



# Probiotika für Babys Immun- system

Seit Langem ist bekannt, dass Muttermilch beim Stillen Nährstoffe und Antikörper liefert, die das Baby vor Infektionen schützen. Doch es beginnt offenbar schon vor der Geburt: Bereits die Darmflora der Mutter beeinflusst beim Ungeborenen die Entwicklung des Immunsystems und kann das Baby sogar vor Neurodermitis bewahren.

Es ist zum Aus-der-Haut-Fahren: Trockene und rissige oder nässende Haut, Juckreiz, häufige Hautinfektionen – Neurodermitis kann das Leben zur reinsten Qual machen. Weltweit leiden zwischen fünf und 20 Prozent aller Kinder an dieser Hautkrankheit, die auch atopisches Ekzem oder atopische Dermatitis genannt wird. Meist tritt sie im frühen Kleinkindalter auf und verläuft

in Schüben. Die Ursachen dafür sind bisher nicht geklärt. Es dürfte sich um ein Zusammenspiel von erblicher Veranlagung und individuellen Auslösern handeln. Dementsprechend schwierig gestaltet sich die Therapie. Auch wenn die Symptome durch entzündungshemmende und juckreizstillende Medikamente gelindert werden, bleibt die Erkrankung häufig eine lebenslange Begleiterin. ➤

Welche Mama möchte ihrem Sprössling diesen Leidensweg nicht ersparen? Tatsächlich scheint es eine einfache Lösung zu geben: die Aufnahme von Probiotika während der Schwangerschaft und Stillzeit.

34

Die frühe Entwicklung des Immunsystems und eine natürliche Vielfalt an „guten Bakterien“ – die sogenannte Darmflora – sind für die Gesundheit von uns Menschen an Wichtigkeit kaum zu unterschätzen. Für beides sind unter anderem Probiotika-Mikroorganismen zuständig – von Natur aus kommen sie in unserem Darm vor. Nehmen wir sie über den Mund auf, siedeln sich probiotische Bakterien im Darm an und stellen dort die Darmflora wieder her. Von Geburt an sind es die probiotischen Stämme in der Muttermilch, die dem Kind beim Aufbau einer gesunden Darmflora helfen. Letztere sorgt nicht nur für eine ausgeglichene Verdauung, sondern ist zusätzlich ein wichtiger Faktor bei der Entwicklung des kindlichen Immunsystems. Damit beides intakt ist, müssen noch nicht einmal die Sprösslinge selbst probiotische Laktobazillen und Bifidobakterien zu sich nehmen. Mamas können diesen Job für sie übernehmen.

Schon lange ist bekannt, dass stillende Mütter ihrem Nachwuchs über die Muttermilch nicht nur Nährstoffe, sondern auch Antikörper zuführen. Gestillte Säuglinge haben dementsprechend weniger schädliche Keime im Darm. Das haben kanadische Forscher kürzlich herausgefunden. Sie untersuchten die Entwicklung der Darmflora anhand der Stuhlproben von 24 Kindern im Alter zwischen drei und

## Ein frühes Zusammenspiel mit nützlichen Bakterien trainiert das Immunsystem der Babys.

vier Monaten abhängig von Geburt und Ernährung. Das Ergebnis: Die Art der Geburt und die Ernährung beeinflussten die Zahl und Zusammensetzung der Bakterien. Per Kaiserschnitt geborene Kinder hatten eine geringere Fülle von Mikroorganismen im Darm. Auch die Vielfalt der Bakterien war kleiner, Keime der eigentlich gängigen Gattung *Bacteroides* fehlten ganz. Ähnliches gilt für die Babys, die mit Säuglingsnahrung versorgt wurden. „Ein frühes Zusammenspiel mit nützlichen Bakterien trainiert das Immunsystem der Babys und ist daher für die gesunde Prägung von Immunantwort und Stoffwechsel entscheidend“, erklärten Forscher um Rob Knight von der University of Colorado in Boulder in einem ergänzenden Kommentar zur Studie. „Muttermilch, die reich an Probiotika ist, fördert die Ansiedlung nützlicher Bakterien und schränkt die Besiedlung durch schädliche Keime ein.“

Doch Stillen ist nicht der einzige Weg – und auch nicht die früheste Möglichkeit, die Entwicklung von Babys Immunsystem positiv zu beeinflussen. Aktuelle Studien legen nahe, dass sich schon eine gesunde Darmflora der Schwangeren auf den Nachwuchs auswirkt:

Die Bakterien im Darm der Mutter erzeugen Substanzen, die über die Plazenta das Baby erreichen. So wird das Immunsystem des Kindes mobilisiert und der Sprössling auf die Bakterienwelt nach der Geburt vorbereitet. Auch wenn die Versuche bisher nur mit Mäusen durchgeführt wurden, gehen die Forscher davon aus, dass Gleiches für den Menschen gilt: „Wir wussten immer schon, dass wir unseren Müttern für ihre Liebe und ihre schützende Zuneigung dankbar sein dürfen“, fasst Studienautor Dr. Andrew J. Macpherson das Ergebnis der Studie zusammen und fügt hinzu: „Jetzt wissen wir, dass wir ihnen auch für ihre Darmflora danken sollten.“



35

## PRODUKTEMPFEHLUNG

### Von innen: Pure Encapsulations® Probiotic G.I.

Probiotic G.I. liefert magensaftresistente Bakterien, die den Darm in hoher Konzentration lebend erreichen. Außerdem ist es frei von Fructose, Lactose, Gluten, Soja sowie Hefe und somit hypoallergen.



### Von außen: Aquatadeus Heilwasserspray

Der Aquatadeus Heilwasserspray, mit einer antimikrobiellen Wirkung auf Bakterien und Sprosspilze, zeichnet sich durch seinen niedrigen pH-Wert, einen hohen Sulfat-Gehalt und die Konzentration der Mineralien aus.

Erhältlich in Österreich.

