

Thema: **Alles eine Sache der Erziehung – Von Anfang an ein leistungsfähiges Immunsystem schaffen**

Beitrag: 1:57 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Momentan lauern sie überall – an Türklinken, Rolltreppengeländern und in der Bahn – die gefürchteten Grippeviren. Und es gibt ja Menschen, die nehmen wirklich alles mit, jede Erkältung und jede Grippe und dann gibt es wieder welche, die sind scheinbar nie krank oder zumindest ganz selten. Diese Menschen haben entweder sehr viel Glück oder eben ein sehr gutes Immunsystem. Nun kann man sein Immunsystem trainieren – der Grundstein für ein gutes Immunsystem wird aber schon im Säuglingsalter gelegt und dabei helfen Bakterien. Wie das funktioniert, weiß Helke Michael.

Sprecherin: Schon im Mutterleib und während der Geburt wird der Darm eines Säuglings mit Bakterien besiedelt. Viele der Milliarden von Mikroorganismen im Darm sind nützlich, fördern unsere Verdauung, die Gesundheit und versorgen uns mit Vitaminen.

O-Ton 1 (Dr. Thomas Ellwanger, 0:09 Min.): „Über die Muttermilch nimmt ein Kind auch sehr viele gesunde Milchsäurebakterien auf, die Krankheitserreger bekämpfen. Daher ist das Stillen ein sehr wichtiger Faktor für die Entwicklung einer gesunden Darmflora.“

Sprecherin: Erklärt Dr. Thomas Ellwanger, Arzt mit Tätigkeitsfeld Naturheilkunde und Spezialist für Mikrobiologische Therapie. Kommt ein Kind per Kaiserschnitt zur Welt oder kann nicht gestillt werden, besiedeln Bakterien aus der Umgebung den Darm.

O-Ton 2 (Dr. Thomas Ellwanger, 0:15 Min.): „Sehr oft kommt es zu Störungen der Milchsäure bildenden Bakterien bei Kaiserschnitt- oder nicht gestillten Kindern. So ähnelt die Darmflora von Flaschenkindern der von Erwachsenen. Dabei ist gerade eine kindgerechte Darmflora entscheidend für den Aufbau des Immunsystems. Und hier gibt es sensible Zeitfenster.“

Sprecherin: Diese liegen in der Schwangerschaft und kurz nach der Geburt. Sind hier nicht genügend unterschiedliche Bakterien vorhanden, verpasst das Immunsystem wichtige Lernprozesse.

O-Ton 3 (Dr. Thomas Ellwanger, 0:13 Min.): „So kann es weder eine ausreichende Toleranz gegenüber ungefährlichen Stoffen, noch genügend Schlagkraft gegen Krankheitserreger ausbilden. Das Risiko für die Entstehung von Allergien, häufige Infekte und leider auch für Autoimmunerkrankungen steigt deutlich an.“

Sprecherin: Unterstützen kann man das Immunsystem dieser Kinder, indem man häufig in die Natur geht, wo es viele harmlose Bakterien gibt. Auch der Kontakt zu anderen Kindern hilft. Vermeiden Sie Antibiotika und Desinfektionsmittel, so gut es geht, achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung und trainieren Sie das Immunsystem Ihres Kindes sanft mit inaktiven Bakterien –

O-Ton 4 (Dr. Thomas Ellwanger, 0:21 Min.): „Aus Präparaten wie zum Beispiel ProSymbioflor. Das bekommen Sie in jeder Apotheke. Es enthält wertvolle natürliche Darmbakterien in inaktivierter Form. Damit ist es insbesondere für Kinder geeignet, die per Kaiserschnitt geboren wurden und oder die nicht gestillt wurden. Auch das Immunsystem von Kindern, die in bakterienarmen Umgebungen aufwachsen, wird so sanft trainiert.“

Abmoderationsvorschlag: Der Grundstein für ein leistungsfähiges Immunsystem wird also schon während der Schwangerschaft und im Säuglingsalter gelegt: So paradox es im ersten Moment klingt, der Kontakt zu Bakterien ist wichtig für die Kinder, damit das Immunsystem lernen und später entsprechend reagieren kann. Bakterien sind ein lebenslanger Trainingspartner des Immunsystems – und keine Angst, nur 1 Prozent aller Bakterien sind tatsächlich Krankheitserreger. Mehr Infos finden Sie im Internet unter www.sympiofarm.de.

Thema: **Alles eine Sache der Erziehung – Von Anfang an ein leistungsfähiges Immunsystem schaffen**

Interview: 3:32 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Momentan lauern sie überall – an Türklinken, Rolltreppengeländern und in der Bahn – die gefürchteten Grippeviren. Und es gibt ja Menschen, die nehmen wirklich alles mit, jede Erkältung und jede Grippe und dann gibt es wieder welche, die sind scheinbar nie krank oder zumindest ganz selten. Diese Menschen haben entweder sehr viel Glück oder eben ein sehr gutes Immunsystem. Nun kann man sein Immunsystem trainieren – der Grundstein für ein gutes Immunsystem wird aber schon im Säuglingsalter gelegt und dabei helfen Bakterien. Wie das funktioniert, erklärt uns jetzt Dr. Thomas Ellwanger, hallo!

Begrüßung: „Ich grüße Sie!“

1. Herr Dr. Ellwanger, Bakterien sind doch eigentlich schädlich, oder? Wie helfen sie denn beim Aufbau des Immunsystems?

O-Ton 1 (Dr. Thomas Ellwanger, 0:41 Min.): „Nun, wir haben viele Hinweise darauf, dass schon im Mutterleib und während der Geburt der Darm mit Bakterien besiedelt wird. Es entsteht ein Ökosystem mit gigantischem Ausmaß. In seiner vollen Ausprägung besiedeln ungefähr tausend Milliarden Mikroorganismen den Körper. Das sind zehn bis einhundert Mal mehr, als wir menschliche Körperzellen haben. Und zum Glück sind nicht alle Bakterien schädlich. Viele sind harmlos, sogar sehr nützlich. Mit mehr als 80 Prozent liegt der Großteil unserer Immunabwehrzellen im Darm und ist auf das ständige Training durch unsere Darmbakterien angewiesen. In der richtigen Zusammensetzung tragen sie zudem entscheidend zu einer guten Verdauung bei, fördern unsere Gesundheit und versorgen uns sogar mit vielen Vitaminen.“

2. Und woher kommen die Bakterien?

O-Ton 2 (Dr. Thomas Ellwanger, 0:38 Min.): „Das passiert wohl bereits im Mutterleib. Interessanterweise wurden in der Plazenta Bakterien aus der Mundflora der Mütter gefunden und außerdem spielt die natürliche Geburt eine wichtige Rolle, denn hier werden Bakterien aus dem Geburtskanal auf das Neugeborene übertragen. Über die Muttermilch nimmt ein Kind auch sehr viele gesunde Milchsäurebakterien auf, die Krankheitserreger bekämpfen. Daher ist das Stillen ein sehr wichtiger Faktor für die Entwicklung einer gesunden Darmflora. Im Verlauf der weiteren Entwicklung, so etwa bis zum Alter von zwei Jahren, kommen weitere Bakterien aus der Umgebung hinzu. Dann ähnelt die Darmflora von Kindern der von Erwachsenen.“

3. Und wie sieht das bei Kindern aus, die per Kaiserschnitt auf die Welt kommen oder die sich nicht stillen lassen?

O-Ton 3 (Dr. Thomas Ellwanger, 0:19 Min.): „Bei einem Kaiserschnitt besiedeln Bakterien aus der Umgebung den Darm. Sehr oft kommt es zu Störungen der Milchsäure bildenden Bakterien bei Kaiserschnitt- oder nicht gestillten Kindern. So ähnelt die Darmflora von Flaschenkindern der von Erwachsenen. Dabei ist gerade eine kindgerechte Darmflora entscheidend für den Aufbau des Immunsystems. Und hier gibt es sensible Zeitfenster.“

4. Was sind das für Zeitfenster?

O-Ton 4 (Dr. Thomas Ellwanger, 0:33 Min.): „Diese Zeitfenster liegen in der Schwangerschaft und kurz nach der Geburt. Eine kindgerechte, harmlose Darmbakteriengemeinschaft hilft dem Immunsystem, zwischen gefährlichen und ungefährlichen Mikroorganismen zu unterscheiden. Gibt es in diesem Zeitfenster nicht genügend unterschiedliche Bakterien in der Umgebung des Säuglings, verpasst das Immunsystem wichtige Lernprozesse. So kann es weder eine ausreichende Toleranz gegenüber ungefährlichen Stoffen, noch genügend Schlagkraft gegen Krankheitserreger ausbilden. Das Risiko für die Entstehung von Allergien, häufige Infekte und leider auch für Autoimmunerkrankungen steigt deutlich an.“

5. Wie kann man das Immunsystem von Babys unterstützen, die per Kaiserschnitt auf die Welt gekommen sind oder sich nicht stillen lassen?

O-Ton 5 (Dr. Thomas Ellwanger, 0:48 Min.): „Da kann man eine ganze Menge tun. Also, lassen Sie Ihr Kind mit anderen Kindern spielen und Erfahrungen mit deren Viren und Bakterien machen! Gehen Sie raus in die Natur! Hier gibt es viele harmlose Bakterien, die das Immunsystem aufbauen. Und es ist überhaupt nicht schlimm, wenn das Kind die schmutzigen Finger in den Mund steckt. Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung! Geben Sie viel Eisen und zinkreiche Lebensmittel! Und verzichten Sie, wann immer möglich, auf Antibiotika! Die meisten Infekte sind ohnehin durch Viren ausgelöst und Antibiotika haben keinerlei Wirkung auf Viren, haben aber verheerende Folgen für die Bakteriengemeinschaft des Darms. Auch die häufige Verwendung von Desinfektionsmitteln verhindert ausreichend Kontakt mit wichtigen Bakterien. Sehr effektiv ist auch ein sanftes aber wirkungsvolles Training des Immunsystems Ihres Kindes mit Hilfe von inaktivierten Bakterien.“

6. Wo kriege ich solche inaktiven Bakterien her?

O-Ton 6 (Dr. Thomas Ellwanger, 0:21 Min.): „Aus Präparaten wie zum Beispiel ProSymbioflor. Das bekommen Sie in jeder Apotheke. Es enthält wertvolle natürliche Darmbakterien in inaktivierter Form. Damit ist es insbesondere für Kinder geeignet, die per Kaiserschnitt geboren wurden und oder die nicht gestillt wurden. Auch das Immunsystem von Kindern, die bakterienarmen Umgebungen aufwachsen, wird so sanft trainiert.“

Dr. Thomas Ellwanger zum Thema Immunerziehung bei Säuglingen. Vielen Dank für das Gespräch!

Verabschiedung: „Ich danke Ihnen! Auf Wiederhören!“

Abmoderationsvorschlag: Der Grundstein für ein leistungsfähiges Immunsystem wird also schon während der Schwangerschaft und im Säuglingsalter gelegt: So paradox es im ersten Moment klingt, der Kontakt zu Bakterien ist wichtig für die Kinder, damit das Immunsystem lernen und später entsprechend reagieren kann. Bakterien sind ein lebenslanger Trainingspartner des Immunsystems – und keine Angst, nur 1 Prozent aller Bakterien sind tatsächlich Krankheitserreger. Mehr Infos finden Sie im Internet unter www.sympiopharm.de.