

Magen-Darm-Komplex – Kps. á 375 mg

Papaya-Fruchtpulver, *Lactobacillus casei*, *Lactobacillus acidophilus*, *Lactococcus lactis*, *Lactoserum*, *Bifidus breve*, *Bifidus bifidum*, *Bifidus loricum*

Eigenschaften: baut die Magen- Darmflora auf, normalisiert die Verdauung, ausgleichend bei Verdauungsstörungen...

PAPAYA-Melonenbaum / Lat. *Carica papaya*

Trad. Indikationen: Verdauung, Bauchspeicheldrüse, Würmer, Amöben, Hakenwürmer, Oxyuren, Askariden, Cellulite, hilft Eiweiss verdauen, Diabetes ...

Sammelgut: Blätter, unreife Früchte, Samen

Forschungen haben gezeigt, daß das Enzym Papain, das vor allem in den unreifen Früchten, aber auch in den Blättern und Kernen vorkommt, eiweissreiche Nahrung zu verdauen hilft. Es bringt auch Würmer ohne Nebenwirkungen zum Verschwinden. Papaya ist eines der besten Wurmmittel. Jede Mutter ist froh, eine solche Lösung zur Hand zu haben, denn auch kleine Kinder reagieren positiv auf diese Wurmkur. Papaya sollte auf keiner Reise in die Tropen fehlen. Dort sollte man regelmäßig Papayablätter, oder unreife Früchte kauen, gegen Magen- und Darmprobleme der Tropen, wie Hackenwürmer, Askariden und Oxyuren. Papaya hilft außerdem Fett zu verdauen und ist mit Ananas eine große Hilfe bei der Cellulite-Kur. Regt die Bauchspeicheldrüse an. Der Melonenbaum wird etwa 4-6 m hoch und hat eine Krone von grossen, handförmiger, siebenteiliger Blätter. Durch Anritzen der unreifen Früchte kann ein klarer Saft gewonnen werden, den man Papaya-Latex nennt. Papaya fördert die fermentative, enzymatische Verdauung. Untersuchungen haben gezeigt, daß Papain seine Wirkung lokal im Magen-Darm-Trakt ausübt. Dadurch ist eine Schädigung der inneren Organe, insbesondere der Leber, auszuschliessen.

Lactobacillus casei gehört zu den Bakterien, die im Verdauungstrakt von Säugetieren natürlich vorkommen. Es konnte gezeigt werden, dass der Verzehr von durch *L. casei* fermentierten Milchprodukten zu einem Schutz vor *Salmonella typhimurium*-Infektionen und Durchfallerkrankungen führen kann.

Lactobacillus acidophilus gilt als probiotisches Bakterium. Durch die Produktion von Milchsäure, Wasserstoffperoxid und anderen Stoffwechselprodukten verschlechtert es die Lebensbedingungen von unerwünschten Mikroorganismen. Im Darm produziert das Bakterium für den Menschen wichtige Stoffe, wie Niacin, Folsäure und Pyridoxin. Einige Studien haben gezeigt, dass *L. acidophilus* helfen kann, die Verdauungsfunktion zu verbessern, das Immunsystem zu stärken und die Zahl der vaginalen Hefeninfektionen zu senken.

Untersuchungen der Oklahoma State University zeigten, dass *L. acidophilus* helfen kann, den Cholesterinspiegel zu senken.

Eine Studie der University of Kentucky hat ergeben, dass eine Behandlung mit *L. acidophilus* das Risiko von Herzkrankgefäß-Erkrankungen bei Menschen mit hohen Cholesterinspiegel um 10 bis 12 % senken kann. Die Besiedelung der vaginal- bzw. Ostiumschleimhaut mit dem apathogenen (nicht krankheitserregenden) *L. acidophilus* reduziert die Wahrscheinlichkeit der Besiedelung dieser Gebiete mit pathogenen Keimen.

Wie andere Laktobazillen auch, verwandelt ***Lactococcus lactis*** als Stoffwechselreaktion Zucker in Milchsäure um. Mithilfe dieser sogenannten Homofermentation säuert *L. lactis* die Umgebung an und schützt sich hierdurch vor Nahrungskonkurrenten, die bei den niedrigen pH-Werten nicht überleben können. Für uns Menschen hat diese Ansäuerung ebenfalls einen positiven Effekt: Denn auf diese Weise verhindert das Milchsäurebakterium, so wie viele andere Mikroorganismen unserer natürlichen Darmflora auch, eine Vermehrung von Krankheitserregern.

Lactococcus lactis stellt außerdem das Peptid Nisin her, das wie ein Antibiotikum wirkt und hierdurch ebenfalls vor Krankheitskeimen schützt.

L. lactis, dessen gesamte Erbgutsequenz bekannt ist, schützt nicht nur direkt unseren Darm vor eindringenden Krankheitskeimen. Darüber hinaus interagiert das Bakterium über einen bisher nicht in allen Einzelheiten verstandenen Signalweg mit den Zellen unseres Immunsystems. So ist wissenschaftlich erwiesen, dass die Mikroorganismen unser Immunsystem anregen, eindringende Keime schnell und effizient zu bekämpfen. Gleichzeitig scheint Lactococcus lactis vor Allergien zu schützen.

Bifidobakterium breve ist eines der unzähligen Bakterien, das unseren Darm natürlicherweise besiedelt, dabei lebenswichtige Vitamine herstellt und bei der Verdauung hilft, aber auch Krankheitskeime am Wachstum hindert.

Letzteres erreicht das Bifidobakterium, indem es Zucker, der in dem Verdauungsbrei enthalten ist, über einen sehr komplexen Weg in Milchsäure und Essigsäure umwandelt. Hierdurch wird der pH-Wert in der unmittelbaren Umgebung von Bifidobacterium breve so stark herabgesetzt, dass viele andere Mikroorganismen, darunter auch gefährliche Erreger, sich dort nicht mehr vermehren können.

Doch nicht nur für uns Menschen hat diese Fähigkeit Vorteile. Auch Bifidobacterium breve profitiert davon, wenn andere Bakterien auf der Darmschleimhaut nicht wachsen können. Denn so halten die Bifidobakterien Nahrungskonkurrenten fern, um sich selber besser vermehren zu können.

Die Darmflora gestillter Säuglinge besteht zu etwa 90 Prozent aus Bifidobakterien, darunter ist auch B. breve stark vertreten. Hat sich Bifidobacterium breve erst einmal im Darm der Kinder angesiedelt, so vermehrt es sich recht schnell, da es viele unterschiedliche Substanzen aus der Muttermilch verwerten kann. Hierdurch ist es im Darm vielen anderen Bakterien überlegen, die teilweise sehr spezifische Substrate benötigen. Forschungen zeigen immer wieder, dass gestillte Kinder wesentlich gesünder sind als ihre Altersgenossen, die mit industriell hergestellter Milchnahrung gefüttert werden. Als Grund hierfür sehen Mediziner vor allem die in der Milch enthaltenen Bifidobakterien, die, wie oben beschrieben, Krankheitskeime am Wachstum hemmen und dadurch vor Infektionen schützen.

Doch Bifidobacterium breve schaltet nicht nur Krankheitskeime direkt aus, es wirkt sich auch auf andere Art und Weise positiv auf die Gesundheit von Neugeborenen aus: Das Bakterium kann nämlich mit unserem Immunsystem kommunizieren und so beispielsweise Entzündungsreaktionen regulieren. Zwar ist der Mechanismus dabei noch lange nicht ganz verstanden, doch scheint B. breve über einen genau abgestimmten Signalweg die Produktion der menschlichen Botenstoffe zu beeinflussen.

B. breve ist sowohl tolerant gegenüber Gallensalzen als auch gegenüber Magensäure. So ist gewährleistet, dass das Bakterium den Darm erreicht, um dort seine Wirkung zu entfalten. Neben seinen positiven Eigenschaften für unsere Gesundheit, ist dies einer der ausschlaggebenden Punkte dafür, dass das Bifidobakterium ein so beliebtes Probiotikum ist, das in Lebensmitteln, Nahrungsergänzungsmitteln und Medikamenten zum Einsatz kommt.

Bifidobacterium bifidum ist eine der vielen Bakterienarten, die natürlicherweise unseren Verdauungstrakt und die Scheide besiedeln. Dort sorgt B. bifidum für die Ansäuerung der Umgebung, wodurch das Bakterium Krankheitskeime am Wachstum und an der Vermehrung hindert. Hierdurch schützt es sich selber vor Nahrungskonkurrenten und uns Menschen beispielsweise vor bakteriellen Durchfallerkrankungen oder Scheidenpilzen. Die Erniedrigung des pH-Wertes gelingt allen Bifidobakterien, indem sie Zucker über einen ganz spezifischen Stoffwechselweg in Essigsäure und Milchsäure umwandeln.

Bifidobacterium bifidum, das bereits im Jahre 1900 beschrieben wurde, hilft außerdem bei der Verdauung und regt gleichzeitig unser Immunsystem an. B. bifidum kann sehr stark an den Zellen der Scheiden- und Darmschleimhaut anhaften, um dort seine probiotischen Wirkungen zu entfalten. Außerdem sind seine entzündungshemmenden Eigenschaften nachgewiesen. Darüber hinaus konnte

gezeigt werden, dass das Bifidobacterium sehr tolerant gegenüber Magensäure und Gallenflüssigkeit ist. Dies ist wichtig, damit das Bakterium den Darm überhaupt lebend erreicht. Denn natürlich kann es nur so seine gesundheitsfördernde Wirkung entfalten.

Zusatzstoffe: Maispulver, Inulin, Magnesium-Stearat, Ascorbinsäure

Dosierungs-Empfehlung Magen-/Darm-Komplex: 3 x 1 Kps. pro Tag