

PRESSEMITTEILUNG



82 % der medizinischen Fachkräfte priorisieren klinisch geprüfte Stämme gegenüber hochdosierten Probiotika

Ein multidisziplinäres Expertenteam betonte, dass die gezielte Auswahl wissenschaftlich validierter Stämme entscheidender ist als die wahllose Verabreichung von Milliarden von Bakterien bei unterschiedlichen Erkrankungen, einschließlich Reizdarmsyndrom (IBS).

Frankfurt am Main – Probiotika werden von etwa 32 Millionen Menschen in Deutschland täglich, wöchentlich oder monatlich zur Unterstützung der allgemeinen Gesundheit und des Wohlbefindens sowie in einigen Fällen zur Behandlung spezifischer Erkrankungen eingesetzt. Doch es bestehen weiterhin Fragen: Werden Probiotika korrekt eingesetzt und benötigt unser Körper tatsächlich nur hohe Stammzahlen oder vielmehr zielgerichtete, klinisch geprüfte Stämme?

Diese Fragen wurde 50 niedergelassenen Allgemeinmediziner:innen und zugelassenen Diätassistent:innen in Deutschland vorgelegt und die Ergebnisse wurden anschließend von einem multidisziplinären Expertenteam der European Society for Primary Care Gastroenterology (ESPCG) diskutiert.

82 %** der Befragten sind der Ansicht, dass Probiotika dann am wirksamsten sind, wenn klinisch geprüfte Stämme zielgerichtet auf spezifische Gesundheitsprobleme abgestimmt werden, statt wahllos hochdosierte Multi-Stamm-Formulierungen einzusetzen. Nur 18 % vertraten die Meinung, dass die bloße Anwendung großer Mengen von Bakterien die effektivste Nutzung von Probiotika darstellt.

Die Expert:innen waren sich einig, dass sich der Trend von der früheren Philosophie „mehr Stämme, höhere Dosis“ hin zu einem differenzierteren, evidenzbasierten Ansatz verschiebt, der die Stammspezifität in den Vordergrund rückt.

Hochdosierte Probiotika fokussieren häufig auf die Quantität der Mikroorganismen, nicht jedoch auf die Wirksamkeit einzelner Stämme. Spezifische Stämme wie *Bifidobacterium longum* 35624™ bieten hingegen gezielte gesundheitliche Vorteile, die durch klinische Forschung*** belegt sind.

Während eine hohe Gesamtzahl an Bakterien plausibel erscheinen mag, ist die Wirksamkeit von Probiotika in der Regel stammabhängig – das bedeutet, dass gezielte Stämme nachweislich spezifische Gesundheitsprobleme zuverlässiger adressieren als die Mischung vieler unspezifischer Stämme.

Prof. Michaela Döll aus Bad Dürkheim, Rheinland-Pfalz, betonte: „Es ist wichtig, wissenschaftlich validierte Stämme zu wählen.“ Constanze Bias aus Maikammer, Rheinland-Pfalz, erläuterte: „Viele Menschen haben keine genaue Vorstellung, aber sie kommen mit einer offenen Einstellung und sind bereit, ihre Ernährung und ihren Lebensstil zu verändern, um sich gesünder zu fühlen.“

Die Umfrage ergab zudem, dass eine große Mehrheit der medizinischen Fachkräfte (86 %) der Ansicht ist, dass Patient:innen bei einem Probiotika-Produkt bleiben sollten, das für sie wirksam ist, anstatt zu wechseln. Prof. Ali Canbay aus Bochum, Nordrhein-Westfalen, kommentierte: „Es ist ein Trial-and-Error-Verfahren, aber wenn es funktioniert, dann bleiben Sie dabei.“

Insgesamt herrschte Konsens darüber, dass die Kern-Mikrobiota hoch individualisiert und resistent gegenüber dauerhaften Veränderungen sind. Probiotika können jedoch die mikrobielle Umgebung beeinflussen, pathogene Bakterien verdrängen und Immunantworten modulieren. Am effektivsten sind sie als Teil eines umfassenden Behandlungsplans, der auch Ballaststoffe und eine Anpassung des Lebensstils umfasst. „Patient:innen sollten einen ganzheitlichen Ansatz verfolgen. Unsere Därme wären über mehr Ballaststoffe erfreut“, so Bias.

Das Reizdarmsyndrom (IBS = Irritable Bowel Syndrome) ist ein maßgeblicher Grund für das Interesse an Probiotika und wurde vom Expert:innenrat ausführlich diskutiert, unter anderem anhand des Artikels von Prof. Eamonn M. M. Quigley „A probiotic in IBS – from basic science to real world: The journey of *Bifidobacterium longum* 35624™“, der kürzlich von der ESPCG im Vereinigten Königreich veröffentlicht wurde. Dieser behandelt die Beziehung zwischen dem Darmmikrobiom und IBS und betont die Rolle von Probiotika, insbesondere von *Bifidobacterium longum* 35624™, sowohl in der Wissenschaft als auch im praktischen Management von IBS.

Die Expert:innen waren sich einig, dass die klinischen Studien und Real-World-Evidenz für Bifidobacterium longum 35624™, wie von Quigley dargestellt, überzeugend sind und mit Verbesserungen bei allgemeinen IBS-Symptomen sowie unspezifischen Beschwerden, wie Blähungen und Bauchschmerzen, einhergehen. Obwohl IBS komplex und multifaktoriell bleibt, scheinen gezielte Probiotika eine wertvolle Ergänzung zu den begrenzten konventionellen Therapien zu bieten.

„Die Ergebnisse dieses Fachgremiums unterstreichen die Bedeutung, bei der Wahl eines Probiotikums auf wissenschaftlich validierte Stämme zu setzen. Um das Wissen und Verständnis der Patient:innen zu verbessern, sollten wir durch Partnerschaften mit hausärztlichen Gesellschaften wie der European Society for Primary Care Gastroenterology, aufklären und informieren“, betonte Dr. Karolina Tykwinska, Senior Science Manager bei Novonesis, Kopenhagen.

Die Erkenntnisse werden derzeit von den Expert:innen mit dem Ziel überprüft, Fortbildungsmaterialien und Leitlinien zu erstellen. Mehr zu Bifidobacterium longum 35624™ und klinische Daten finden Sie unter www.precisionbiotics.science. Der vollständige Bericht steht unter <https://www.espcg.eu/special-reports-2/> zur Verfügung. Alflorex® und Alflorex® Kinder sind in Deutschland exklusiv bei Amazon erhältlich. Weitere Informationen finden Sie unter www.precisionbiotics.de.

Autorenhinweise

* International Probiotics Association Europe, Verbraucherstudie 2022.

** Health Professionals' Views on Probiotics: A Study for Novonesis – Umfrage, durchgeführt vom 6. bis 10. Juni 2025 mit 50 niedergelassenen Allgemeinmediziner:innen und zugelassenen Diätassistent:innen in Deutschland.

*** Quigley, E.M.M. (2025), A probiotic in IBS – from basic science to real world: The journey of Bifidobacterium longum 35624™, The Digestif, Primary Care Society for Gastroenterology, Issue 6, S. 14–18.

European Society for Primary Care Gastroenterology (ESPCG)

Die ESPCG wurde 1996 von einer Gruppe akademischer Allgemeinmediziner:innen mit Interesse an der Gastroenterologie gegründet. Seit ihrer Gründung hat die Gesellschaft erhebliche Fortschritte in der Entwicklung der hausärztlichen Gastroenterologie durch ihre Beteiligung an der Entwicklung europäischer Leitlinien, ihre eigenen Leitlinien zum Management von Erkrankungen in der Primärversorgung, die Unterstützung der Ausbildung europäischer Allgemeinmediziner:innen, die Durchführung und Unterstützung von Forschungsprojekten zu verschiedenen Themen in ganz Europa, die Vertretung in wichtigen Ausschüssen in Organisationen wie der UEG und in der Öffentlichkeitsarbeit gemacht.

PrecisionBiotics®

Entdeckt und entwickelt von PrecisionBiotics® in Partnerschaft mit Kliniker:innen eines der weltweit führenden Zentren für Mikrobiomforschung, ist die Alflorex®-Reihe das einzige Probiotikum im Vereinigten Königreich, das den einzigartigen Bakterienstamm Bifidobacterium longum 35624™ enthält. Die lebende Kultur in Alflorex® wurde von führenden Wissenschaftler:innen und Gastroenterolog:innen klinisch getestet und gehört zur Familie der Bakterien, die Mütter bei der Geburt an ihre Babys weitergeben. Es ist ein lebendes Bakterium, das natürlich im menschlichen Darm zu Hause ist. Alflorex® und Alflorex® Kinder sind in Deutschland exklusiv bei Amazon erhältlich. Weitere Informationen finden unter www.precisionbiotics.de.



The European Society for
Primary Care Gastroenterology

Kontakt

Satellite Health

Barbara Susann Steinberg

e: barbara@satellite-health.com

m: +49 (0)179 118 93 79

www.satellite-health.com