

Lactobacillus GG



Patienten-Ratgeber

Die Familienunternehmen InfectoPharm und Pädia gehören zu den führenden Herstellern von Medikamenten und Gesundheitsprodukten, insbesondere für Kinder. Für Groß und Klein entwickeln wir qualitativ hochwertige und innovative Präparate, um Ihnen die Therapie zu erleichtern und damit den Therapieerfolg zu verbessern.

Ärzte, Hebammen und Apotheker vertrauen auf die Qualität und Wirksamkeit unserer Präparate und schätzen unsere langjährige Erfahrung. Darum wird auch das umfangreiche Angebot unserer leicht verständlichen Service- und Informationsmaterialien für Patienten gerne genutzt.

Wir freuen uns sehr, wenn wir auch Sie und Ihre Familie mit diesem Ratgeber in der gegenwärtigen Situation unterstützen können, und wünschen gute Besserung!

Ihre



Familie Zöller

Liebe Eltern und Angehörige,

Ihr Arzt oder Apotheker hat Ihnen diese Broschüre mitgegeben, da Sie aus verschiedenen Gründen eine gezielte Nahrungsergänzung der Darmflora mit Bakterienkulturen durchführen sollen oder wollen.

Ihnen wurde der Bakterienstamm *Lactobacillus rhamnosus* GG (LGG) empfohlen, da dieser Stamm in vielen Studien untersucht wurde und bei verschiedensten Anwendungen äußerst positive Ergebnisse vorliegen. Eine gesunde Ernährung ersetzen kann der LGG nicht, er kann jedoch täglich einen wichtigen Beitrag dazu leisten. Denn mit seinen positiven Effekten auf die Darmflora und das Immunsystem trägt er dazu bei, dass Sie sich rundherum wohlfühlen – Tag für Tag.

Ihr Team von



Lactobacillus rhamnosus GG

Was ist der LGG?

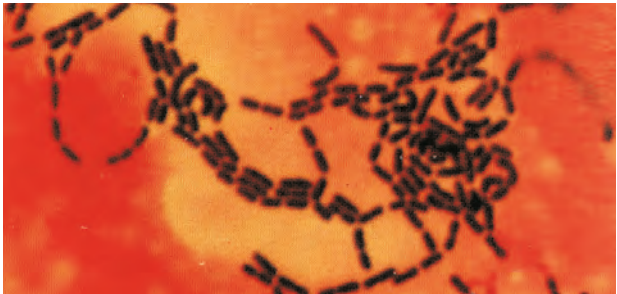
Der *Lactobacillus rhamnosus* GG (LGG) ist ein Milchsäurebakterium. Sein Name leitet sich von seinen Entdeckern Goldin und Gorbach ab. LGG gehört in die Gruppe der natürlich vorkommenden Lactobacillen und wurde nicht gentechnisch verändert.

Eigenschaften von LGG

Das Milchsäurebakterium LGG ist in einer Vielzahl von Studien untersucht worden.

Der LGG ...

- > ist ein natürlicher Bewohner des Gastrointestinaltraktes
- > überlebt die Magen- und Darmpassage und bleibt aktiv



Mikroskopische Aufnahme von *Lactobacillus rhamnosus* GG

- > heftet sich an die Darmschleimhaut und hemmt das Wachstum pathogener Bakterien
- > unterstützt die Verdauung und Aufnahme von Nährstoffen
- > besiedelt bereits nach 1–2 Tagen den Darm und bleibt dort in hoher Keimzahl nachweisbar, solange LGG regelmäßig verzehrt wird und einige Zeit darüber hinaus
- > sorgt für eine natürliche Balance der Darmflora und unterstützt die Barrierefunktion gegen unerwünschte Erreger
- > stärkt die natürlichen Abwehrkräfte des Körpers

Das Öko-System Darm

Neben der Leber ist der Darm der aktivste Stoffwechselbereich des Körpers. Im Darm leben Billionen von Bakterien, die gemeinsam die sogenannte Darmflora bilden. Die Besiedlung des Darms mit Bakterien beginnt bereits während der Geburt und ist ein sehr wichtiger Schritt für das Immunsystem. In einer gesunden Darmflora herrscht ein Gleichgewicht zwischen nützlichen und weniger nützlichen Bakterien.

Diese gesunde, jedoch empfindliche Balance hat Einfluss auf die Entwicklung des Immunsystems von Kindesbeinen an. Die Darmflora stellt einen wichtigen Trainingspartner bei der frühkindlichen Prägung des Immunsystems dar. Sie aktiviert nicht nur die Zellen des Immunsystems, sondern hilft diesen auch,

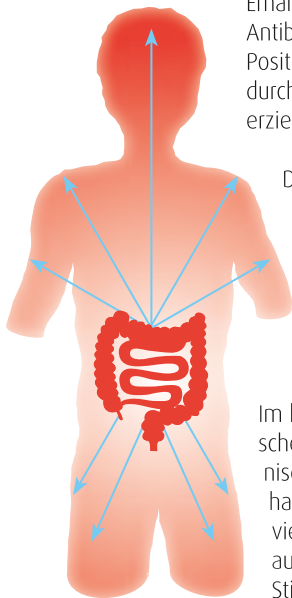
körpereigene Stoffe nicht als potenziell gefährlich zu definieren. Das Immunsystem im Darm interagiert lebenslang mit der Darmflora und kann so positive, aber leider auch negative Einflüsse auf das Wohlbefinden des Menschen ausüben.

Der Darm und die Darmflora stellen die wichtigste Barriere zwischen dem Darminhalt und dem Körper dar. Ist diese Barriere gestört, können Erkrankungen auftreten. Viele äußere Faktoren können die Barriere beeinflussen. Störende Faktoren

können beispielsweise durch eine einseitige Ernährung oder auch durch eine notwendige Antibiotika-Therapie hervorgerufen werden. Positive Einflüsse können demgegenüber durch eine gezielte Bakterienversorgung erzielt werden.

Dadurch, dass nützliche Bakterien die weniger nützlichen Bakterien in ihrem Wachstum hemmen und die Darmschleimhaut mit lebensnotwendigen Stoffen versorgen, trägt das Gleichgewicht der Darmflora dazu bei, die Barrierefunktion zu unterstützen.

Im letzten Jahrtausend lebten die Menschen noch in deutlich schlechteren hygienischen Verhältnissen als heutzutage. Das hatte zur Folge, dass das Immunsystem viel stärker stimuliert, trainiert und herausgefordert wurde. Heute findet diese Stimulation in deutlich geringerem Maße



statt und das Immunsystem reagiert deshalb bei Kontakt mit Erregern oder Fremdstoffen manchmal übertrieben.

Bei einigen Menschen geschieht dies auch ohne äußere Reize. Dabei können Schädigungen von körpereigenem Gewebe auftreten. Auf diese Weise kann es zu Erkrankungen wie Allergien, Asthma oder Neurodermitis kommen, die in der „hygienischeren Welt“ immer häufiger auftreten.

Positive Effekte des LGG auf ...

Allergien

Wie hoch ist das Allergierisiko für mein Kind?

Leiden Sie selbst an einer Allergie, ist es wahrscheinlich, dass Ihr Kind ebenfalls eine Allergie entwickelt. Je nachdem, ob keiner oder mindestens ein direkter Verwandter unter einer allergischen Erkrankung leidet, schwankt das Risiko für Ihr Kind zwischen 15% und 80%. Die Neigung zu Allergien zeigt sich bei Neugeborenen vor allem in Nahrungsmittelallergien, z. B. gegen Kuhmilch oder Hühnerei. Kuhmilchallergie tritt am häufigsten auf. Zwei bis sechs Prozent aller Säuglinge sind betroffen.

Wie wichtig ist Allergieprävention?

Die gute Nachricht vorweg: Nahrungsmittelallergien bei Säuglingen sind in der Regel zeitlich begrenzt. Bis zum Schulalter ist eine Kuhmilchallergie normalerweise überwunden. Die Kinder können dann ohne Einschränkungen Milch und Milchprodukte zu sich nehmen.

Die schlechte Nachricht: Wenn Ihr Kind die Kuhmilchallergie überstanden hat, kann es sein, dass es im Laufe seines Lebens andere allergische Erkrankungen entwickelt, z. B. Neurodermitis, Asthma bronchiale oder Heuschnupfen. Diese Krankheiten sind sehr belastend für alle Familienangehörigen – besonders für Ihr Kind. Umso wichtiger ist es, dass Sie alles tun, damit es nach Möglichkeit erst gar nicht dazu kommt.

Welchen Effekt hat der LGG?

Der LGG trainiert das Immunsystem. Bei einer bestehenden Kuhmilchallergie kann er mithelfen, dass der Körper die Bestandteile von Kuhmilch als „harmlos“ und nicht mehr als „gefährlich“ einstuft. Somit trägt er dazu bei, dass Milch von Allergikern schneller vertragen wird.

Diese positive Wirkung von LGG hat dazu geführt, dass LGG in Spezialnahrung für Säuglinge mit Kuhmilchallergie eingesetzt wird. Durch LGG konnte mit der Spezialnahrung bei den Kindern eine schnellere orale Toleranz gegenüber Milch erreicht werden.

Neurodermitis

Wie hoch ist das Risiko, dass mein Kind an einer Neurodermitis erkrankt?

Das Risiko für eine Erkrankung an einer Neurodermitis wird hauptsächlich vererbt. Sind Eltern oder Geschwister Allergiker bzw. Asthmatiker oder an Neurodermitis erkrankt, steigt das Erkrankungsrisiko eines Neugeborenen stark an.

Aber auch ohne ein familiäres Risiko können Kinder mit einer Wahrscheinlichkeit von bis zu 15% an Neurodermitis erkranken.

Warum sollte man dieses Risiko für das Kind so früh wie möglich reduzieren?

Da eine Neurodermitis nicht heilbar, sondern nur therapierbar ist, kommt der Vorbeugung eine besonders wichtige Rolle zu.

Es ist wissenschaftlich anerkannt, dass bereits einfache Maßnahmen zur Vermeidung einer Neurodermitis bei Neugeborenen beitragen können.



Kann ich Neurodermitis vorbeugen?

Die Stärkung des Immunsystems mit bestimmten Bakterienstämmen in Schwangerschaft und Stillzeit kann das Neurodermitis-Risiko reduzieren, wie eine unabhängige wissenschaftliche Einrichtung als Fazit mehrerer Studien beschreibt.*

In allen Studien wurden Milchsäurebakterien eingesetzt, wobei der *Lactobacillus rhamnosus* GG der meist untersuchte Stamm war. Er gilt als der interessanteste Stamm bei der Vorbeugung von Neurodermitis.

Sie können Neurodermitis optimal verhindern, wenn Sie Folgendes beachten:

- > Vermeiden Sie unbedingt das Rauchen im Umfeld Ihres Kindes – vor allem auch schon während der Schwangerschaft
- > Stillen Sie Ihr Kind in den ersten vier Monaten; so fördern Sie die Ansiedlung und Verbreitung gesundheitsfördernder Bakterien
- > Aktivieren Sie Ihr Immunsystem mithilfe des LGG ab dem letzten Schwangerschaftsmonat und über die Geburt hinaus

* Osborn et al., Cochrane Review 2007



Durchfall

Wann ist mein Kind besonders gefährdet, Durchfall zu bekommen?

Im Säuglings- und Kleinkindalter entsteht Durchfall zu über 50% durch Viren, vor allem durch Rotaviren. Auch Bakterien, mit denen das Immunsystem Ihres Kindes (noch) nicht zurechtkommt, können Durchfall auslösen. Ihr Kind steckt sich mit den Erregern über infizierte Gegenstände oder Lebensmittel an.

Antibiotika sind nützlich zur Bekämpfung von Bakterien – leider können sie nicht zwischen guten und schlechten Bakterien unterscheiden. Daher greifen sie auch die sinnvollen Bakterien im Magen-Darm-Trakt an. Die Folge kann Durchfall sein.

Was kann ich für mein Kind tun?

Als erste Maßnahme bei Durchfall muss der Flüssigkeits- und Salzverlust ausgeglichen werden. Dafür stehen verschiedene Elektrolytlösungen zur Verfügung. Achten Sie darauf, dass Ihr Kind ausreichend trinkt.

Egal was den Durchfall ausgelöst hat – die Darmschleimhaut und die Darmflora Ihres Kindes sind geschädigt. Der Körper Ihres Kindes braucht Zeit, um sich zu erholen und um die Schäden zu reparieren. Diesen Vorgang können Sie mithilfe von bestimmten Bakterienstämmen unterstützen.

Wie hilft der LGG bei Durchfall?

Durch die Gabe des Milchsäurebakteriums kann sich die Darmschleimhaut erholen. Besonders gut geeignet ist der LGG. Der Durchfall bessert sich schneller im Vergleich zur alleinigen Gabe von Flüssigkeit und Elektrolyten.

Die Wirksamkeit von LGG wurde in verschiedenen Studien belegt: Die Viren werden schneller ausgeschieden, wodurch sich die Beschwerden bessern und sich die Durchfalldauer halbiert. Dies kann besonders bei Säuglingen und Kleinkindern helfen, da bei ihnen die Darmschleimhaut und die natürliche Barriere gegen Erreger noch nicht vollständig ausgebildet sind.

Atemwegserkrankungen

Was sind Atemwegserkrankungen?

Von der Nase bis zur kleinsten Funktionseinheit in der Lunge – hinter dem Begriff „Atemwege“ stecken mehrere Bereiche des Körpers. Entsprechend groß ist das Spektrum an möglichen Erkrankungen. Es reicht von einer einfachen Erkältung bis hin zur Lungenentzündung und umfasst auch chronische oder erbliche Erkrankungen wie Asthma bronchiale und Mukoviszidose.

Sind Atemwegserkrankungen unbedenklich?

Das besonders Unangenehme an einem Atemwegsinfekt ist, dass



sich die Erreger in tieferliegende Atemwege ausbreiten können. So kann aus einem harmlosen Schnupfen unbehandelt eine chronische Bronchitis oder aus einem erträglichen Heuschnupfen ein allergisches Asthma bronchiale entstehen. Leidet Ihr Kind an einem Atemwegsinfekt, sollten Sie die Erkrankung immer ernst nehmen und rechtzeitig für die richtige Behandlung sorgen.

Wie beeinflusst der LGG Atemwegsinfekte?

Studien zeigen, dass der LGG das Risiko, eine Atemwegserkrankung zu bekommen, effektiv verringern kann. Während der Wintermonate, wenn das Immunsystem Ihres Kindes geschwächt ist oder wenn es bereits an einem Atemwegsinfekt leidet, kann der LGG sogar die Symptome mildern.

Da der LGG das Immunsystem bei regelmäßiger Einnahme nachhaltig stärkt, zeigt er nicht nur bei akuten Atemwegsinfekten positive Effekte. Auch bei chronischen Atemwegs-entzündungen, wie z.B. einer Mukoviszidose, kann er akute Rückschläge verhindern.



Anwendung von LGG

Wie sollten Sie LGG anwenden?

Empfohlen wird ein regelmäßiger Verzehr, am besten 2-mal täglich mindestens 5 Milliarden Keime LGG, ganz unabhängig vom Alter und den Lebensumständen.

Damit die Milchsäurebakterien lebensfähig bleiben, dürfen sie jedoch nicht in heiße Speisen oder Getränke (nicht wärmer als Körpertemperatur, $\approx 37^\circ\text{C}$), Fruchtsäfte oder Tee eingerührt werden.

Wie lange sollten Sie LGG anwenden?

Da LGG auf ganz natürliche Weise wirkt, benötigt die Darmflora eine gewisse Zeit, um optimal von dem LGG profitieren zu können. Sie sollten den LGG daher in der Regel mindestens über 4 Wochen verzehren oder zumindest bis eine Stärkung der natürlichen Abwehrkräfte erfolgt ist. Eine Obergrenze für die Dauer der Anwendung von LGG gibt es nicht: Da LGG ein natürlicher Darmbewohner ist, können Sie Ihre Ernährung unbedenklich über beliebig lange Zeiträume mit LGG ergänzen.

Verwenden Sie LGG regelmäßig in der empfohlenen Menge. Nur dann kann LGG seine gesundheitsfördernden Effekte optimal ausüben.

Wer profitiert von LGG?

LGG ist in jedem Lebensalter und jeder Lebensphase sehr gut verträglich.

- > **Schwangere und Stillende:** Bereits im letzten Schwangerschaftsmonat sollten Sie mit der Einnahme von LGG beginnen und diese bis zum Abstillen fortsetzen, um der Entwicklung von Allergien, Neurodermitis oder Asthma bronchiale entgegenzuwirken
- > **Säuglinge und Kleinkinder:** Um den Aufbau der Darmflora zu unterstützen und einen idealen und gesunden Trainingspartner bei der Prägung des Immunsystems zu haben, sollten Sie Ihrem Kind ab der Geburt bis zum 2. Lebensjahr 2-mal täglich mindestens 5 Milliarden Keime LGG geben
- > **Jeder:** Der LGG ist geeignet für alle, die ihre natürlichen Abwehrkräfte stärken und die von seinem positiven Einfluss auf das Wohlbefinden vom Darm bis zur Haut profitieren wollen

Der LGG ist in jedem Lebensalter und jeder Lebensphase sehr gut verträglich. Selbst als Bestandteil einer allergenarmen Ernährung eignet er sich, da er frei von Milchzucker und Gluten ist (gemäß Definition DZG*). Er ist außerdem für Diabetiker geeignet.

* DZG = Deutsche Zöliakie Gesellschaft



Weitere Ratgeber

Für die unterschiedlichsten Themenbereiche bieten wir Ihnen weitere Ratgeber an. Fragen Sie Ihren Arzt, Ihren Apotheker oder Ihre Hebamme.



Zusätzlich haben wir im Angebot auch einige fremdsprachigen Ratgeber:
Kopfläuse (englisch, türkisch, russisch, französisch, arabisch, persisch);
Krupp (türkisch); Madenwürmer (englisch, türkisch, französisch, persisch, arabisch); Säuglingskoliken (türkisch)



12

Wir hoffen, dass wir Ihnen mit dieser Broschüre hilfreiche Tipps geben konnten, wie Sie eine gezielte Nahrungsergänzung der Darmflora mit Bakterienkulturen durchführen.

Falls Sie weitere Fragen haben, wenden Sie sich vertrauensvoll an Ihren Arzt oder Apotheker.

Diese Broschüre wurde überreicht durch:

Praxis-/Apothekenstempel

Hinweis: Der Inhalt dieser Broschüre dient ausschließlich der Information und kann keinesfalls die ärztliche Beratung ersetzen. Bei speziellen Fragen suchen Sie bitte den Arzt auf.

InfectoPharm Arzneimittel und Consilium GmbH · Pädia GmbH
Von-Humboldt-Str. 1 · 64646 Heppenheim · www.infectopharm.com · www.pädia.de

PG6500152-12-0719