DER PRAXISTEST ZU BIOGENA COLONBALANCE®

Mehr Ballaststoffe, höheres Wohlbefinden

Die Aufnahme von speziellen Pflanzenfasern (Ballaststoffen) beeinflusst die Funktion und die Zusammensetzung unserer Darmflora. Denn die guten Bakterien im Darm nutzen die Ballaststoffe zu ihrer eigenen Ernährung und zu ihrer Vermehrung. Je mehr Bakterienarten den Darm besiedeln, umso besser. Eine große Bakterienvielfalt trägt zu einer stabilen Darmflora bei, die gegen Störungen aller Art gut gewappnet ist. Das ist wichtig, denn eine günstige Bakterienbesiedelung hängt nicht nur mit Verdauungsvorgängen und Darmfunktionen zusammen, sondern auch mit dem Stoffwechsel und der Psyche und damit mit dem Wohlbefinden.

Doch die guten Darmbakterien haben es schwer, denn die Ballaststoffaufnahme ist in den westlichen Industrieländern viel zu gering. Offiziell werden derzeit mindestens 30 Gramm Ballaststoffe täglich empfohlen. Tatsächlich liegt die Aufnahme im Schnitt bei rund 20 Gramm. Diese „Ballaststoff-Lücke" könnte eine der Ursachen dafür sein, dass die Vielfalt der Bakterienarten, die sich in unserer Darmflora finden, in den letzten Jahrzehnten abgenommen hat.

Wissenschaftlicher Hintergrund

Die Bedeutung der bakteriellen Besiedelung des Darms für die Gesundheit des Menschen ist erst vor Kurzem in das Blickfeld der Wissenschaft gerückt. Doch nun hat die Erforschung der Darmflora und ihrer Funktion höchste Priorität in der Forschung, da ihr wohl zentrale Aufgaben für die Erhaltung von Gesundheit und Wohlbefinden zukommen. In diesem Zusammenhang stehen nun auch die Ballaststoffe, die den Darmbakterien als Nahrungssubstrat dienen, im Fokus der Wissenschaft.

Es sind in erster Linie die löslichen Ballaststoffe, wie Pektine und spezielle Dextrine (resistente Stärken), die von den günstigen Bakterienarten, zum Beispiel den Lactobakterien und Bifidobakterien, zu Nahrungszwecken abgebaut werden. Dabei entstehen Zwischenprodukte, sogenannte Metaboliten, von denen sowohl der Mensch als auch das Bakterium profitieren. Die guten Bakterienstämme werden gestärkt und können weniger günstige Mikroorganismen verdrängen. Insgesamt steigt die Bakterienvielfalt. Zudem sorgen Metaboliten, wie Laktat, Acetat oder kurzkettige Fettsäuren (vor allem Butyrat), beim Menschen für reibungslose Stoffwechselabläufe.

Die Methode

Unser Praxistest sollte zeigen, ob die Erhöhung der Ballaststoffzufuhr um täglich 10 Gramm bei Personen mit suboptimalen Darmfunktionen zu einer messbaren Verbesserung des Wohlbefindens führt.
Dazu wurde die subjektive Lebensqualität zu Beginn und am Ende der achtwöchigen Untersuchung mit Hilfe des WHO-5-Fragebogens zum Wohlbefinden ermittelt. Dieser anerkannte Fragebogen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) wird international zur Messung und zum Vergleich des subjektiven Wohlbefindens verwendet. Die maximale Punktezahl von 25 steht für größtes Wohlbefinden und höchste Lebensqualität. Ein Wert unter 13 Punkten weist auf schlechtes Wohlbefinden und eine niedrige Lebensqualität hin.

Das Test-Präparat

Biogena ColonBalance® ist ein geschmackneutrales Pulver mit hohem Gehalt an löslichen Ballaststoffen (Akazienfasern (Fibregum™), Amylopektin, Citruspektin und resistentem Dextrin), die die Darmbakterien bevorzugt als Nahrungssubstrat verwenden. Die Teilnehmer setzten täglich 10 Gramm Pulver, aufgelöst in einem Glas Wasser, zu einem beliebigen Zeitpunkt zusätzlich zu ihrer normalen Ernährung ein.

Das Ergebnis

Die Auswertung dieses nicht placebokontrollierten Produkttests ergab eine durchschnittliche Erhöhung des Gesamtwerts für Wohlbefinden um 39 % innerhalb von acht Wochen. Zu Beginn wurde eine durchschnittliche Punktzahl von 12,9 erreicht, die an der Grenze zu einem erniedrigten Wohlbefinden (Grenzwert 13) lag. Am Ende der Studie wurde ein guter Wohlfühlwert von 17,9 Punkten ermittelt (Abb. 1).

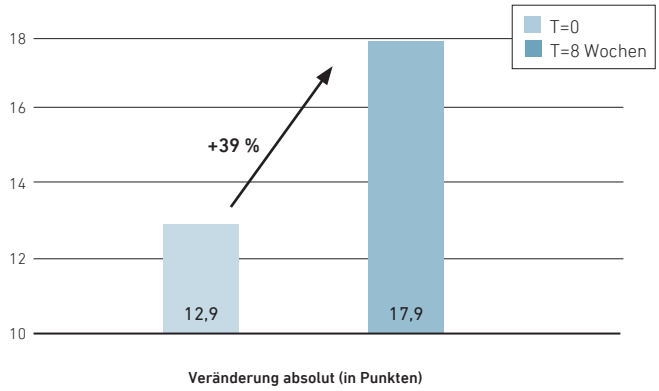

Abb. 1: Nach achtwöchiger Anwendung von täglich 10 Gramm Biogena ColonBalance® steigerte sich das Wohlbefinden um 39 %. Dieses Ergebnis ist statistisch hochsignifikant ($p<0{,}01$; $n=15$).

Betrachtet man die einzelnen Punkte (Items), die im WHO-5-Fragebogen erfasst werden, so haben sich innerhalb des Testzeitraums alle erfassten Items verbessert. Die Bereiche Stimmung (gute Laune, Entspannung), Vitalität (Aktivität, frisch und ausgeruht beim Aufwachen) und Interesse (Interesse an Aktivitäten) verbesserten sich innerhalb von acht Wochen um bis zu 100 % (Abb. 2).

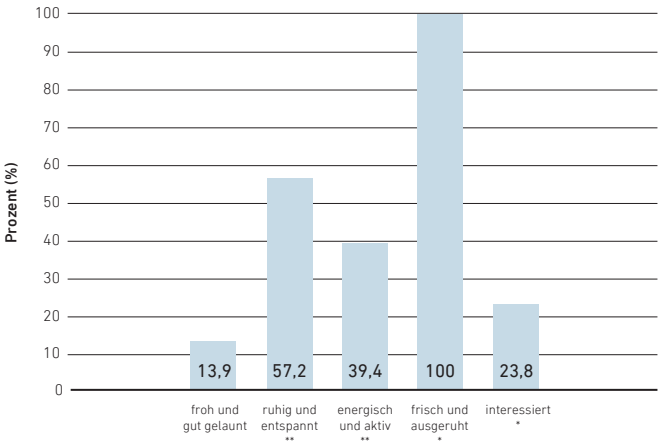

Abb. 2: Verbesserung in den fünf Bereichen, die der WHO-5 Fragebogen für Wohlbefinden erfasst, nach achtwöchiger Verwendung von 10 Gramm Biogena ColonBalance® pro Tag.
* Signifikante Veränderung: $p<0,05$
** Hochsignifikante Veränderung: $p<0,01$

Zusammenfassung

Die Ergebnisse dieses Produkttests sind durchwegs positiv: Mehr lösliche Ballaststoffe in Form von Biogena ColonBalance® führten zu mehr Wohlbefinden und Lebensqualität. Die Teilnehmer dieses Praxistests verbesserten ihre Wohlfühlwerte signifikant um 39 % und fühlten sich entspannter, besser gelaunt, aktiver, ausgeruhter und interessierter.

Biogena ColonBalance® ist ein einfach anzuwendendes geschmacksneutrales und gut verträgliches Pulver. Es wird in Wasser oder Speisen eingerührt. Seine löslichen Ballaststoffe haben wichtige ernährungsphysiologische Funktionen. Eine Erhöhung der täglichen Ballaststoffzufuhr bringt einen gesundheitlichen Mehrwert. Und wie wir alle wissen, beginnt die Gesundheit des Menschen im Darm.

Salzburg, Oktober 2018
© Biogena-Wissenschaftsteam