



DIE DARM-LUNGEN-ACHSE

70 Prozent unserer Abwehrzellen sitzen im Darm, mehr als 160 Bakterienstämme unterstützen das Immunsystem. Spezifische Probiotika können Atemwegsinfekten vorbeugen – und unterstützen in Studien die COVID-19-Therapie.

Mikrobiom – Die Bakterien unseres Darmmikrobioms trainieren unsere Immunzellen. Bestimmte Stämme sind dabei von besonderer Bedeutung. Der moderne Lebensstil führt jedoch dazu, dass unser Mikrobiom weniger vielfältig ist als noch vor einigen Jahrzehnten. Stammspezifische Probiotika-Präparate können das Mikrobiom in seiner immunmodulierenden Aufgabe unterstützen.

Das gastrointestinale Mikrobiom, das Immunsystem und die Lungenfunktion sind miteinander verknüpft. Man spricht auch von der Darm-Lungen-Achse. Denn die Bakterien unseres Darmmikrobioms schulen unser Immunsystem darin, schädliche Substanzen zu erkennen und harmlosen Stoffen gegenüber Toleranz zu entwickeln. Dieses Training beginnt schon mit der Geburt. Entscheidend für die Zusammensetzung des Darmmikrobioms ist, ob ein Kind per Kaiserschnitt auf die Welt kommt oder Kontakt zum vaginalen Mikrobiom hat, ob es gestillt wird, ob es Geschwister hat, wie oft das Kind Fieber hat und ob es Antibiotika erhält. Später gibt vor allem die Ernährung den Ausschlag für die Besiedelung des Darms: Einige Darmbakterien gewinnen aus Ballaststoffen die kurzkettigen Fettsäuren Acetat, Butyrat und Propionat. Diese wiederum dienen den Schleimhautepithelzellen als Nährstoffquelle und hemmen Entzündungen.

Professor Dr. Harald Renz vom Institut für Laboratoriumsmedizin und Pathobiochemie der Philipps Universität Marburg beschreibt: „Wir haben über die letzten zwei, drei Generationen gute Freunde in unserem Mikrobiom verloren.“ Als Gründe nennt er unter anderem die Industrialisierung und die westliche Lebensweise mit weniger frischer Luft und ballaststoffarmer Nahrung. Er erklärt, dass geeignete Mikroben eingesetzt werden können, um das Mikrobiom präventiv oder therapeutisch zu unterstützen. Sinnvoll sei es dabei,

mehrere Stämme zu kombinieren, um aus den unterschiedlichen Wirkansätzen positive Synergien zu gewinnen.

So trägt beispielsweise der Stamm *Lactiplantibacillus plantarum* CECT30292 ein Gen, das für ein Molekül kodiert, mit dessen Hilfe Immunzellen den Stamm bevorzugt erkennen. *L. plantarum* CECT7484 und CECT7485 produzieren Polyphosphat, das die Darmbarriere stärkt. Zusammen mit *Pediococcus acidilactici* CECT7483 werden erhebliche Mengen an Acetat, Propionat und Butyrat produziert.

Eine prospektive, randomisierte, placebokontrollierte und vierfach verblindete Studie testete die Kombination dieser Stämme 30 Tage lang an 300 COVID-19-Patienten mit mildem bis mäßigem Verlauf. Im Vergleich zu Placebo sank die Erkrankungsdauer von 18 auf 13 Tage. Die Spiegel der Immunglobuline IgM und IgG waren erhöht und Lungenanomalien auf Röntgenbildern reduziert.

Das Nahrungsergänzungsmittel zur Stärkung des Immunsystems Panabiotics® Immun aB21 enthält je Kapsel zwei Milliarden koloniebildende Einheiten dieser vier aktiven Bakterienstämme. Zusätzlich sind 10 µg (400 I.E.) Vitamin D enthalten. Die Einnahme ist ab drei Jahren möglich: einmal täglich eine Kapsel, am besten zu einer Hauptmahlzeit. Die Kapseln können geöffnet werden und sind frei von Lactose, Gluten, Gelatine und Farbstoffen. ■ *GVH*

QUELLE

„Einfluss des Darmmikrobioms auf die Atemwege“, Webcast vom 21. September 2021. Veranstalter: Dr. KADE Health Care.

Nase dicht? Druckkopfschmerz?

Sinupret[®] eXtract



Reichweitenstarke
Media-Kampagne
ab Ende November

TV ONLINE



X es aus!

🌿 löst den Schleim 🌿 öffnet die Nase 🌿 befreit den Kopf

4-fach konzentrierter* als Sinupret[®] forte.

*Eine 4-fache Konzentration ist nicht gleichzusetzen mit der 4-fachen Wirksamkeit. Die 4-fache Konzentration bezieht sich auf 720 mg eingesetzte Pflanzenmischung in Sinupret extract (entspricht 160 mg Trockenextrakt) im Vergleich zu 156 mg Pflanzenmischung in Sinupret forte, bzw. auf die die Wirkeigenschaften mitbestimmenden Bioflavonoide.

Sinupret[®] extract • Zusammensetzung: 1 überzogene Tablette von Sinupret extract enthält als arzneilich wirksame Bestandteile: 160,00 mg Trockenextrakt (3-6:1) aus Enzianwurzel; Schlüsselblumenblüten; Ampferkraut; Holunderblüten; Eisenkraut (1:3:3:3:3). 1. Auszugsmittel: Ethanol 51% (m/m). Sonstige Bestandteile: Glucose-Sirup 2,935 mg; Sucrose 133,736 mg; Maltodextrin 34,000 mg; Sprühgetrocknetes Arabisches Gummi; Calciumcarbonat; Carnaubawachs; Cellulosepulver; mikrokristalline Cellulose; Chlorophyll-Pulver 25% (E 140); Dextrin (aus Maisstärke); Hypromellose; Indigocarmin; Aluminiumsalz (E 132); Magnesiumstearat (Ph.Eur.) [pflanzlich]; Riboflavin (E 101); hochdisperses Siliciumdioxid; hochdisperses hydrophobes Siliciumdioxid; Stearinsäure; Talkum; Titandioxid (E 171). Anwendungsgebiete: Bei akuten, unkomplizierten Entzündungen der Nasennebenhöhlen (akute, unkomplizierte Rhinosinusitis). Sinupret extract wird angewendet bei Erwachsenen und Jugendlichen ab 12 Jahren. Gegenanzeigen: Überempfindlichkeit gegen den Wirkstoff oder einen der genannten sonstigen Bestandteile. Magen- und/oder Zwölffingerdarmgeschwür. Keine Anwendung bei Kindern unter 12 Jahren. Keine Anwendung in der Schwangerschaft und Stillzeit. Patienten mit der seltenen hereditären Fructose-Intoleranz, Glucose-Galactose-Malabsorption oder Saccharase-Isomaltase-Mangel sollten Sinupret extract nicht einnehmen. Nebenwirkungen: Häufig Magen-Darm-Beschwerden (z. B. Übelkeit, Blähungen, Durchfall, Mundtrockenheit, Magenschmerzen). Gelegentlich lokale Überempfindlichkeitsreaktionen der Haut (Hautausschlag, Hautrötung, Juckreiz), systemische allergische Reaktionen (Angioödem, Atemnot, Gesichtsschwellung) und Schwindel.

Stand: 10|21