



**DR. MARCO PRÜMMER**  
 Facharzt für Allgemeinmedizin,  
 Sportmedizin und Chirotherapie

[www.dr-pruemmer.de](http://www.dr-pruemmer.de)

## Colostrum zur Vorbeugung von grippalen Infekten?

Es wurde ja gerade in der jüngeren Vergangenheit (Thema Schweinegrippe) sehr kontrovers über die Wirksamkeit von Gripeschutzimpfungen diskutiert, obwohl ihre Anwendung weiterhin empfohlen wird. Viele der beteiligten Testgruppen konnten aber bis zum heutigen Tage keinen wissenschaftlich dokumentierten Nutzen aus solchen Impfungen nachweisen.


**D**enn es existieren zwar zahlreiche Studien über den Grad der Schutzwirkung der Impfstoffe bei verschiedenen Grippe-Typen, jedoch mangelt es häufig an entsprechenden Beweisen für eine eindeutige Wirksamkeit und Effizienz, ganz besonders im Hinblick auf die Kosten für eingesetzte Präparate.

Die Frage nach dem Sinn einer Schutzimpfung darf also nach wie vor gestellt werden, zumal diese natürlich auch zu bereits bekannten Nebenwirkungen führen kann. Außerdem besteht theoretisch immer die Möglichkeit von Langzeit-Nebenwirkungen, die von derzeit noch unbekanntem Stoffen ausgehen könnten (z.B. durch eine Virus-Fraktion oder andere unbekannte Faktoren). Das von mir gerne und oft eingesetzte Naturmittel Colostrum dagegen stimuliert und reguliert generell die Immunabwehr, hält einen guten Gesundheitszustand aufrecht und hat keinerlei Nebenwirkungen.

In den letzten Jahren hat sich das Kuh-Colostrum als die am besten geeignete Quelle für den menschlichen Gebrauch herausgestellt – sowohl qualitativ als auch quantitativ. Neben dem hohen Gehalt an Proteinen, Fetten, Kohlehydraten, Vitaminen und Mineralien, enthält Colostrum bioaktive Moleküle, die lebenswichtig für die Immunfunktionen des Körpers sind. Diese Bestandteile, die man eben auch im Kuh-Colostrum

vorfindet, sind fast identisch mit denen im menschlichen Colostrum, allerdings in viel größeren Mengen vorhanden, so dass sie für pharmakologische Zwecke geeigneter sind. (So sind z.B. im Kuh-Colostrum bestimmte Immunglobuline viermal so oft vorhanden wie im menschlichen Colostrum.)

Die wichtigsten Komponenten des Colostrums im Bezug auf eine Schutzwirkung sind die Immunfaktoren. Diese Immunfaktoren sorgen in den ersten Lebenswochen des Neugeborenen für die Ausbildung der allgemeinen Abwehrkräfte und einen Schutz vor Infektionen. Im Laufe des Lebens nimmt die Menge der im Körper vorhandenen Immunfaktoren langsam ab. Folglich werden wir mit zunehmendem Alter auch anfälliger für z.B. grippale Infekte.

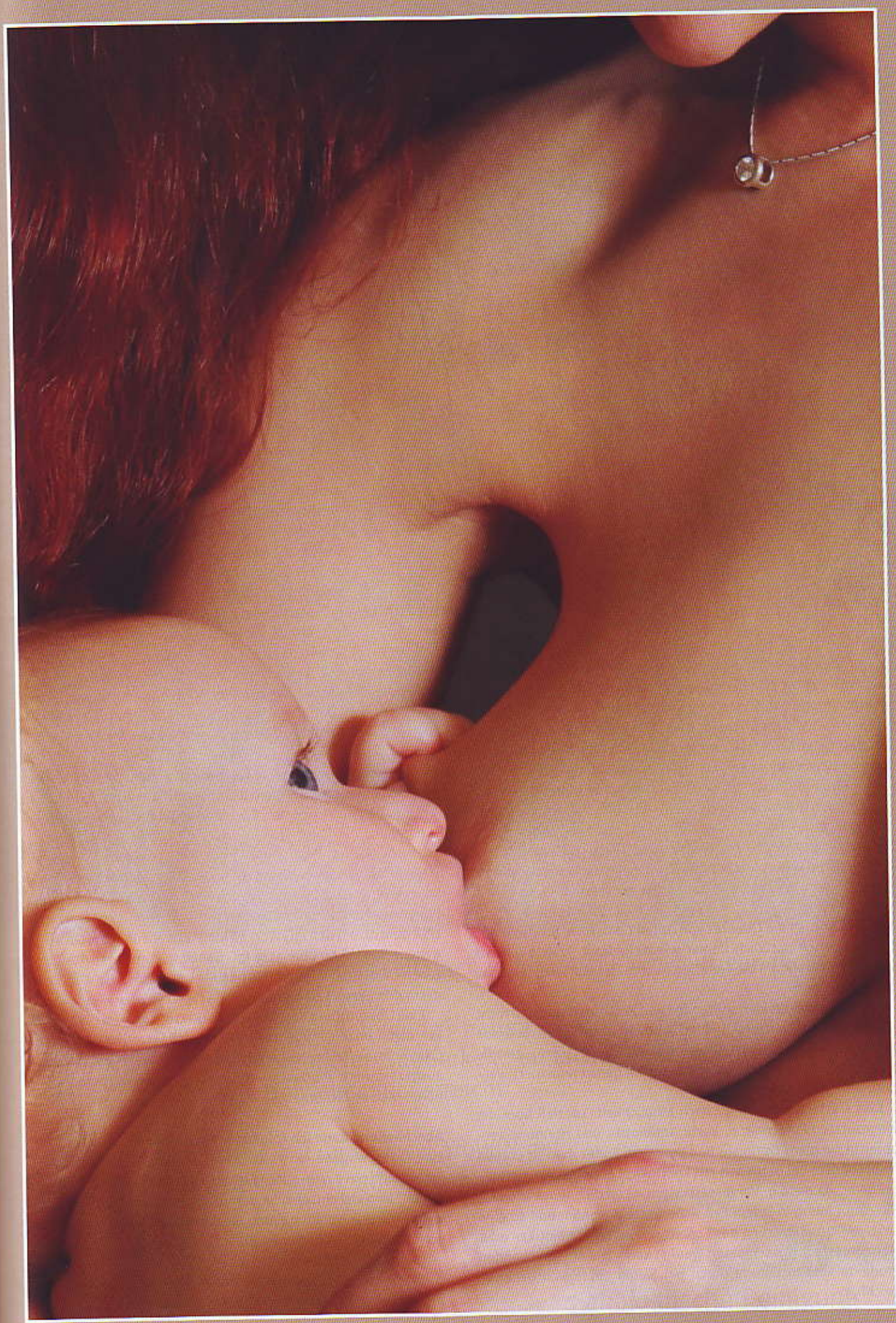
Hinzu kommt – da wir in einer „giftigen“ Umgebung voller Schadstoffe leben und so unter Bedingungen, für die wir aufgrund unserer evolutionären Entwicklung gar nicht geschaffen sind – dass der Rückgang der allgemeinen Abwehrkräfte beim Menschen als Hauptursache für zahlreiche Krankheiten und Störungen angesehen werden kann. Verschiedene Studien haben gezeigt, dass Colostrum natürliche Immun-Stärkungsmittel besitzt, die den Körper in einen Zustand von Homöostase (= Gleichgewicht der Körperfunktionen) versetzen, also einem Zustand von Wohlbefinden und guter Gesundheit. 

n  
?  
(e)  
t,  
n  
h  
n.

en  
so  
nd.  
ne

auf  
n-  
e-  
nd  
die  
am  
äl-

ler  
uf-  
ien  
im  
nd  
ien  
gs-  
ö-  
eri,  
it.





Colostrum unterstützt die natürliche Immunfunktion des Körpers und befähigt ihn, sich gegen Angriffe pathogener Substanzen zu wehren, immer dann, wenn wir in Kontakt damit treten. In einer Vergleichsstudie zur Grippeimpfung wurde im Jahre 2005 schließlich nachgewiesen, dass die Einnahme von Colostrum „mindestens 3 x so effektiv wie eine Gripeschutzimpfung“\* ist.

Colostrum enthält aber noch über 90 weitere Komponenten. Hauptsächlich sind das weitere Immun- und Wachstumsfaktoren. Colostrum besitzt außerdem eine perfekt ausgewogene Bilanzierung an Vitaminen, Mineralien und Aminosäuren. All diese Faktoren wirken in vollkommener Synergie zusammen, um die Gesundheit zu erhalten oder wiederherzustellen.

#### *Wie erkenne ich die Qualität von guten Colostrum Produkten?*

Das werde ich natürlich immer wieder gefragt. Nun, zunächst kommt es darauf an, die Nahrungsketten der Muttertiere genau zu untersuchen.

Die Böden der Weiden sollten frei von Pestiziden sein und nicht überdüngt. Die entsprechenden landwirtschaftlichen Betriebe müssen nach der Zulassungsverordnung EG- 853/2004 zertifiziert sein und die Viehbestände natürlich genau registriert werden.

Den Muttertieren sollten nach Möglichkeit, speziell über die eingesetzten Futtermittel, keine Antibiotika und Hormone verabreicht werden. Optimale Bedingungen findet man in Europa insbesondere bei Betrieben mit kontrolliert biologischer Tierhaltung vor, da die o.g. Voraussetzungen gesetzlich durch die EG-Bio-Verordnung in jedem Fall sichergestellt werden und so eine spätere Kontaminierung des Colostrums durch Antibiotika- oder Hormonreste ausgeschlossen werden kann. Die entsprechenden Produkte sind in Europa durch ein Siegel einheitlich gekennzeichnet.

Bei Colostrum, welches außerhalb von Europa gewonnen wird, sind selbstverständlich die gleichen hohen Maßstäbe anzusetzen. Hierbei sind vor allem Länder mit einer artgerechten und freien Tierhaltung zu bevorzugen, die so auch international den höchsten Ansprüchen genügen können.

Sowohl die Sammelstellen als auch die Sammelfahrzeuge, die das frische Colostrum, möglichst aus den ersten 1-3 Melkungen, bei den Bauernhöfen abholen und zu den verarbeitenden Unternehmen transportieren, sollten ebenfalls in ein entsprechendes Zertifizierungssystem eingebunden sein.

Das frische Colostrum muss in jedem Falle eingefroren oder gekühlt transportiert werden. Im Produktionsbetrieb wird das Colostrum dann ggf. aufgetaut und idealerweise im Anschluss direkt weiterverarbeitet. Das alles ist selbstverständlich mit einem hohen logistischen Aufwand verbunden, der so auch einen meist höheren Preis des fertigen Colostrum Produktes rechtfertigt.

Schließlich ist es für mich natürlich auch immer aufschlussreich, was die Analyse des fertigen Produktes aussagt. Ich habe nachfolgend einmal die wichtigsten Qualitätskriterien zusammengefasst:

Zunächst erwarte ich von einem gut verarbeiteten Colostrum einen relativ hohen Proteingehalt von mindestens 60-80%. Denn die so genannten Bindungsproteine sollten möglichst nicht extrahiert werden damit die biologische Aktivität der Wachstumsfaktoren gewährleistet bleiben. Darüber hinaus ist eine hohe Bandbreite der enthaltenen Immundefaktoren ebenfalls sehr wünschenswert.

**Der meist angegebene IgG Wert sollte mindestens im Bereich von 20% liegen und sich dabei natürlich nicht durch eine künstliche Extraktion von Eiweißen ergeben. (siehe auch Proteingehalt)**

In diesem Zusammenhang ist es selbstverständlich von höchster Relevanz, dass dem Colostrum nicht nachträglich Immunglobuline oder Blutplasma zugesetzt werden (wie vielfach z.B. in den USA üblich), um den IgG Wert so künstlich anzuheben. Oft angegebene Werte von über 35% IgG Gehalt in kommerziell angebotenen Colostrum Produkten sind eher unrealistisch und mit einer gesunden Skepsis zu betrachten.

Eine Überprüfung der „Colostrum-Kette“ sollte im günstigsten Fall durch unabhängige Institutionen, z.B. staatlich zertifizierte Öko-Kontrollstellen, sichergestellt werden, denn entsprechend ausgezeichnete Produkte vermitteln dem Endverbraucher ein hohes Maß an Sicherheit.

#### **Abschließend kann ich folgendes Fazit ziehen:**

Eine ausgewogene und vor allem natürliche Verteilung der Inhaltsstoffe in einem guten Colostrum Produkt von „glücklichen Kühen“ sind viel entscheidender für seine einzigartige Wirkungsweise, als eine Herausstellung einzelner, weil leider oft manipulierter, Vergleichskomponenten. 🍌

(\* „San Valentino Epidemiologische Studie“ Abteilung für biomedizinische Wissenschaft G D'annunzio Universität, Chieti, Pescara, Italien)