

Düsseldorf, den 26.11.2021

Thema: Immun und gesund vom ersten bis zum letzten Tag

Text zum Thema:

Gesundheit ist abhängig von einem stabilen und funktionierenden Immunsystem. Eine gewisse Immungrundausstattung, das sogenannte angeborene Immunsystem bekommt

das Ungeborene schon im Mutterleib. Entscheidend für dessen Qualität ist die positive Besiedlung des Darms durch immunmodulierende Symbionten. Der Fetus kommt bereits im Mutterleib über die Plazenta und die Amnionflüssigkeit mit Mikroorganismen vom mütterlichen Darmtrakt in Verbindung.

Entscheidend für das gesamte Leben ist jedoch die Erstbesiedlung des Menschen. Optimalerweise wird eine Vielzahl an mütterlichen Bakterien während der vaginalen Geburt aufgenommen. So wird durch den Geburtsvorgang das noch untrainierte Immunsystem aktiviert, anschließend durch das Stillen und über den Hautkontakt mit der Mutter auf das Leben vorbereitet.

In der Folge kommen dann Umweltkeime und die aufgenommene Nahrung dazu. Selbst Krankheitskeime trainieren das Immunsystem! Damit es gut arbeiten kann sind ausgewogene Ernährung und die Unterstützung durch unserer Darmkeime sehr wichtig!

In großen klinischen Studien wie etwa der PANDA-Studie konnte gezeigt werden, dass eine Dysbiose ausgelöst z.B. durch frühe Antibiotikatherapien mit Charakteristika potenzieller Inflammation verbunden war und zum späteren Auftreten von Allergien, chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen, atopischem Ekzem, Autoimmunerkrankungen sowie Übergewicht und Typ-1-Diabetes führt.

Die Verabreichung von speziell entwickelten Multispezies-Probiotika - möglichst prä- und postnatal verabreicht – konnte die Entwicklung von allergischen Erkrankungen signifikant reduziert und zu einem Anstieg von kurzkettigen Fettsäuren führt, wodurch ein protektiver Effekt gegen neurologische Störungen vorhanden ist.

Wie groß der Einfluß unserer Bakterienflora auch auf andere Regelkreisläufe des Organismus ist, rückt nun vermehrt in den Fokus der Forschung zur Altersprävention, speziell im Bereich der sogenannten Darm-Hirn-Achse, da nachweislich sowohl die emotionale Stabilität als auch die kognitiven Fähigkeiten von einer hohen Diversität des Darmmikrobioms abhängig sind, zu sehen an ersten Behandlungserfolgen bei psychischen und neurodegenerativen Erkrankungen wie der Depression, Mb. Parkinson und Alzheimer Demenz.

Sehen wir in der Kindheit hohe Konzentrationen an Lactobazillen und Bifidobakterien, zeigt sich nach dem 60. Lebensjahr eine Vermehrung von toxinbildenden Clostridienarten, welche durch Fäulnisproduktion für die Immunseneszenz, für die zunehmende Energiearmut und die Ausbreitung der silenten Inflammation verantwortlich zeichnet sowie für die Abnahme von emotionaler und kognitiver Kompetenz.

Zahlreiche körperliche, psychische und soziale Faktoren müssen intakt sein, um das Alter als eine befriedigende Zeit zu erleben. Wesentlichen Einfluss darauf haben die Symbionten in unserem Darm.

Die positiven Auswirkungen einer optimalen Darmbesiedlung sind über das ganze Leben hinweg sichtbar und spürbar. Es herrscht eine klare Korrelation zwischen einer gesunden mikrobiellen Besiedlung des menschlichen Körpers und dem gesundheitlichen Zustand von Körper und Seele.