

---

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 Esoterik 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 wiederum 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?

---

---

Subject: Aw: Probiotika

Posted by [pilos](#) on Sat, 15 Sep 2018 14:48:40 GMT

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

---

ich bezweifle dass man von aussen oral seine Darmflora überhaupt ändern kann

was man ändern kann ist durch Ernährung die % Zusammensetzung der eigenen bereits vorhandenen Flora

wäre es anders müsste man keinen Stuhltransplant machen

---

---

Subject: Aw: Probiotika

Posted by [yoda](#) on Sat, 15 Sep 2018 14:56:49 GMT

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

---

pilos schrieb am Sat, 15 September 2018 16:48

ich bezweifle dass man von aussen oral seine Darmflora überhaupt ändern kann

was man ändern kann ist durch Ernährung die % Zusammensetzung der eigenen bereits vorhandenen Flora

wäre es anders müsste man keinen Stuhltransplant machen

Hier widerspreche ich dir Pilos. Wie du ja eigentlich weißt habe ich es geschafft. Klar ist es schwierig und ich habe jahrelang probiert. Die Darmflora ändert sich automatisch wenn das Milieu stimmt. Allerdings dauert sowas, 6 Monate bis 2 Jahre sollten eingeplant werden.

---

---

Subject: Aw: Probiotika  
Posted by [Foxy](#) on Sat, 15 Sep 2018 15:43:49 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ich hab 5 Jahre Omnibiotik Stress Repair genommen von Allergosan, was hat es gebracht??  
absolut nichts.

mal gewechselt zu Bacotoflor-Mutaflor .....

es hilft schon ein wenig, aber sobald man es 4-5 Tage nicht mehr nimmt fällt alles zurück wie  
es vorher war  
Probiotika siedeln sich nicht an, also sinnlos!

ich bin mit vielen in Kontakt die Darmaufbau gemacht haben, gebracht hat es niemanden was,  
einige meinen  
es hat geholfen, bloß wie gesagt nach absetzen ist alles wieder futsch.....

---

---

Subject: Aw: Probiotika  
Posted by [stfn111](#) on Sat, 15 Sep 2018 16:22:33 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

yoda schrieb am Sat, 15 September 2018 16:56 pilos schrieb am Sat, 15 September 2018 16:48

ich bezweifle dass man von aussen oral seine darmflora überhaupt ändern kann

was man ändern kann ist durch ernährung die % zusammensetzung der eigenen bereits  
vorhandenen flora

wäre es anders müsste man keinen stuhltransplant machen

Hier widerspreche ich dir Pilos. Wie du ja eigentlich weißt habe ich es geschafft. Klar ist es  
schwierig und ich habe jahrelang probiert. Die Darmflora ändert sich automatisch wenn das  
Milieu stimmt. Allerdings dauert sowas, 6 Monate bis 2 Jahre sollten eingeplant werden.

Wie macht man das und gegen welche beschwerden wirkt es wirklich?

---

---

Subject: Aw: Probiotika  
Posted by [pilos](#) on Sat, 15 Sep 2018 16:57:48 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

yoda schrieb am Sat, 15 September 2018 17:56 Die Darmflora ändert sich automatisch wenn  
das Milieu stimmt.  
habe ich doch das gleiche gesagt :p

---

pilos schrieb am Sat, 15 September 2018 17:48  
was man ändern kann ist durch ernährung die % zusammensetzung der eigenen bereits vorhandenen flora

man kann aber nicht ein bakterium von aussen zuführen und ansiedeln ;)

---

Subject: Aw: Probiotika  
Posted by [Damnithair](#) on Sat, 15 Sep 2018 17:20:27 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sehr interessantes Thema. Beschäftige mich auch seit einiger Zeit damit.

@yoda, könntest du kurz schildern, welche Beschwerden/Probleme du hattest und wie du diese gelöst hast?  
Bzw. falls du das hier bereits geschildert hast, evtl. den Link dazu posten?  
Danke!

---

Subject: Aw: Probiotika  
Posted by [Damnithair](#) on Sat, 15 Sep 2018 17:26:37 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Sat, 15 September 2018 18:57man kann aber nicht ein bakterium von aussen zuführen und ansiedeln ;)  
Warum denkst du, funktioniert das nicht? Weil es durch die Magensäure nicht im Darm ankommt?  
Ich hatte mal nach Einnahme von Antibiotikum (und teils auch schlechter Ernährung) Probleme mit dem Darm. Hatte dann Probiotika von Omni-Biotic eingenommen und bin der Meinung, dass es geholfen hat.

---

Subject: Aw: Probiotika  
Posted by [pilos](#) on Sat, 15 Sep 2018 18:26:06 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Damnithair schrieb am Sat, 15 September 2018 20:26pilos schrieb am Sat, 15 September 2018 18:57man kann aber nicht ein bakterium von aussen zuführen und ansiedeln ;)  
Warum denkst du, funktioniert das nicht? Weil es durch die Magensäure nicht im Darm ankommt?  
Ich hatte mal nach Einnahme von Antibiotikum (und teils auch schlechter Ernährung) Probleme mit dem Darm. Hatte dann Probiotika von Omni-Biotic eingenommen und bin der Meinung, dass es geholfen hat.  
überleben kaum magen und dünndarm passage  
und was überlebt ist einer harten konkurenz und verdrängung ausgesetzt

---

Subject: Aw: Probiotika

Posted by [stfn111](#) on Sat, 15 Sep 2018 20:17:15 GMT

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

---

pilos schrieb am Sat, 15 September 2018 20:26  
Damnithair schrieb am Sat, 15 September 2018 20:26  
pilos schrieb am Sat, 15 September 2018 18:57  
man kann aber nicht ein bakterium von aussen zuführen und ansiedeln ;)

Warum denkst du, funktioniert das nicht? Weil es durch die Magensäure nicht im Darm ankommt?

Ich hatte mal nach Einnahme von Antibiotikum (und teils auch schlechter Ernährung) Probleme mit dem Darm. Hatte dann Probiotika von Omni-Biotic eingenommen und bin der Meinung, dass es geholfen hat.

überleben kaum magen und dünndarm passage

und was überlebt ist einer harten konkurenz und verdrängung ausgesetzt

Also wäre es völlig zwecklos probiotika einzunehmen

Ich weiß noch immer nicht gegen was es helfen soll :?:

---

---

Subject: Aw: Probiotika

Posted by [pilos](#) on Sat, 15 Sep 2018 21:05:11 GMT

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

---

es soll eine wirkung haben

aber anders als gedacht

und nur solange man es einnimt

---

---

Subject: Aw: Probiotika

Posted by [yoda](#) on Sun, 16 Sep 2018 05:06:23 GMT

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

---

stfn111 schrieb am Sat, 15 September 2018 22:17pilos schrieb am Sat, 15 September 2018 20:26Damnithair schrieb am Sat, 15 September 2018 20:26pilos schrieb am Sat, 15 September 2018 18:57man kann aber nicht ein bakterium von aussen zuführen und ansiedeln ;) Warum denkst du, funktioniert das nicht? Weil es durch die Magensäure nicht im Darm ankommt?

Ich hatte mal nach Einnahme von Antibiotikum (und teils auch schlechter Ernährung) Probleme mit dem Darm. Hatte dann Probiotika von Omni-Biotic eingenommen und bin der Meinung, dass es geholfen hat.

überleben kaum magen und dünndarm passage  
und was überlebt ist einer harten konkurrenz und verdrängung ausgesetzt

Also wäre es völlig zwecklos probiotika einzunehmen

Ich weiß noch immer nicht gegen was es helfen soll :?:

Probiotika sind tote Bakterien zumindest nach dem Magen. Die Theorie von Probiotika ist, das sie als gezielte Nahrung für bestimmte Bakterienstämme dienen.

---

Subject: Aw: Probiotika

Posted by [yoda](#) on Sun, 16 Sep 2018 05:34:43 GMT

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

---

Damnithair schrieb am Sat, 15 September 2018 19:20

@yoda, könntest du kurz schildern, welche Beschwerden/Probleme du hattest und wie du diese gelöst hast?

Bzw. falls du das hier bereits geschildert hast, evtl. den Link dazu posten?

Danke!

Ich hatte in der Vergangenheit schon mehrfach erwähnt, es gibt in unseren Breiten keinen Mangel. Vielmehr sind die Transportwege gestört und wenn man jetzt anfängt hochdosierte Nahrungsergänzungsmittel zu zuführen, dann ist es wie der richtige Stoff zur falschen Zeit.

Es gibt keine allg. gültige Faustregel, vielmehr muß man die Symptome zusammenfassen und richtig interpretieren.

Was in meinen Augen großer Unsinn ist, sind Sachen wie Entgiftung, Übersäuerung, Mangel.

Ein Beispiel! jemand nimmt Kalzium + Magnesium, was passiert? Der Darm wird alkalisch und damit die Probleme noch mehr. Das Milieu im Dickdarm ist leicht säuerlich und Kalzium + Magnesium werden dort verdaut weil wasserlöslich. Der Punkt ist verdaut, sie sollen da nicht wirken! Deshalb Kalzium + Magnesium nur als citrat.

Der größte Killer jeder gesunden Darmflora ist Zucker!

---

---

Subject: Aw: Probiotika

Posted by [haarnarr](#) on Sun, 16 Sep 2018 06:16:30 GMT

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

---

Probiotika helfen natürlich, aber in meinem Fall hat reines Naturjoghurt meinen Darm während einer Antibiotikakur repariert. Noch besser soll anscheinend Sauerkraut sein. Täglich 200gr. und du kannst alle probiotika in die Tonne kippen, das Zeug gibt der billionen von Darmbakterien. LG

---

---

Subject: Aw: Probiotika

Posted by [stfn111](#) on Sun, 16 Sep 2018 06:40:45 GMT

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

---

haarnarr schrieb am Sun, 16 September 2018 08:16Probiotika helfen natürlich, aber in meinem Fall hat reines Naturjoghurt meinen Darm während einer Antibiotikakur repariert. Noch besser soll anscheinend Sauerkraut sein. Täglich 200gr. und du kannst alle probiotika in die Tonne kippen, das Zeug gibt der billionen von Darmbakterien. LG  
Natürlich nur, wenn es original mit den füßen gestampft wurde.  
Inklusive hühneraugen und hornhaut versteht sich :lol:

---

---

Subject: Aw: Probiotika

Posted by [haarnarr](#) on Sun, 16 Sep 2018 06:43:27 GMT

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

---

stfn111 schrieb am Sun, 16 September 2018 08:40haarnarr schrieb am Sun, 16 September 2018 08:16Probiotika helfen natürlich, aber in meinem Fall hat reines Naturjoghurt meinen Darm während einer Antibiotikakur repariert. Noch besser soll anscheinend Sauerkraut sein. Täglich 200gr. und du kannst alle probiotika in die Tonne kippen, das Zeug gibt der billionen von Darmbakterien. LG  
Natürlich nur, wenn es original mit den füßen gestampft wurde.  
Inklusive hühneraugen und hornhaut versteht sich :lol:

was soll diese blöde bemerkung eigentlich? willst du meinen beitrag ins lächerliche ziehen?

---

---

Subject: Aw: Probiotika

Posted by [stfn111](#) on Sun, 16 Sep 2018 06:45:27 GMT

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

---

haarnarr schrieb am Sun, 16 September 2018 08:43stfn111 schrieb am Sun, 16 September 2018 08:40haarnarr schrieb am Sun, 16 September 2018 08:16Probiotika helfen natürlich, aber in meinem Fall hat reines Naturjoghurt meinen Darm während einer Antibiotikakur repariert. Noch

besser soll anscheinend Sauerkraut sein. Täglich 200gr. und du kannst alle probiotika in die Tonne kippen, das Zeug gibt der billionen von Darmbakterien. LG  
Natürlich nur, wenn es original mit den füßen gestampft wurde.  
Inklusive hühneraugen und hornhaut versteht sich :lol:  
was soll diese blöde bemerkung eigentlich? willst du meinen beitrage ins lächerliche ziehen?  
Nein überhaupt nicht. Ich weiß das es stimmt.

Kenne die alten bottiche nur selbst noch von früher ;).  
Sry wenn es falsch rübergekommen ist.

---

---

Subject: Aw: Probiotika  
Posted by [yoda](#) on Sun, 16 Sep 2018 07:06:35 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

haarnarr schrieb am Sun, 16 September 2018 08:16Probiotika helfen natürlich, aber in meinem Fall hat reines Naturjoghurt meinen Darm während einer Antibiotikakur repariert. Noch besser soll anscheinend Sauerkraut sein. Täglich 200gr. und du kannst alle probiotika in die Tonne kippen, das Zeug gibt der billionen von Darmbakterien. LG  
Wer Sauerkraut nicht mag, kann auch Brottrunk nehmen, gibt es bei DM. Recht hast du mit der Aussage, beides stellt jedes Probiotika beworbenes Produkt in den Schatten.

---

---

Subject: Aw: Probiotika  
Posted by [pilos](#) on Sun, 16 Sep 2018 07:49:48 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

war aber beim wein auch nicht anders

industrielles aber nicht

das ist aber auch tot da pasteurisiert

es gibt aber auch stiefel dafür

<https://www.gummistiefelprofi.de/Weisser-Gummistiefel-Nora-Supermax-ohne-Stahlkappe-fuer-den-Lebensmittelbereich-EN-34792A.html>

---

---

Subject: Aw: Probiotika  
Posted by [stfn111](#) on Sun, 16 Sep 2018 07:56:40 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

pilos schrieb am Sun, 16 September 2018 09:49

war aber beim wein auch nicht anders

industrielles aber nicht

das ist aber auch tot da pasteurisiert

es gibt aber auch stiefel dafür

<https://www.gummistiefelprofi.de/Weisser-Gummistiefel-Nora-Supermax-ohne-Stahlkappe-fuer-den-Lebensmittelbereich-EN-34792A.html>

Hat nur keiner genommen. FüÙe waschen und los geht's ;)

---

---

Subject: Aw: Probiotika

Posted by [pilos](#) on Sun, 16 Sep 2018 08:27:00 GMT

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

---

stfn111 schrieb am Sun, 16 September 2018 10:56pilos schrieb am Sun, 16 September 2018 09:49

war aber beim wein auch nicht anders

industrielles aber nicht

das ist aber auch tot da pasteurisiert

es gibt aber auch stiefel dafür

<https://www.gummistiefelprofi.de/Weisser-Gummistiefel-Nora-Supermax-ohne-Stahlkappe-fuer-den-Lebensmittelbereich-EN-34792A.html>

Hat nur keiner genommen. FüÙe waschen und los geht's ;)  
im schwimmbad oder pool ist es doch noch schlimmer :arrow:

---

---

Subject: Aw: Probiotika

Posted by [stfn111](#) on Sun, 16 Sep 2018 08:36:55 GMT

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

---

pilos schrieb am Sun, 16 September 2018 10:27stfn111 schrieb am Sun, 16 September 2018 10:56pilos schrieb am Sun, 16 September 2018 09:49



war aber beim wein auch nicht anders

industrielles aber nicht

das ist aber auch tot da pasteurisiert

es gibt aber auch stiefel dafür

<https://www.gummistiefelprofi.de/Weisser-Gummistiefel-Nora-Supermax-ohne-Stahlkappe-fuer-den-Lebensmittelbereich-EN-34792A.html>

Hat nur keiner genommen. FüÙe waschen und los geht's ;) im schwimmbad oder pool ist es doch noch schlimmer :arrow:

Es is ja im grunde auch nicht schlimm. Nur ungewohnt aus heutiger sicht.

---

---

Subject: Aw: Probiotika  
Posted by [yoda](#) on Sun, 16 Sep 2018 08:40:48 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich denke Lebensmittelherstellung ist ein Thema für sich. Meistens will man es gar nicht wissen, sonst würde man vor Ekel gar nichts mehr essen!

---

---

Subject: Aw: Probiotika  
Posted by [Foxi](#) on Sun, 16 Sep 2018 10:06:01 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Sauerkraut geht bei mir Überhaupt nicht wegen HIT !

Allergosan sagt aber ihre Bakterien überleben die Magen Darmpassage!  
und wenn das, das Problem wäre, dann könnte man sich die Bakterien Anal reinspritzen....

ich denk eher das hat mit dem ansiedeln zu tun! Probiotika können das eben nicht!  
die sollen nur modulierend wirken.

---