



Probiotika sind Lebensmittel, Nahrungsergänzungsmittel oder Arzneimittel, die gesundheitsfördernde Bakterien enthalten, die sich in der Darmflora ansiedeln und von dort günstig Wirkung auf den Organismus ausüben.

Dass eine gesunde Darmflora zentrale Bedeutung für das Wohlbefinden und für die Gesundheit hat, ist schon lange bekannt. Besonders gut erforscht ist der Zusammenhang zwischen der bakteriellen Besiedelung des Darms und der Aktivität des Immunsystems. Die Abwehrzellen der Darmschleimhaut stehen nämlich in direkter Verbindung mit den Abwehrkräften der Atemwegschleimhaut, der Vaginalschleimhaut und der Blasenschleimhaut. Das ist der Grund, warum **Probiotika** nicht nur die Darmflora und die Darmmimmunzellen stärken, sondern auch bei der Vorbeugung und Behandlung von Atemwegs-, Blasen- oder Scheidenerkrankungen so gute Ergebnisse zeigen.

### Probiotika im Kampf gegen Pilzinfektionen in Schwangerschaft und Stillzeit

Auch für **Schwangere und Stillende** sind probiotische Bakterien wichtig. So können **Probiotika Pilzinfektionen** und bakterielle Infektionen in der Scheide verhindern. Diese Infektionen sind nicht nur unangenehm, sie können auch zu Fehl- und Frühgeburten führen. Einige Studien vermuten auch einen Zusammenhang zwischen einer gestörten bakteriellen Besiedelung der Vaginalschleimhaut und Fruchtbarkeitsstörungen bei Kinderwunsch.

### Auch Baby profitiert von Probiotika in der Schwangerschaft und Stillzeit

Das Baby profitiert ebenfalls von einer günstigen Darm- und Vaginalbesiedelung der Mutter. Im Mutterleib ist das Baby völlig abgeschirmt von jeglichem direkten Kontakt mit Bakterien. Auch der kindliche Darm ist steril. Erst bei der Geburt beginnt die bakterielle Besiedelung des Säuglings. Eine gute mütterliche Darm- und Vaginalflora ist deshalb von großem Vorteil für das Kind, denn die ersten Bakterien, mit denen es in Kontakt kommt, können sich optimal ansiedeln und sind für die Entwicklung der kindlichen Darmflora entscheidend. Dadurch wird von Geburt an das Immunsystem des Neugeborenen gefördert und gestärkt.

Wissenschaftliche Studien belegen auch, dass Kinder von Müttern, die während der **Schwangerschaft Probiotika** verwendeten, weniger anfällig sind für Allergien oder Neurodermitis. Derzeit wird untersucht, ob dies auch auf Asthma zutrifft.

**Mutter und Kind profitieren gemeinsam von probiotischen Mikroorganismen.** Voraussetzung ist allerdings, dass es sich um ein qualitativ hochwertiges probiotisches Präparat handelt. Dazu sind mehrere geeignete Stämme (spezielle Laktobakterien und Bifidobakterien) in ausreichend hoher Konzentration (mehr 1 Milliarde pro Tagesportion) notwendig. Ein gesunder Joghurt liefert zwar ebenfalls Laktobakterien, die eine gesunde Darmflora unterstützen, für eine gezielte Zufuhr von probiotischen Bakterien in höherer Konzentration ist diese Menge aber nicht ausreichend.

Autor: Dipl.-oec.-troph.-univ. Barbara Fäth-Neubauer

### Weitere Artikel, die Sie interessieren könnten:

- ▶ [Vitamin A und Beta-Carotin während der Schwangerschaft](#)
- ▶ [Tee in der Schwangerschaft](#)
- ▶ [Richtige Ernährung für Mutter und Kind](#)

[zum Artikel Probiotika in der Schwangerschaft und Stillzeit](#)