, hat dieser mit dem ursprünglichen Lebensmittel der bulgarischen Bauern und Hirten herzlich wenig zu tun. Für die Händler ist das gut, denn so werden diese Milchprodukte noch haltbarer. Unser Körper verlangt jedoch nach echten Lebensmitteln, die diese Bezeichnung zu Recht tragen. Bio-Joghurte werden übrigens grundsätzlich nicht wärmebehandelt, enthalten immer lebende Kulturen und stehen deshalb im Kühlregal.

Was Joghurt probiotisch macht

Pro bio heißt „für das Leben“. Als „Probiotisch“ durfte früher ein Joghurt bezeichnet werden, wenn er mehr als eine Millionen lebende Keime pro Gramm enthielt. Das klingt erst einmal viel, ist aber die absolute Untergrenze für eine Wirkung im Darm. Die Bürokraten in Brüssel haben es inzwischen durchgesetzt, dass der Begriff „Probiotika“ gar nicht mehr verwendet werden darf. Man spricht heute eher von Mikrobiotika, angelehnt an den Begriff „Mikrobiom“, womit die Gesamtzahl der lebenden Keime in uns gemeint ist.

In unserem Dünndarm leben Billionen von Milchsäurebakterien wie Lactobacillus acidophilus oder Lactobacillus paracasei. Sie helfen bei der Verdauung und durch ihre Stoffwechsellage erzeugen sie gesunde, rechtsdrehende L (+) Milchsäure, Essigsäuren und andere stoffwechselfördernde organische Säuren. Die rechtsdrehende Milchsäure wird über die Leber aufgenommen und durch das Blut zu den Zellen im Organismus transportiert. Sie normalisiert die Zellatmung und den Stoffwechsel, fördert die Entgiftung und stellt ein gesundes Säure-Basen-Gleichgewicht her.

Probiotische bzw. mikrobiotische Keime bauen die Darmschleimhaut auf. Überwiegen pathogene (krankmachende) Keime im Darm, wird die Darmschleimhaut löchrig. Ärzte sprechen dann vom leaky-gut-Syndrom, womit ein löchriger Darm gemeint ist. Unverdaute Nahrung und Fremdkeime gelangen dann in die Blutbahn. Unser Immunsystem kämpft dann überwiegend an dieser Baustelle. Allergien, Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Abwehrschwäche sind einige Folgen vom leaky-gut-Syndrom. Das ganze kann bis hin zu psychischen Erkrankungen wie Depressionen, Autismus oder Schizophrenie gehen.

Fazit:

Der Verzehr von probiotischem Joghurt wirkt sich nachweislich positiv auf unsere Darmgesundheit aus. Leider enthält wärmebehandelter Joghurt, der i.A. neben dem Kühlregal im Supermarkt steht, keine lebende Keime mehr und kann daher diese gesundheitlichen Wirkungen nicht entfalten. Achten Sie bei Kauf daher darauf, dass der Joghurt genügend lebende Keime enthält. Bio-Joghurte enthalten immer lebende Keime. Wer "echten" probiotischen Joghurt verzehren möchte, wie ihn schon die Bulgaren vor 100 Jahren zubereitet haben, kann diesen aber auch mithilfe eines Joghurtbereiters und Joghurtkulturen selbst zuhause herstellen.

Dieser Gastbeitrag von Wolfgang Spieß ist ein Auszug aus „natürlich gesund“. [Hier geht es zum vollständigen Artikel.](#)

[Joghurtkulturen](#) sowie [Joghurtbereiter](#) finden Sie z.B. bei unserem Marktplatz-Partner [Quintessence!](#)