

Guter Darm – gutes Immunsystem

Schützen Sie sich jetzt vor Corona, Influenza & Co.: Sorgen Sie für ein gesundes Immunsystem im Darm! Denn Darm und Lunge gehören nach der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) eng zusammen.

„Der Tod sitzt im Darm“, dieses Sprichwort kennen viele. Es ist allerdings wahr, dass in unserem Darm sehr viele Lymphzellen des Körpers sitzen. Die dem Darm eigene Immunabwehr nimmt ein Viertel der gesamten Darmschleimhaut in Anspruch. Durch dieses „darmassoziierte Immunsystem“ reagiert der Organismus auf viele Krankheitserreger. Dieses direkte und gezielte Vorgehen sorgt für schnelle Heilung.

Haben wir eine gut aufgestellte Darmflora, hilft uns das, nicht so leicht krank zu werden. Viren und Bakterien tun sich schwer, in den Körper einzudringen und uns zu schaden. Jeder Mensch hat sein ganz eigenes Mikrobiom, es ist wie ein eigener „Fingerabdruck“. Viele der guten Mikrobionten sind noch gar nicht erforscht. Da nach einer Antibiotika-Therapie ein Drittel des persönlichen Darm-Mikrobioms zu Grunde geht, haben nachher oft pathologische Keime leichtes Spiel.

Daher ist es gut und wichtig, gute Darmkeime, die uns verdauen helfen und unser Immunsystem stärken, wieder im Darm anzusiedeln, und zwar mit einer möglichst großen Diversität. Dies kann geschehen mit Probiotika, die wir über einen längeren

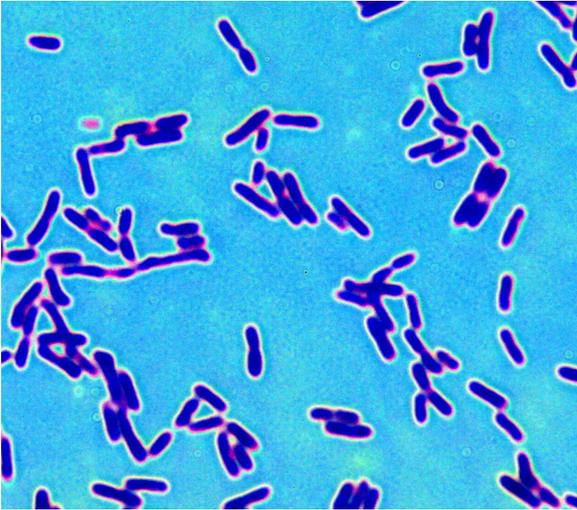


© sigrid rossmann / pixelio.de

Zeitraum zu uns nehmen. Präbiotika helfen dann, diese Darmbakterien weiterhin gut zu ernähren.

Raffinierter Zucker und wenig Ballaststoffe sind hingegen Gift für den Darm!

Lactobazillen gegen Grippeviren



Lactobazillen; Riccardoariotti (<https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Lattobacilli.jpg>) – Lizenz: CC BY 3.0

Studien zeigen, dass ein bestimmtes Probiotikum zum Schutz vor Grippe beiträgt und sogar als Wirkverstärker von Grippe-Impfungen fungieren kann: Das *Lactobacillus fermentum*.

L. fermentum ist ein überaus nützlicher Bakterienstamm, der sich auch in der Muttermilch befindet und für Säuglinge sehr wichtig ist. Nun hat sich herausgestellt, dass *L. fermentum* auch zum Schutz vor Grippe beitragen kann.

In einer Doppelblindstudie mit 50 Probanden (Frauen und Männer im Alter von durchschnittlich 33 Jahren) untersuchte man die Auswirkungen von *L. fermentum* im Zusammenhang mit der Grippe-Impfung.

Die Hälfte der Teilnehmer erhielt je zwei Wochen vor und nach der Impfung täglich das probiotische Bakterium *L. fermentum* auf oralem Wege, während die Kontrollgruppe ein Placebo einnahm. Zwei Wochen nach der Impfung wurde bei der Probiotika-Gruppe unter anderem Folgendes festgestellt:

- Ein stärkerer Zuwachs an T-Helferzellen als in der Placebo-Gruppe. T-Helferzellen sind spezielle Immunzellen, die für die Abwehr von Viren und Bakterien mitverantwortlich sind.
- Eine höhere Anzahl natürlicher Killerzellen, die unter anderem virusinfizierte Zellen erkennen und abtöten.
- Ein höherer Spiegel des antigenspezifischen (erregerspezifischen) Immunglobulins A, welches insbesondere die Schleimhäute vor dem Grippe-Virus schützt.

Weniger Infekte dank *L. fermentum*

Besonders wichtig aber war, dass bei der Probiotika-Gruppe bis zu fünf Monate nach der Impfung weniger grippeähnliche Erkrankungen auftraten als in der Placebo-

Service

Erfahren Sie in der Naturheilpraxis Kufner, welche Probiotika *L. fermentum* enthalten und welche Probiotika in ausreichender Menge eine große Diversität von „guten Bakterien“ enthalten!

Gruppe.

In der Placebo-Gruppe konnte weder eine höhere Anzahl an Killerzellen noch ein höherer Immunglobulin-A-Spiegel festgestellt werden.

Zu ähnlichen Ergebnissen kam es auch bei Tierstudien, die die Wirkung von *L. fermentum* bei Verabreichung über die Nasenschleimhaut untersuchten.

Eine Studie aus dem Jahr 2014 zeigt, dass *L. fermentum* die Fresszellen des Immunsystems (Makrophagen) stimuliert, T-Helferzellen aktiviert und eine Steigerung des Immunglobulin A bewirkt. Dadurch erhöhte sich die Widerstandsfähigkeit der untersuchten Mäuse und Hühner gegen schwerwiegende Influenza-Infektionen.



Literatur

- [1] Lungenärzte im Netz, Hrsg. *Helfen Probiotika bei chronischen Atemwegserkrankungen?* 1. Feb. 2019. URL: <https://www.lungenaerzte-im-netz.de/news-archiv/meldung/article/helfen-probiotika-bei-chronischen-atemwegserkrankungen/>.
- [2] Mónica Olivares u. a. „Oral intake of *Lactobacillus fermentum* CECT5716 enhances the effects of influenza vaccination“. In: *Nutrition* 23.3 (2007), S. 254–260.

- [3] Jung-Min Yeo u. a. „Lactobacillus fermentum CJL-112 protects mice against influenza virus infection by activating T-helper 1 and eliciting a protective immune response“. In: *International immunopharmacology* 18.1 (2014), S. 50–54.