

Probiotika - Wirkungen und Nebenwirkungen

Positive Auswirkungen von Probiotika

Mögliche Nebenwirkung von Probiotika

Wiederherstellung bzw. Aufrechterhaltung einer diversen Darmflora

Bei Einnahme von Probiotika kann (meist vorübergehend) zu Verdauungsbeschwerden wie Blähungen und Durchfall führen. (Anm. ZDG-Redaktion: Sollten die Beschwerden anhalten, eignen sich als Alternative die sog. *Postbiotika*.

Verdrängung von potentiell krankmachenden Keimen

Verbesserung der Barrierefunktion der Darmwände

Stärkung des Immunsystems, Reduktion von Allergien und Autoimmunerkrankungen

Verkürzung der Dauer verschiedener akuter Durchfallerkrankungen

Normalisierung der Darmtätigkeit, Linderung bei Reizdarmsymptomen

Geeignete Stämme können in der *Mundflora* *Streptococcus mutans* bekämpfen

In der Scheidenflora kann der Anteil der Laktobazillen erhöht werden und dadurch das Risiko einer *bakteriellen Vaginose* und von Harnwegsinfektionen reduziert werden.