

# Tipp: Probiotika und Präbiotika

„Weg mit dem Blähbauch!“ – „Probiotischer Joghurt fördert die Verdauung!“ Linksdrehend, rechtsdrehend, Wundermittel oder Werbelein? Wie gut sind Probiotika wirklich für unsere Gesundheit? Wir sagen es Ihnen.

Guck mal:  
Gesundheit

Vivantes  
LEBEN IN BERLIN

# Tipp: Probiotika und Präbiotika

In unserem Magen-Darm-Trakt leben viele Bakterien. Sie haben wichtige Aufgaben für Verdauung, Immunsystem und vieles mehr. Wie immer kommt es auch bei Bakterien auf die gesunde Mischung an.

**Probiotika** sind lebensfähige Bakterien/Hefen, die diese Aufgaben günstig beeinflussen.

**Präbiotika** sind Ballaststoffe, die die Bakterien ernähren.

Eine ausgewogene Ernährung mit Pro- und Präbiotika führt zu einer gesunden Verdauung und beugt Erkrankungen vor. Der regelmäßige Genuss von einfachen Joghurtprodukten – auch ohne den Zusatz „Probiotika“ – sowie von Müsli und Gemüse ist ein aktiver Beitrag, um Ihren Magen-Darm-Trakt gesund zu erhalten.

Durchfall bei Kindern wird oft mit Probiotika behandelt. Was für ein Kind gut ist, kann auch für einen Erwachsenen nicht schlecht sein!

**Weitere Gesundheitstipps finden Sie unter [www.vivantes.de](http://www.vivantes.de)**

*Guck mal:*  
**Gesundheit**

**Alle Vivantes Gastroenterologien im Überblick:**  
Auguste-Viktoria-Klinikum | Humboldt-Klinikum |  
Klinikum am Urban | Klinikum Hellersdorf |  
Klinikum im Friedrichshain | Klinikum Neukölln |  
Klinikum Spandau