

## Starke Abwehr Teil 2

Mittlerweile weiß man, dass die Darmflora (oder Mikrobiom) mit ihren Milliarden von Bakterien wesentlich am Immunsystem beteiligt ist. 70 Prozent aller Immunzellen sitzen im Darm und bestimmte Bakterienstämme des Mikrobioms können Immunzellen „trainieren“. Zu diesen Bakterien zählen um beispiel die verschiedenen Lactobacillus- Stämme. Probiotika mit vermehrungsfähigen Lactobacillus- Kulturen sind also nicht nur sinnvoll, wenn nach einer Antibiotika- Therapie die Darmflora wieder aufgebaut werden soll, sondern auch dann, wenn man von einer erhöhten Infektanfälligkeit geplagt wird. Klassiker unter den immunstärkenden Mitteln sind einige pflanzlichen Präparate zum Beispiel aus Sonnenhut (Echinacea) oder pflanzliche Kombinationspräparate. Sie können sowohl vorbeugend zur Immunstärkung

eingesetzt werden, als auch bei den ersten Erkältungssymptomen. Dann können sie den Verlauf abschwächen und verkürzen.

Diese sogenannten Immunmodulatoren aktivieren die zelluläre Immunabwehr und dabei insbesondere die Makrophagen (Fresszellen). Außerdem aktivieren sie virenabwehrende Interferone und hemmen die Bildung



Foto: Blende 8

Apotheker Dr. Lutz Engelmann

entzündungsfördernder Prostaglandine. Ein weiterer Immunmodulator ist Thuja, das die B- Lymphozyten stimuliert. Auch Kapuzinerkresse und Meerrettich kommen zum Einsatz. Beide enthalten Senföle, die antibakterielle und antivirale Effekte haben. Ebenfalls immunstimulierend wirkt der Spezialextrakt aus der südafrikanischen Kapland- Pelargonie.

Werden diese Präparate bei bereits vorhandenem Infekt eingenommen, sollte man so früh wie möglich bei den ersten Symptomen mit einer hohen Anfangsdosis beginnen und dann die Einnahme für einige Tage mit reduzierter Dosis fortsetzen. Nimmt man die Präparate vorbeugend ein, ist es wichtig, dies als Intervalltherapie zu tun, das bedeutet, dass man regelmäßig eine Einnahmepause einhält.

**Ihr Apotheker  
Dr. Lutz Engelmann**