

Nutrition-Press

Fachzeitschrift für Mikronährstoffe



Prävention ist machbar!

Betaglucane sind komplexe Kohlenhydrate

Betaglucane sind Polysaccharide (komplexe Kohlenhydrate), die meistens aus Hefe (*Saccharomyces*) gewonnen werden. Es sind wasserlösliche Faserstoffe, die enorm quellfähig sind und auf dem Weg durch den Körper viele Schadstoffe und unerwünschte Mikroben aufnehmen und Sie aus dem Organismus befördern. Sie können auch aus Hafer- und Gerstenkleie sowie aus Pilzen wie Reishi und Shiitake stammen.

Forscher haben in umfangreichen Studien herausgefunden, dass sie das Immunsystem stärken. Sie steigern die Fähigkeit der Makrophagen, gegen die in den Körper eindringenden Parasiten, Pilze, Bakterien und Viren zu kämpfen. Das Besondere an den Beta-Glucanen ist der Umstand, dass sie das Immunsystem stützen, ohne es übermäßig anzuregen. Das ist von großem Vorteil für Menschen mit Autoimmunkrankheiten, bei denen das Immunsystem überschießende Reaktionen zeigt.

Natürliche Stärkung der Abwehrkräfte

Polysaccharid wird aus den Zellwänden der Bäckerhefe gewonnen. Beta-Glucan aktiviert die wichtigsten Immunzellen unseres Körpers: die Makrophagen. Die Makrophagen zirkulieren in unserem ganzen Körper und bekämpfen Viren, Bakterien, Pilze, Krebszellen und andere potentielle Schädlinge. Die Stärke unseres Abwehrsystems steht in direktem Zusammenhang mit der Leistungsfähigkeit der Makrophagen.

Orthomolekular-Mediziner setzen den Immun-Nährstoff vor allem zur Kontrolle viraler Infektionen ein, darunter HIV. Manche dieser Viren, z.B. Herpes-Viren, sind bei vielen Menschen (latent) nachzuweisen und nur ein geschwächter Abwehrstatus führt dazu, dass diese Viren virulent werden.

Ähnliches gilt übrigens für den Epstein-Barr-Virus, der als Auslöser des Chronischen-Müdigkeits-Syndroms gilt, von dem leider immer mehr Menschen betroffen sind. Die erste und wichtigste Gegenmaßnahme liegt hier, wie auch bei der Abwehr chronischer Infektionen oder Hefe-Pilz-Infektionen in der Stärkung des körpereigenen Immunsystems.

Bei Tierversuchen wurde nachgewiesen, dass Beta-Glucan einen starken Schutz vor Strahlenschäden bietet. Wenn sich diese Beobachtungen auch am Menschen bestätigen, könnte dies eine wichtige Hilfe für Krebs-Patienten sein, die sich einer Strahlenbehandlung unterziehen müssen.

Aber vor allem können auch die Gesunden von den immunstärkenden Eigenschaften des Beta-Glucans profitieren. Leistungssportler zum Beispiel sind starkem oxidativen Stress ausgesetzt, der ihr Immunsystem schwächt und sie für Infektionen anfällig macht. Und auch ältere Menschen sollten sorgfältig auf den Erhalt der natürlichen Abwehrkräfte achten, denn mit fortschreitender Lebensdauer nimmt die Stärke des Immunsystems ganz natürlich ab und bedarf daher einer zusätzlichen Unterstützung.