

Ein **Probiotikum** ist ein Präparat, welches lebensfähige Mikroorganismen in ausreichender Anzahl (> 1 Milliarde) enthält, um das Mikrom (Darmflora) positiv zu beeinflussen.

Prebiotika sind unverdauliche Kohlenhydrate und stellen eine Nahrungsgrundlage für einzelne Darmbakterien dar. Damit können Mikroorganismen, die der Darmgesundheit dienlich sind, vermehrt werden und die Zusammensetzung der Darmflora verbessern.

Synbiotika sind eine Mischung aus Prebiotika und Probiotika

Joghurt und **verwandte Produkte** haben nur im absolut frischen Zustand die Funktion eines Probiotikums. Schon nach 24 Stunden ist die Aktivität der Bakterien sich zu vermehren stark vermindert. Zudem haben diese Produkte kaum Bakterien, die die Magensäure überleben.

Probiotika brauchen um aktiv und überlebensfähig zu werden etwa 15 Minuten im wässrigen Milieu. Aus dieser Sicht ist die Wirksamkeit von Probiotika in Kapselform zu hinterfragen.