

## ORF-Nachlese Seite 55, 03.02.2014

### Gesunde Keime im Joghurt



Wenn von Keimen die Rede ist, dann geht es meist um Schmutz oder Krankheiten, doch manche Keime können auch Gutes bewirken. Solche probiotischen Keime sind in Joghurt enthalten oder in speziellen Nahrungsergänzungsmitteln. Der menschliche Darm ist mit mehreren tausend Arten von probiotischen Keimen dicht besiedelt. „Gerät dieses spezielle Gefüge beispielsweise durch Medikamente oder falsche Ernährung ins Wanken, kann es zu gesundheitlichen Problemen kommen“, erklärt der Ernährungsmediziner Kurt Widhalm. Probiotische Keime sind von Natur aus auch in Joghurt enthalten, im normalen Naturjoghurt ebenso wie in Spezialprodukten. Bei letzteren zeigen laut Widhalm Forschungsarbeiten, dass diese Keime positive Wirkungen haben können.