

Milchsäurebakterien

(wissensch. Name: Laktobazillen)

- können Abwehrkräfte verbessern, halten das Immunsystem in Schwung
- können positiv auf den Darm wirken, Verstopfung und Durchfall verhindern
- können zum Aufbau der Darmflora, zum Beispiel nach einer Antibiotikatherapie führen,
die Darmflora spielt für das Wohlbefinden des Menschen eine große Rolle;
daher kann eine geschädigte Darmflora zu Mangelerscheinungen führen
- verhindern Fäulnis im Darm
- steigern die natürlichen Darmbewegungen
- sie wirken entzündungshemmend
- fördern die Ansiedlung positiver Darmbakterien

Was machen Milchsäurebakterien?

Sie ernähren sich von Kohlenhydraten, dabei entsteht Milchsäure. Das klein geschnittene Gemüse gibt seine Kohlenhydrate an das Wasser ab. Die Milchsäurebakterien, die sich auf dem Gemüse befinden, zersetzen die Kohlenhydrate, es entsteht Milchsäure und das Gas Kohlendioxid. Zu sehen an den kleinen Bläschen. Die Säure gibt dem Gemüse den angenehm säuerlichen Geschmack. Sie schützt vor Verderbnis.