



## Probiotische Kulturen verhindern stressbedingte Erkältungen | Medizin

Die **Einnahme von probiotischen Kulturen reduziert die Anzahl von Erkältungstagen** bei einem gleichzeitigen hohen Stressaufkommen. Langkamp-Henken und ihr Team untersuchten die Wirkung von drei verschiedenen Stämmen auf die Abwehr von Erkältungserkrankungen.

581 gestresste Studenten erhielten über sechs Wochen einen von drei Stämmen oder ein Placebo (= ein Präparat, was genauso aussah wie die Präparate mit den Kulturen, aber keine enthielt). Während der Dauer der Studie bewerteten die unter Stress stehenden Studenten täglich ihr gesundheitliches Wohlbefinden anhand von sechs Fragen und einer Bewertungsskala.

**Ergebnisse:** Studenten, die einen Bifidobakterium bifido-Stamm eingenommen hatten, erkrankten signifikant seltener an einer Erkältung und hatten mehr gesunde Tage ( $p \leq 0,05$ ) als Studenten aus der Placebogruppe ( $p \leq 0,05$ ). Die beiden anderen Stämme hatten keine signifikante Wirkung auf Erkältungen.

### Zusammenfassung:

**Probiotische Kulturen besitzen die Fähigkeit das geschwächte Immunsystem bei Stress zu stärken und so Erkältungskrankheiten abzuwehren.**

**Für Fragen zum Thema Immunstärkung und Mikronährstoffe stehen wir Ihnen sehr gerne zur Verfügung. Ihr Dr. Will**

---

Weiterführende Informationen: Langkamp-Henken B1, Rowe CC1, Ford AL1, Christman MC2, Nieves C1, Khouri L1, Specht GJ1, Girard SA3, Spaiser SJ1, Dahl WJ1. Bifidobacterium bifidum R0071 results in a greater proportion of healthy days and a lower percentage of academically stressed students reporting a day of cold/flu: a randomised, double-blind, placebo-controlled study. Br J Nutr. 2/2015; 113(3): 426-34.