

saldo | 18.11.2007

## **Normales Joghurt stärkt die Abwehrkräfte**

Hersteller von probiotischen Joghurts werben damit, dass ihre Produkte Bakterien enthalten, die die Abwehrkräfte stärken.

Doch jetzt zeigt eine Studie der Universität Wien: Normales Naturejoghurt wirkt ebenso gut. Die österreichischen Forscher liessen eine Gruppe von jungen Frauen während vier Wochen probiotische Joghurts essen. Eine zweite Gruppe bekam normales Naturejoghurt. Danach untersuchten die Wissenschaftler das Blut der Frauen. Das Resultat: Bei beiden Gruppen nahm die Zahl der Abwehrstoffe gleichermassen zu. Dafür genügten bereits 100 Gramm Joghurt pro Tag.