



## Darmflora bei Kindern aufbauen

Autor: [Carina Rehberg](#)

Fachärztliche Prüfung: [Dr. med. Jochen Handel](#)

Aktualisiert: 24 Februar 2021

Probiotika für Kinder bestehen aus speziell für Kinder ausgewählten Darmbakterienstämmen. Sie helfen dabei, die Darmflora von Kindern aufzubauen und können beispielsweise bei Koliken oder Neurodermitis eingesetzt werden, aber auch zur Vorbeugung von Allergien sowie zur Stärkung des Immunsystems bei hoher Infektanfälligkeit.

### Aufbau der Kinder-Darmflora hilft bei typischen Kinder-Beschwerden

Kinder-Probiotika können die Darmflora der Kleinen und Kleinsten aufbauen. Sie kommen immer dann zum Einsatz, wenn der Verdacht nahe liegt, dass beim Kind eine [Dysbiose](#) (Darmflorastörung)

besteht. Das ist der Fall, wenn das Kind chronische Beschwerden hat, z. B. Koliken, schmerzhafte Blähungen oder andere Verdauungsbeschwerden. Auch plötzlicher Durchfall kann mit [Probiotika](#) therapiert werden. Genauso können Hautkrankheiten wie Neurodermitis oder generell Allergien sowie auch eine erhöhte Infektanfälligkeit auf eine Darmflorastörung hinweisen. Jetzt sollte die Darmflora der betroffenen Kinder aufgebaut werden. Dazu werden - wenigstens begleitend zur Therapie - Probiotika verabreicht.

## Probiotika für Kinder

Als Probiotika für Kinder bezeichnet man nützliche Bakterienstämme in Pulverform, die für Kinder besonders gut geeignet sind. Sie werden mit Flüssigkeit angerührt und können dann vom Kind einfach eingenommen werden. Diese Bakterienstämme sind normalerweise ein natürlicher Bestandteil der gesunden Kinder-Darmflora und können daher immer dann eingesetzt werden, wenn beim Kind eine gestörte Darmflora vermutet wird.

## So wirken Probiotika

Probiotika wirken zweifach: Direkt und indirekt. Einerseits wirken sie - wie ein Medikament - direkt bei der Einnahme. Andererseits aber tragen sie - langfristig über Wochen hinweg - zum Aufbau einer gesunden Darmflora bei. Und eine gesunde Darmflora ist die Grundvoraussetzung für Gesundheit und Wohlbefinden, sowohl bei Erwachsenen als auch bei Kindern.

Probiotika bestehen bekanntlich aus vielen unterschiedlichen Bakterienstämmen, wobei jeder Stamm spezifische Eigenschaften und Wirkungen hat:

- Manche Bakterienstämme beispielsweise helfen bei der Verdauung.
- Andere heilen die Darmschleimhaut (z. B. bei einem [Leaky Gut Syndrom](#)) und verhindern somit, dass feindliche Bakterien, Erreger oder auch Gifte die Darmschleimhaut durchdringen, in den Blutkreislauf gelangen, sich im Körper ausbreiten und dort zu Schäden und chronischen Krankheiten führen. Bei bestehenden chronischen Erkrankungen inklusive Allergien helfen diese probiotischen Stämme dabei, die Krankheit zu lindern oder gar zu heilen.
- Andere probiotische Bakterienstämme trainieren und stärken das Immunsystem, indem sie Immunprozesse innerhalb und ausserhalb des Darms stimulieren.
- Wieder andere fördern die Darmperistaltik und damit die Verdauung bzw. die zügige Stuhlausscheidung.
- Dann gibt es Bakterienstämme, die entzündungshemmende Eigenschaften besitzen und damit weit über den Darm hinaus wirken.

## Was zerstört die Darmflora beim Kind?

Viele Faktoren aber führen zum Verschwinden der nützlichen Darmbakterien - und zwar schon bei Kindern. Dazu gehören in erster Linie die folgenden Faktoren:

- Kinder, die per Kaiserschnitt geboren werden, verfügen nicht über die gesunde Vielfalt der Darmbakterienstämme, wie dies bei natürlich geborenen Kindern der Fall ist.
- Kinder, die nicht gestillt werden, verfügen ebenfalls über eine andere Darmflora als gestillte Kinder.
- Die Darmflora wird "vererbt". Wenn die Eltern und Geschwister bereits eine gestörte Darmflora aufweisen, kann das Kind keine gesunde Darmflora entwickeln und übernimmt die gestörte Darmflora automatisch.
- Die Einnahme von Antibiotika beeinträchtigt die Darmflora stark, denn Antibiotika vernichten nicht nur schädliche Bakterien, sondern auch die nützlichen Bakterien der Darmflora.
- Falsche Ernährung (viel Zucker, viele Weismehlprodukte, ungesunde Fette, zu wenige Ballaststoffe, zu wenig Gemüse und zu wenige Früchte) zerstört die gesunde Darmflora und führt gleichzeitig zur Entwicklung von schädlichen Bakterien und der Ansiedlung von Pilzen.
- Bakterielle Infektionen können ebenfalls zu einem Ungleichgewicht der Darmflora führen.
- Weitere Faktoren, welche die Darmflora beeinträchtigen können, haben wir hier aufgeführt: [Neun Dinge, die der Darmflora schaden](#)

## Gesundheitliche Folgen einer gestörten Darmflora

Ist die Darmflora gestört, kann dies über kurz oder lang zu vielen Beschwerden führen. Einige haben wir weiter oben schon genannt. Darmflora-Experte Professor Francisco Guarner von der *University Hospital Vall d'Hebron* in Barcelona zählte beim *Gut Microbiota for Health World Summit* - dem Weltgipfeltreffen zum Thema Darmflora und Gesundheit in Miami/Florida - noch etliche weitere auf:

"Zu den Beschwerden, die infolge einer gestörten Darmflora auftreten können, gehören Verdauungsbeschwerden - von funktionellen Verdauungsstörungen angefangen über chronisch entzündliche Darmkrankheiten bis hin zur Zöliakie. Doch auch Autoimmunerkrankungen und Allergien können sich aufgrund einer Darmflorastörung entwickeln. Ja, sogar Stoffwechselkrankheiten wie Diabetes Typ 2 und selbst Verhaltensstörungen wie Autismus und Depressionen können inzwischen mit Disharmonien der Darmflora in Zusammenhang gebracht werden."

Kein Wunder werden Probiotika inzwischen bei sehr vielen Gesundheitsproblemen eingesetzt - ob bei Erwachsenen oder bei Kindern.

## Probiotika für Kinder bauen die Darmflora auf – Die gesundheitlichen Vorteile

Professor Brent Polk von der *University of Southern California* und dem *Children`s Hospital Los Angeles* erklärt:

"Probiotika haben in allen Lebensphasen – und auch schon in der ganz frühen Kindheit – gesundheitliche Vorteile. Aktuelle Studien zeigen bei Kindern sehr gute Effekte bei Magen-Darm-Infekten, Koliken, Ekzemen, Durchfall und der Nekrotisierenden Enterokolitis."

Letzteres ist eine schwere Darmentzündung, die besonders Frühgeborene betrifft und bei ihnen zum Tode führen kann.

Probiotika tragen schon bei sehr kleinen Kindern zum Aufbau einer gesunden Darmflora bei, was dann zu einer Linderung vieler Beschwerden führt.

## Probiotika gegen Koliken bei Babys

Koliken betreffen fast 30 Prozent aller Babys und verursachen bei den Eltern enormen Stress. Das untröstliche Schreien aufgrund von Koliken ist in den ersten drei Monaten eines Babys gar der häufigste Grund für Arztbesuche.

Die Schulmedizin weiss bislang weder die konkrete Ursache von Koliken noch kennt sie wirksame Hilfsmittel dagegen. Und die vorhandenen Mittel sind nicht gerade empfehlenswert. Abgesehen davon, dass sie oft nicht einmal Wirkung zeigen, enthalten sie häufig Alkohol oder Aromen und Süsstoffe – allesamt Substanzen, die ein Säugling ganz sicher nicht bekommen sollte.

Also haben insbesondere schulmedizinisch orientierte Ärzte oft nicht viel mehr für die übermüdeten Eltern als die üblichen Tipps auf Lager: Sauger mit kleinem Loch kaufen, damit das Kind nicht zu viel Luft schluckt, Bäuerchen machen lassen, in Fliegerstellung umhertragen, [Fencheltee](#) geben, Bauchmassagen verabreichen, warmes Dinkelkissen auflegen – und das Baby schreit immer noch...

Untersuchungen haben nun ergeben, dass eine zu geringe Zahl an nützlichen Darmbakterien eine wichtige Rolle bei der Kolikentstehung spielen könnte. So zeigte sich bei Stuhlproben, dass Babys mit Koliken viel weniger Lactobazillen (z. B. *L. acidophilus*) in der Darmflora hatten als Babys, die nicht unter Koliken litten.

## Spezielle Probiotika für Babys

Selbst wenn Babys gestillt werden, ist dies keine Garantie für eine gesunde Darmflora, denn auch die Muttermilch enthält nicht mehr die ursprüngliche Vielfalt an probiotischen Bakterien. Der so nützliche *Lactobacillus reuteri* beispielsweise kommt in der Milch moderner Frauen immer seltener vor. Daher sind heutzutage Probiotika, die Lactobazillen enthalten (*L. reuteri* und *L. acidophilus* oder spezielle [Baby-Probiotika](#) mit *L. fermentum*), von ausserordentlicher Wichtigkeit. Sie können die Darmflora des Kindes wieder in eine gesunde Richtung lenken und innerhalb einiger Wochen eine gesunde und starke Darmflora aufbauen.

Dazu können Probiotika wie Combi Flora Symbio von der Mutter eingenommen werden (und gelangen dann über die Muttermilch zum Baby). Das wichtige Baby-Probiotikum mit *L. fermentum* kann von stillenden Müttern eingenommen oder - wenn nicht gestillt wird - direkt dem Baby gegeben werden.

Informationen zu Probiotika für Babys (ab der 5. Lebenswoche bis zum 3. Lebensjahr) finden Sie hier: [Probiotika für den Babydarm](#)

Natürlich können Koliken auch mit Durchfall einhergehen, z. B. wenn Kinder Antibiotika bekommen müssen. Doch auch hier können Probiotika sehr gut helfen, wie die folgenden Studien zeigen.

## Probiotika für Kinder gegen Durchfall

Wenn Kinder Antibiotika nehmen müssen, stellt sich häufig als Nebenwirkung akuter [Durchfall](#) ein. Während sich in einer Studie durch die Einnahme von Kefir keine Besserung zeigte (obwohl dieses Milchprodukt als besonders probiotisch gilt), zeigten sich Probiotika in 56 Studien als sehr hilfreich. Sie verkürzten den Durchfall um durchschnittlich einen Tag und hatten selbstverständlich keine Nebenwirkungen.

In einer älteren Studie, die 1994 im Fachjournal *Lancet* veröffentlicht wurde, konnten Probiotika auch das Risiko mindern, dass sich Kinder mit dem Rotavirus anstecken, einer Viruserkrankung, die ebenfalls zu Durchfall führt.

## Probiotika für Kinder reduzieren Antibiotika-Nebenwirkungen

Bei einer Übersichtsarbeit aus dem Jahr 2013 zeigten Wissenschaftler ebenfalls, dass Probiotika antibiotikabedingten Durchfall sehr gut lindern und diesen auch vorbeugen können.

Antibiotikabedingter Durchfall entsteht meist, weil Antibiotika die Darmflora so sehr schwächen, dass sich Clostridien - Durchfallbakterien - ansiedeln können. Probiotika nun sorgen dafür, dass viele Antibiotika-Patienten zwar einen Clostridienbefall aufweisen (in der Stuhlprobe), aber keine Symptome zeigen, also gar nicht erst Durchfall bekommen.

Man untersuchte in der genannten Arbeit 23 Studien mit weit über 4000 Erwachsenen und Kindern. Nahmen die Antibiotika-Patienten Probiotika ein, reduzierte sich die Zahl der Durchfallkranken um 64 Prozent. Auch andere typische Antibiotika-Nebenwirkungen traten in der Probiotika-Gruppe viel seltener auf.

## Probiotika reduzieren Allergie- und Neurodermitisrisiko beim Kind

Im *Journal of Allergy and Clinical Immunology* wurde im Januar 2009 eine weitere hochinteressante Studie veröffentlicht. Forscher des *University Central Hospital of Helsinki* gaben 1200 Müttern von allergiegefährdeten Kindern im letzten Monat ihrer Schwangerschaft täglich Probiotika oder ein Placebo. Den Babys gab man dann in den ersten 6 Lebensmonaten dasselbe Probiotikum oder ein Placebo. Es zeigte sich, dass jene Kinder, die per Kaiserschnitt geboren wurden, weniger Allergien im späteren Leben entwickelten, wenn sie in ihren ersten Lebensmonaten das Probiotikum bekommen hatten.

Und Mütter, die während und nach der Schwangerschaft ein Probiotikum eingenommen hatten (ab der 36. Schwangerschaftswoche bis 3 Monate nach der Schwangerschaft), konnten das Neurodermitis-Risiko ihrer Kinder nahezu halbieren - so eine norwegische Studie aus dem Jahr 2010, die im *British Journal of Dermatology* veröffentlicht wurde.

Offenbar führt die Einnahme von Probiotika - wie eine ganz aktuelle niederländische Studie vom Dezember 2015 ergab - zu einer vermehrten Bildung kurzkettiger Fettsäuren, die den Darmschleimhautzellen als Energiequelle dienen und somit die Darmschleimhaut schützen. Dies wiederum verhindert das Eindringen von Allergenen in den Blutkreislauf (Leaky-Gut-Syndrom), so dass sich nicht so leicht Allergien oder allergische Symptome entwickeln können.

## Probiotika für eine gute Entwicklung Ihres Kindes

Die *Emory University* in Atlanta veröffentlichte im Januar 2016 eine Studie mit den folgenden Erkenntnissen:

"Die Darmflora beeinflusst das Immunsystem, das Hormonsystem und das Nervensystem und spielt damit eine sehr wichtige Rolle bei der kindlichen Entwicklung. Viele Faktoren beeinträchtigen die Darmflora, was langfristig die körperliche und neurokognitive Entwicklung stören und das Krankheitsrisiko im späteren Leben erhöhen kann."

(Zu den neurokognitiven Störungen gehören beispielsweise Autismus oder die Schizophrenie).

## Darmflora bei Kindern aufbauen – Die ideale Prävention

Probiotika für Kinder sollten also idealerweise vorbeugend eingesetzt werden. Gerade wenn Kinder nicht gestillt werden, per Kaiserschnitt geboren wurden oder Antibiotika bekamen, können Probiotika zur Vorbeugung von Krankheiten gegeben werden, da bei den genannten Kindern die Entwicklung der Darmflora meist gestört oder verlangsamt ist, so dass Probiotika hier unterstützend eingreifen können und die [Darmflora aufbauen](#).

Professor Guarner aus Barcelona ist abschliessend der Ansicht:

"Und obwohl eine Darmflorastörung viele Ursachen haben kann, ist die tägliche Ernährung und unsere Lebensweise ganz entscheidend daran beteiligt, ob sich die Darmflora wieder erholen kann oder nicht. Unsere Gesundheit liegt somit zu einem beträchtlichen Teil in unseren eigenen Händen."

Sorgen wir also dafür, dass unsere Kinder die richtige Ernährung erhalten, gesund und munter aufwachsen dürfen und bei Bedarf Probiotika bekommen.

## Darmflora bei Kindern aufbauen – Die Einnahmeempfehlung

Die Darmflora wird bei Kindern nun wie auch bei Erwachsenen mit speziellen Probiotika aufgebaut. Da Kinder nur schlecht Kapseln schlucken können, gibt es Probiotika für Kinder meist in Pulverform. Achten Sie beim Kauf der Probiotika darauf, dass der Hersteller die Zahl der lebenden Darmbakterien zum Zeitpunkt des Mindesthaltbarkeitsdatums nennen kann. Andernfalls ist unklar, ob überhaupt sinnvolle und wirksame Darmbakterien-Mengen enthalten sind oder sich diese im Laufe der Lagerzeit womöglich zu stark verringern.

L. reuteri und L. acidophilus sollten für Kinder ab 3 Jahren in jedem Fall enthalten sein. Für Säuglinge ab der 5. Lebenswoche sollte L. fermentum enthalten sein.

Den Probiotika sollte ein Dosierlöffel beiliegen oder eine andere Dosierhilfe (z. B. Tropfflasche bei Flüssigprobiotika). Man startet zum Aufbau der Kinder-Darmflora mit kleiner Dosis z. B. bei einem



Dreijährigen mit 1 Dosierlöffelchen pro Tag. Das Probiotikum wird in kalte oder lauwarme, aber nicht in heisse Flüssigkeiten gerührt (Wasser, Saft, lauwarmer Tee o. ä.) und zu den Mahlzeiten eingenommen. Im Laufe von 14 Tagen kann nun die tägliche Einnahmemenge auf zwei Mal 1 Dosierlöffelchen pro Tag gesteigert werden.

Falls Ihr Kind gerade Antibiotika bekommt, geben Sie ihm das Kinder-Probiotikum im Abstand von mindestens 2 Stunden zum Antibiotikum und auch einige Wochen über die Antibiotika-Einnahme hinaus, damit sich die Darmflora wieder aufbauen kann. Besprechen Sie aber die Angelegenheit - wie immer - mit dem Kinderarzt oder Heilpraktiker.

## Welche Probiotika für Kinder und Babys?

Gerade wenn Beschwerden vorliegen, aber auch wenn Sie Probiotika vorbeugend geben möchten, sprechen Sie ebenfalls vorab mit Ihrem Arzt oder Heilpraktiker darüber.

\* Für Babys ab der 5. Lebenswoche empfehlen wir [Combi Flora Baby](#).

\* Für Kinder ab 3 Jahren empfehlen wir [Combi Flora Kids](#)

\* Wenn das Baby gestillt wird, empfehlen wir der Mutter die Einnahme von [Combi Flora Symbio](#) und [Combi Flora Baby](#), damit die Muttermilch mit den wichtigsten probiotischen Bakterienstämmen besiedelt werden kann.

Informationen zu den Eigenschaften und Wirkungen von Probiotika für Babys (ab der 5. Lebenswoche bis zum 3. Lebensjahr) finden Sie hier: [Probiotika für den Babydarm](#)

*\*Dieser Artikel enthält Werbung. Unsere Website enthält Affiliate Links (\* Markierung), also Verweise zu Partner Unternehmen, etwa zur Amazon-Website. Wenn ein Leser auf einen Affiliate Link und in der Folge auf ein Produkt unseres Partner-Unternehmens klickt, kann es sein, dass wir eine geringe Provision erhalten. Damit bestreiten wir einen Teil der Kosten, die wir für den Betrieb und die Wartung unserer Website haben, und können die Website für unsere Leser weiterhin kostenfrei halten.*

## Quellen

- Dr. Gregor Reid et al., "Randomized Open-Label Pilot Study of the Influence of Probiotics and the Gut Microbiome on Toxic Metal Levels in Tanzanian Pregnant Women and School Children", mBio, Oktober 2014, ("Randomisierte offene Studie zum Einfluss von Probiotika und dem Darmmikrobiom auf den Spiegel giftiger Schwermetalle bei tansanischen Schwangeren und Schulkindern")

- Joshua Z Goldenberg, Bradley C Johnston et al. Probiotics for the prevention of Clostridium difficile-associated diarrhea in adults and children. Cochrane Review, 2013, (Probiotika zur Vorbeugung von Durchfall durch Clostridium difficile bei Erwachsenen und Kindern)
- Georgetown University Medical Center. "Kefir, Although Rich In Probiotics, Didn't Prevent Diarrhea In Children Using Antibiotics." ScienceDaily, 4 August 2009, (Kefir, obwohl reich an Probiotika, beugt antibiotikabedingtem Durchfall bei Kindern nicht vor)
- Kuitunen M, Savilahti, Erkki. Probiotics prevent IgE-associated allergy until age 5 years in cesarean-delivered children but not in the total cohort. Journal of Allergy and Clinical Immunology, (in press), (Probiotika beugen bei per Kaiserschnitt geborenen Kindern bis zum 5. Lebensjahr IgE-assoziierte Allergien vor)
- Dotterud et al. Probiotics in pregnant women to prevent allergic disease: a randomised, double-blind trial. British Journal of Dermatology, 2010, (Probiotika bei Schwangeren, um Allergien zu vermeiden: Eine randomisierte doppelblinde Studie)
- Wiley-Blackwell. "Probiotics shorten diarrhea episodes, review suggests." ScienceDaily, 10 November 2010. (Probiotika verkürzen Durchfall, zeigt Review)
- American Gastroenterological Association. "Feeding gut microbiota: Nutrition, probiotics key factors for digestive health." ScienceDaily, 10 March 2014, (Nahrung für die Darmflora: Ernährung, Schlüsselfaktoren von Probiotika für die Gesundheit der Verdauungsorgane)
- Biasucci G, Boehm G, Cesarean delivery may affect the early biodiversity of intestinal bacteria. September 2008, Journal of Nutrition, (Kaiserschnittgeburt beeinträchtigt die Vielfalt der Darmflora nach der Geburt)
- Dommels YE, Albers R, "Survival of Lactobacillus reuteri DSM 17938 and Lactobacillus rhamnosus GG in the human gastrointestinal tract with daily consumption of a low-fat probiotic spread.", Oktober 2009, Applied and environmental microbiology, (Überlebensrate von L. reuteri und L. rhamnosus im menschlichen Verdauungssystem bei täglichem Verzehr eines fettarmen probiotischen Brotaufstrichs)
- Hoy-Schulz YE, Parsonnet J et al. "Safety and acceptability of Lactobacillus reuteri DSM 17938 and Bifidobacterium longum subspecies infantis 35624 in Bangladeshi infants: a phase I randomized clinical trial.", BMC Complementary and Alternative Medicine, Februar 2016, Sicherheit und Akzeptanz von L. reuteri und B. longum subsp. Infantis bei Kindern aus Bangladesh: randomisierte und klinische Phase-I-Studie)

- Yang I, Dunlop A et al. The Infant Microbiome: Implications for Infant Health and Neurocognitive Development. Januar 2016, Nursing Research, (Die kindliche Darmflora: Bedeutung für die Gesundheit und die Neurokognitive Entwicklung von Kindern)
- Saavedra JM, Yolken RH et al, Feeding of Bifidobacterium bifidum and Streptococcus thermophilus to infants in hospital for prevention of diarrhoea and shedding of rotavirus. 1994, Lancet, (Verabreichung von B. bifidum und S. thermophilus an Kinder in der Klinik zur Vorbeugung von Durchfall und der Ausbreitung des Rotavirus)
- Kim HK, van Hemert S et al., Probiotic supplementation influences faecal short chain fatty acids in infants at high risk for eczema. Dezember 2015, Beneficial Microbes, (Einnahme von Probiotika beeinflusst die kurzkettigen Fettsäuren im Stuhl bei Kindern mit hohem Ekzemrisiko)
- Koonce Th, Mounsey A, Rowland K, "Colicky baby? Heres a surprising remedy", The Journal of Family Practice, Januar 2011, (Ein Baby mit Koliken? Hier ist ein überraschendes Hilfsmittel)
- Savino F et al. Lactobacillus reuteri (American Type Culture Collection Strain 55730) versus simethicone in the treatment of infantile colic: a prospective randomized study. Pediatrics, Januar 2007, (L. reuteri im Vergleich zu Simethicon in der Therapie von Koliken bei Babys: Eine prospektive randomisierte Studie)
- Savino F et al. Intestinal microflora in breastfed colicky and non-colicky infants. Juni 2004, Acta Paediatrica, (Darmflora bei gestillten Babys mit Koliken und ohne Koliken)
- Savino F, Cordisco L, Tarasco V, et al. Lactobacillus reuteri DSM 17938 in infantile colic: a randomized, double-blind, placebo-controlled trial. Pediatrics. 2010, (L. reuteri bei Koliken bei Kindern: Eine randomisierte, doppelblinde und placebokontrollierte Studie)

## Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker