

Fermentation und Rohmilch fürs Gehirn

Die Gesundheit des Darms hängt maßgeblich von seiner Bakterienbesiedelung ab. Oft ist die Darmflora gestört. Um sie wieder aufzubauen, eignen sich vor allem fermentierte Lebensmittel. Sauerkraut und selbstgemachter Joghurt sind längst nicht alles, was man diesbezüglich tun kann (siehe Kasten). Aufgrund der erwähnten Darm-Hirn-Achse zeigten verschiedene Universitätsstudien, dass Probiotika aus qualitativ hochwertiger Rohmilch das Erinnerungsvermögen von Alzheimerpatienten deutlich verbesserten. Demenzkranke, die pasteurisierte Standardmilch tranken, ließen in ihren kognitiven Fähigkeiten weiter nach. Der Alzheimerforscher Walter Lukiw von der *Louisiana State University* weist darauf hin, „dass das Mikrobiom [die Darmflora] im Verdauungstrakt von Alzheimerkranken im Vergleich zu gesunden Altersgenossen deutlich verändert ist“ und zudem „viele Schadstoffe in das Zentralnervensystem gelangen, weil mit zunehmendem Alter sowohl die Darmwand als auch die Blut-Hirn-Schranke viel durchlässiger werden“.