



Probiotika für den Babydarm

Autor: [Carina Rehberg](#)

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

Aktualisiert: 24 Februar 2021

Nicht nur Erwachsene leiden an einer gestörten Darmflora. Auch bei Säuglingen kann der Mangel an den richtigen Darmbakterien zu verschiedenen Krankheitssymptomen führen, etwa zu allergischen Hautreaktionen, Atemwegsinfekten oder Koliken. Die Gabe spezieller Probiotika für Babys lindert die Beschwerden oft nachhaltig, stärkt das Immunsystem des Kindes und sorgt für eine bessere Entwicklung.

Probiotika für Babys

Schon Babys sind häufig von Unwohlsein geplagt, von Koliken, Durchfall, Verstopfung oder Hautproblemen. Nicht selten ist eine gestörte Darmflora an diesen Beschwerden

beteiligt. Spezielle Probiotika für Babys können hier die Therapie unterstützen und können sogar vorbeugend gegeben werden - ganz besonders, wenn das Baby nicht gestillt wird.

[Probiotika](#) sind Zubereitungen aus nützlichen Darmbakterien. Dabei handelt es sich um Mikroorganismen (z. B. Milchsäurebakterien), die normalerweise als Darmflora in einem gesunden Verdauungssystem leben und dort viele wichtige Funktionen erfüllen.

Sie helfen bei der Verdauung, bei der Aufnahme wichtiger Nährstoffe und manche unter ihnen produzieren lebenswichtige Vitamine. Sie bilden ausserdem einen grossen Teil des Immunsystems und schützen daher den Körper vor Krankheitserregern, Parasiten oder gar [einer Sepsis](#).

Bei einer gesunden Darmflora halten die nützlichen Darmbakterien die schädlichen unter Kontrolle. Erst wenn die nützlichen Darmbakterien zahlenmässig abnehmen oder geschwächt sind, können die schädlichen Bakterien überhand nehmen. Und genau diese Situation, die auch [Dysbakterie](#) oder Dysbiose genannt wird, ist eine der wichtigsten Ursachen von vielen teilweise ganz unterschiedlichen Gesundheitsbeschwerden - sowohl bei Babys wie auch bei Erwachsenen.

Warum Babys keine gesunde Darmflora mehr haben

Die moderne Lebensweise mit ungesunder Ernährung, einem Übermass an Genussgiften (Zucker, Alkohol, Koffein, Nikotin), mangelnder Bewegung und häufigem Medikamentenkonsum (z. B. Antibiotika) schädigt so gut wie jedes gesunde Darmmilieu.

Die freundlichen Darmbakterien finden keine geeigneten Lebensbedingungen mehr, können sich nicht mehr vermehren und werden schliesslich von den schädlichen Darmbakterien ins Abseits gedrängt. Die körpereigenen Abwehrkräfte werden dadurch schwächer und das Wohlbefinden verabschiedet sich.

Verfügt jedoch schon die Mutter nicht über eine gesunde Darmflora, kann sie diese auch nicht an ihr Kind weitergeben. Kaiserschnittgeburten oder auch die sterile Umgebung während und nach der Geburt sowie Säuglingsnahrung statt Muttermilch verhindern zusätzlich, dass sich beim Kind die richtige Darmflora entwickeln kann. Und so kommt es schon früh zu den typischen Beschwerden einer gestörten Darmflora.

Probiotika können viele Beschwerden bessern oder gar ganz ausheilen

Laut des US-amerikanischen Nationalen Zentrums für Komplementäre und Alternative Medizin, [NCCAM](#) gibt es inzwischen Beweise aus zahlreichen Studien, wonach probiotische Rezepturen dabei helfen können, die Darmflora wieder so zu regenerieren, dass Gesundheitsprobleme wie Durchfälle, Harnwegsinfekte, das [Reizdarmsyndrom](#), Hautentzündungen sowie Koliken bei Kindern und viele weitere mehr vollkommen ausgeheilt werden können.

Auch kann die regelmässige Einnahme von Probiotika das Immunsystem so nachhaltig stärken und unterstützen, dass - laut einer Untersuchung, die im Journal *Postgraduate Medicine* erschienen war - der Körper Grippeinfektionen leichter bekämpfen kann.

Bei Babys sollten in jedem Fall ganz [spezielle Probiotika-Präparate](#) zum Einsatz kommen, nämlich solche, die konkret als für Babys und Säuglinge geeignet deklariert sind, etwa Präparate mit dem Milchsäurebakterium *Lactobacillus fermentum*.

Das Probiotikum für Babys: *Lactobacillus fermentum*

Ob während des Stillens durch die Mutter eingenommen oder dem Säugling direkt verabreicht, das Milchsäurebakterium *Lactobacillus fermentum* (*L. fermentum*) ist in dieser Lebensphase des Kindes ganz besonders wichtig und hilfreich. Normalerweise sollte sich *L. fermentum* in der Muttermilch befinden. Wird ein Kind nicht gestillt, dann fehlt ihm dieser wichtige Bestandteil für sein Wohlbefinden.

Doch auch gestillte Kinder profitieren von *L. fermentum*, nämlich dann, wenn ihre Mutter das entsprechende Probiotikum einnimmt, wie eine doppelblinde placebokontrollierte Studie aus dem Jahr 2019 (1) zeigte. Bei 291 Mutter-Kind-Paaren ergab sich, dass die 16-wöchige Einnahme von täglich einer Kapsel *L. fermentum* durch die Mutter ganz massgeblich die Darmflora und die Gesundheit des Kindes beeinflussen konnte.

L. fermentum: Weniger Koliken und gesündere Entwicklung bei Babys

L. fermentum veränderte die Bakterienzusammensetzung in der Muttermilch sehr positiv und auf diese Weise auch die Darmflora des Kindes. Nach Abschluss der Studie zeigte sich, dass *L. fermentum* nicht nur die Entwicklung der Kinder förderte, sondern auch die Neigung zu Koliken reduzierte.

Koliken und auch Atemwegsinfekte treten umso häufiger auf, je stärker die Muttermilch mit ungünstigen Bakterien, z. B. mit Staphylokokken besiedelt ist. Die Einnahme von *L. fermentum*

durch die Mutter reduzierte die schädlichen Auswirkungen dieser ungünstigen Bakterien, was die Gesundheit des Babys deutlich verbesserte.

L. fermentum: Weniger Magen-Darm-Infekte und auch weniger Atemwegsinfekte bei Babys

Schon im Jahr 2012 hatte eine andere randomisierte doppelblinde und placebokontrollierte Studie (2) an 215 Babys (6 Monate alt) gezeigt, dass die Gabe von L. fermentum über einen Zeitraum von einem halben Jahr das Vorkommen von Magen-Darm-Infekten signifikant um 46 Prozent und das Auftreten von Infektionen der oberen Atemwege um 27 Prozent reduzieren konnte.

Aus diesen Ergebnissen schlossen die Wissenschaftler der Universitätsklinik in Granada, dass dieses Probiotikum eine Möglichkeit darstelle, das Infektionsrisiko bei Säuglingen zu reduzieren.

L. fermentum reduziert Durchfall-Risiko bei Babys

Durchfall ist insbesondere dann ein häufiges Problem bei Babys, wenn sie nicht gestillt werden, sondern Fertignahrung erhalten. In einer Studie (6) von 2019 zeigte sich an 1-Monate-alten Babys, die mit Säuglingsfertignahrung ernährt wurden, dass die Gabe von L. fermentum bis zum 12. Lebensmonat ein um 44 Prozent verringertes Durchfallrisiko hatte. Litten diese Babys dennoch einmal an Durchfall, dann war die Dauer um 2,5 Tage kürzer als in der Kontrollgruppe, die kein Probiotikum mit L. fermentum erhalten hatten.

L. fermentum ist sicher und verträglich: Schon ab einem Alter von 1 Monat

Aus demselben Jahr stammt eine Studie (3), in der man die Sicherheit und Verträglichkeit von L. fermentum bei Babys im Alter von 1 bis 6 Monaten getestet hatte. Die Kinder wurden randomisiert und doppelblind in zwei Gruppen aufgeteilt und erhielten über 5 Monate hinweg ihre Babynahrung mit L. fermentum oder ohne.

Es zeigte sich, dass L. fermentum nicht nur sehr sicher und verträglich war, sondern auch, dass das Probiotikum die Gesundheit der Kinder verbessern konnte, indem es gastrointestinale Infektionen reduzierte.

L. reuteri kann Koliken und Hautallergien vorbeugen

Auch zu anderen Bakterienstämmen liegen Studien vor, etwa zu *Lactobacillus reuteri*. Kanadische Forscher haben Untersuchungen veröffentlicht, denen zufolge Probiotika bei Magen-Darm-Verstimmungen aussergewöhnlich beruhigend wirken sollen. Es stellte sich heraus, dass insbesondere der probiotische Bakterienstamm *L. reuteri*, der auch in der menschlichen Muttermilch (einer gesunden Mutter) vorhanden ist, auf die Nerven im Darm sofort in äusserst positiver Weise einwirken kann.

[L. reuteri](#) hat sich ganz besonders im Einsatz bei Säuglingen mit unruhiger Verdauung bewährt. Dieser Bakterienstamm hilft dem kindlichen Verdauungsapparat beim [Aufbau der Darmflora](#) und unterstützt darüber hinaus das Immunsystem des Babys. *L. reuteri* bildet unter anderem antibiotische Substanzen, die einen hemmenden Effekt auf krankheitserregende Keime im Darm ausüben. Es wird sogar vermutet, dass die Anwesenheit von *L. reuteri* allergischen Hautveränderungen vorbeugen könne.

Probiotika wirken besser als manche Medikamente

Babys mit Kolikbeschwerden erhalten oft Medikamente mit dem Wirkstoff Simeticon, der auch bei Erwachsenen gegen übermässige Gasansammlung im Magen-Darm-Bereich, Völlegefühl, Spannungsgefühl im Oberbauch etc. empfohlen wird. In einer [Studie](#) am Regina-Margherita-Kinderkrankenhaus der Universität Turin zeigte sich aber, dass die orale Gabe von *L. reuteri* die Kolikbeschwerden bei gestillten Kindern deutlich besser reduzieren konnte als Simeticon-Medikamente.

Probiotika während Schwangerschaft und Stillzeit beugen Koliken vor

Eine schwedische placebokontrollierte Doppelblind-Studie konnte ausserdem nachweisen, dass sich die tägliche Schreizeit von Kolikbabys nach nur einer Woche der Probiotika-Einnahme um 74 Prozent verringert hatte. Bei der Placebogruppe lediglich um 38 Prozent. Die Turiner Forschergruppe hatte zuvor schon mit einer ähnlichen Studie vergleichbare Erfolge erzielt. Nach nur 21 Tagen hatten 84 Prozent derjenigen Kinder, die *L. reuteri* erhalten hatten, keine Koliken mehr.

Wir empfehlen, *L. fermentum* dem Baby direkt zu geben (ob gestillt oder nicht), während *L. reuteri* (gemeinsam mit anderen probiotischen Stämmen) von der Mutter eingenommen wird und so in die

Muttermilch gelangt.

Sind Probiotika für Babys sicher?

Da noch keine Studien mit *L. fermentum* bei neugeborenen Säuglingen in den ersten vier Lebenswochen vorliegen, wird geraten, das Probiotikum erst ab einem Alter von vier Wochen zu geben (4).

Langzeitfolgen durch eine längerfristige Einnahme von *L. fermentum* sind laut einer Langzeitstudie (5) nicht zu befürchten. In dieser Untersuchung hatten Kinder vom 1. bis zum 6. Lebensmonat durchgehend täglich *L. fermentum* erhalten. Sie gediehen dabei sehr gut und zeigten auch nach drei Jahren keinerlei negative Auswirkungen der Probiotikaeinnahme.

Da das Ziel insbesondere heisst, das Kind so zu stärken, dass es langfristig in der Lage ist – dank einer gesunden Lebens- und Ernährungsweise – eigenständig eine gesunde Darmflora aufrecht zu erhalten, sollten probiotische Präparate immer nur kurweise und in Absprache mit dem Arzt oder Heilpraktiker gegeben werden. Insbesondere bei Säuglingen mit Erkrankungen des Immunsystems muss die Einnahme von Probiotika mit dem Arzt besprochen werden.

Probiotika für Babys: Die richtige Einnahme

Um Koliken, Verdauungsbeschwerden, Atemwegsinfekte und Hautprobleme gleich von vornherein zu vermeiden, sollte die werdende Mutter spätestens während der Schwangerschaft mit der Einnahme von Probiotika beginnen und diese mindestens bis in die Stillzeit fortsetzen, um ihrem Baby die wichtigen Mikroorganismen für sein Wohlbefinden mit auf den Weg zu geben.

* Wir empfehlen für werdende und stillende Mütter das Probiotikum Combi Flora SymBio, das alle relevanten Bakterienstämme enthält, inkl. *L. reuteri*.

* Zusätzlich können stillende Mütter ein Probiotikum mit *L. fermentum* nehmen (damit *L. fermentum* in die Muttermilch übergeht): Combi Flora für Babys

* Nicht gestillte Babys können ab einem Alter von vier Wochen Combi Flora für Babys (*L. fermentum*) erhalten.

* Gestillte Babys können bei Beschwerden ebenfalls ab einem Alter von vier Wochen Combi Flora für Babys erhalten, sollte es nicht ausreichen, wenn die Mutter das Probiotikum einnimmt.

* Kinder ab drei Jahren können ein vielfältiger zusammengesetztes Probiotikum erhalten, z. B. Combi Flora Kids (siehe nächster Abschnitt).

Zur richtigen Dosierung orientieren Sie sich bitte an den Einnahmeempfehlungen, die auf den jeweiligen Präparaten zu finden sind. Bitte besprechen Sie jegliche Probiotika-Einnahme - ob bei sich selbst oder Ihren Kindern - mit Ihrem (Kinder-)Arzt oder Heilpraktiker!

Darmflora von Kindern ab 3 Jahren aufbauen

Wenn Ihr Kind schon drei Jahre alt oder älter ist, erfahren Sie hier alles über den Aufbau der Darmflora bei Kindern dieser Altersgruppe: [Anleitung zum Aufbau der Darmflora von Kindern](#).

** 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

- (1) Fonollá Joya J et al, MON-LB697: Evaluation of the Effects of Oral Administration of Lactobacillus Fermentum CECT5716 LC40 to Nursing Women on Infant's Microbiota and Health, Clinical Nutrition, September 2019 Volume 38, Supplement 1, Pages S318-S319
- (2) Maldonado J et al, Human Milk Probiotic Lactobacillus fermentum CECT5716 Reduces the Incidence of Gastrointestinal and Upper Respiratory Tract Infections in Infants, Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition, JPGN 2012;54: 55-61
- (3) Campos M et al, Lactobacillus fermentum CECT 5716 is safe and well tolerated in infants of 1-6 months of age: A Randomized Controlled Trial. Pharmacological Research 65 (2012) 231-238
- (4) Lassen J et al, Assessment of infant formula and follow-on formula supplemented with Lactobacillus fermentum CECT5716., Norwegian Scientific Committee for Food Safety
- (5) Maldonado-Lobón JA, Olivares M et al., Long-term safety of early consumption of Lactobacillus fermentum CECT5716: A 3-year follow-up of a randomized controlled trial, Pharmacol Res. 2015 May-Jun;95-96:12-9. doi: 10.1016/j.phrs.2015.01.006. Epub 2015 Feb 16

- (6)Maldonado J et al, Evaluation of the safety, tolerance and efficacy of 1-year consumption of infant formula supplemented with Lactobacillus fermentum CECT5716 Lc40 or Bifidobacterium breve CECT7263: a randomized controlled trial, BMC Pediatrics, 19, Article number: 361 (2019)

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