



# **PROBIOTIKA**

Im menschlichen Darm lebt eine Vielfalt von Mikroorganismen, die einen wichtigen Beitrag zu unserer Gesundheit leisten. So hilft die Symbiose zwischen Mensch und Mikrobiota bei der Verdauung von Nahrungsbestandteilen, bei der Bildung von Vitaminen, bei der Bekämpfung pathogener Keime sowie bei der Aufrechterhaltung eines intakten Immunsystems. Gerät diese Symbiose aus dem Gleichgewicht, kommt es zu diversen Beschwerden und Erkrankungen, die mit Probiotika verbessert werden können.

<u>Definitionen</u>	2
<u>Mikrobiota</u>	2
<u>Die Darmflora und das Immunsystem</u>	4
<u>Wirkprinzip der Probiotika</u>	6
<u>Ausgewählte Indikationen</u>	6
<u>Glossar/ Literaturhinweise</u>	8

