

---

Subject: Probiotika

Posted by [stfn111](#) on Sat, 15 Sep 2018 11:54:24 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich habe in der vergangenheit immer wieder was zum thema darmsanierung/probiotika gehört. Da es doch oft aus der ecke alternativmedizin bis zu esotherik kam, hab ich es immer gleich als geschwätz abgetan. Nun hab ich per zufall einen fachartikel gelesen und daraufhin einige studien gefunden, welche eine wirksamkeit im bezug auf verschiedene stoffwechselfvorgänge bescheinigen. Eine metaanalyse sagt wiederrum das gegenteil. Gewundert hat mich, dass sogar eine wirkung auf aga nachgesagt wird (thema equol).

Welche erfahrungen gibt es bei euch und was hält ihr davon?

---