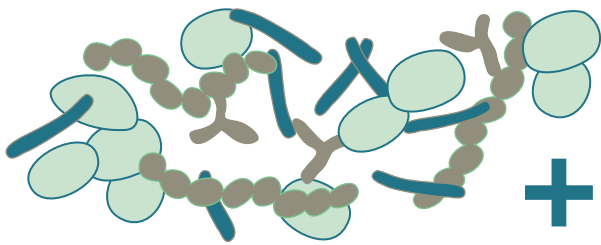
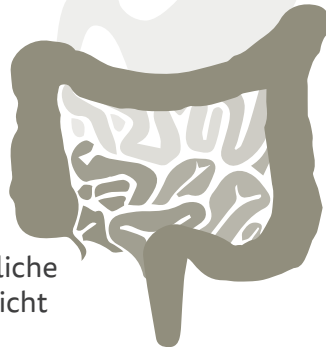


# Wirkungen von Probiotika und Präbiotika auf unsere Mikrobiota

Wenn deine Darmmikrobiota gestört ist, können Probiotika und Präbiotika helfen?



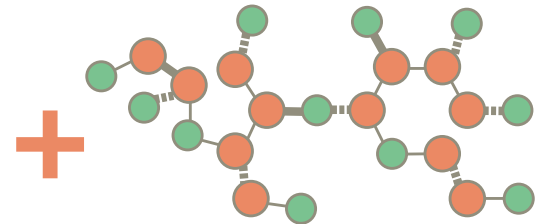
Ansteigender  
Gehalt von nativen  
Darmbakterien



Probiotika und Präbiotika können helfen, eine durch Antibiotika oder andere Stressoren gestörte Darmmikrobiota zu normalisieren und so deine Gesundheit zu verbessern.

## Was sind Probiotika?

Probiotika sind lebende Mikroorganismen, die bei ausreichendem Verzehr gesundheitliche Vorteile bieten können. Manchmal - aber nicht immer - sind sie den Mikroben ähnlich, die normalerweise unseren Körper kolonisieren.



## Verbessern Probiotika unsere Darmmikrobiota?

- Als lebende Mikroben können Probiotika die Mikroorganismen beeinflussen, die unseren Körper besiedeln.
- Obwohl ihre Anzahl im Vergleich zu unseren Darmmikroorganismen nur gering ist, können Probiotika wachsen, Stoffwechsel betreiben und mit den ansässigen Mikroben interagieren. Probiotika kolonisieren selten dauerhaft.
- Probiotika können Auswirkungen auf die Mikrobiota haben, wenn sie durch die weniger dicht besiedelten Regionen unseres GI-Traktes reisen (Magen und Dünndarm).
- Probiotika können ähnliche Mechanismen wie unsere kolonisierenden Mikroorganismen nutzen, um die Gesundheit zu verbessern. So kann beispielsweise die Fähigkeit von Probiotika, unser Immunsystem zu beeinflussen, sich auf unsere kolonisierende Mikrobiota und unsere Gesundheit auswirken.

## Was sind Präbiotika?

Einfach ausgedrückt, sind sie Nahrung für nützliche Mikroorganismen, die auf oder in uns leben. Sie werden von den "guten" Darmmikroorganismen verstoffwechselt und wirken sich positiv auf das Darmmilieu aus, mit einem generellen gesundheitlichen Nutzen.

## Verbessern Präbiotika die Mikrobiota?

- Ja! Präbiotika beeinflussen die Zusammensetzung und/oder Aktivität unserer ansässigen Mikrobiota positiv.
- Präbiotika können den Gehalt an positiven Bakterien erhöhen.
- Präbiotika können Stoffwechselprodukte oder Signalmoleküle von Mikroorganismen erhöhen, die wichtig für die Gesundheit sind.

Für weitere Informationen besuche [ISAPPscience.org](https://www.isappscience.org) oder folge uns auf [Twitter @ISAPPscience](https://twitter.com/ISAPPscience)



© 2021, International Scientific Association for Probiotics and Prebiotics