

## **Auf die Kultur kommt's an! Warum Joghurt nicht gleich Joghurt ist**

Ob natur, mit Früchten, fettreduziert, zum Löffeln oder zum Trinken: Joghurt bietet jede Menge Abwechslung. Und er ist gesund. Mit hochwertigem Eiweiß, Calcium für starke Knochen und Zähne, den Vitaminen B<sub>2</sub> und B<sub>12</sub>, die eine wichtige Rolle in unserem Stoffwechsel spielen. In den vergangenen Jahren haben zudem Joghurts mit probiotischen Milchsäurebakterien – ganz besonders Actimel – die Kühlregale für sich erobert. Neben den gesunden Inhaltsstoffen des Joghurts bieten sie dem Körper – je nach verwendeter Kultur – verschiedene weitere gesundheitliche Vorteile. Doch worin unterscheiden sich probiotische Kulturen untereinander und von gewöhnlichen Milchsäurebakterien?

### **Ohne Milchsäurebakterien läuft gar nichts**

Herkömmliche Milchsäurebakterien sorgen dafür, dass aus Milch Joghurt wird. Je nachdem, welche Bakterienkultur verwendet wird, variiert der Geschmack: In einem herkömmlichen Joghurt sind die Kulturen *Streptococcus thermophilus* und *Lactobacillus bulgaricus* enthalten. Je nach eingesetztem Stamm erhält man einen eher milden oder säuerlichen Joghurt.

Probiotische Milchsäurebakterien werden nicht für die Joghurtherstellung benötigt. Sie sind natürlichen Ursprungs und dienen allein der Gesundheit. Actimel enthält beispielsweise die Kultur *L. Casei Defensis* und aktiviert die Abwehrkräfte. Die Kultur *L. Casei Defensis* ist – anders als herkömmliche Milchsäurebakterien – besonders widerstandsfähig gegenüber Magen- und Gallensäuren. Sie kommt lebend in hoher Zahl und aktiv im Darm an – dem Zentrum unserer Abwehr, wo sie ihre positive Wirkung entfalten kann. Actimel unterstützt die Abwehr auf dreifache Weise: Es wirkt positiv auf das natürliche Gleichgewicht der Darmflora und unterstützt sie dabei, die Ausbreitung unerwünschter Bakterien zu verringern. Darüber hinaus verbessert Actimel die Barrierefunktion der Darmwand und erhöht die Aktivität bestimmter wichtiger Abwehrzellen.

### **Probiotik ist nicht gleich Probiotik**

Die positive Wirkung der probiotischen Kulturen ist so verschieden wie die eingesetzten Bakterienstämme. Actimel aktiviert die Abwehrkräfte, andere probiotische Kulturen können helfen, die Verdauung zu regulieren etc. Wichtig ist, dass die Wirkung wissenschaftlich belegt ist. Nicht überall, wo Probiotik draufsteht, ist die positive Wirkung auch wissenschaftlich bewiesen. Und nicht einmal alle Kulturen der Spezies L. Casei wirken gleich.

### **Actimel: Abwehrpower wissenschaftlich bewiesen**

Die probiotische Kultur L. Casei Defensis wird ausschließlich in Danones probiotischem Joghurt-Drink Actimel eingesetzt. Dass Actimel bei täglichem Verzehr nachweislich die Abwehrkräfte unterstützt, belegen zahlreiche unabhängige Studien renommierter Forschungsinstitute.

*Status: Januar 2009*

***Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an:***

***DANONE GmbH  
Unternehmenskommunikation  
Richard-Reitzner-Allee 1  
85540 Haar  
Telefon: 089/ 627 33 336  
Fax: 089/ 627 33 659  
E-Mail: [presse@danone.de](mailto:presse@danone.de)***