

# Kolostrum und die Wirkung auf unsere körperliche Leistungsfähigkeit

Kolostrum bezeichnet die Milch, die direkt nach der Geburt eines Kindes oder eines Säugetieres von der Mutter produziert wird. Diese wird nur die ersten paar Tage produziert, bis sich irgendwann die Zusammensetzung zur normalen Muttermilch ändert. Immer populärer wird Kolostrum auch als Supplement eingesetzt. Doch welche Vorteile bringt uns Kolostrum? Oder birgt es gar Risiken für unseren Körper?

## **Zusammensetzung und Wirkung von Kolostrum**

Kolostrum hat einen sehr hohen Eiweißanteil und vor allem eine hohe Anzahl an Antikörpern. Deshalb wirkt sie besonders positiv auf das Immunsystem der Neugeborenen. Beim gesunden Erwachsenen ist das Immunsystem allerdings soweit ausgeprägt, dass dieser Effekt nicht mehr zum tragen kommt.

## **Kolostrum enthält Wachstumsfaktoren**

Die insulinähnlichen Wachstumsfaktoren igf-1 und igf-2 sind in erster Linie für die anabole Wirkung von Kolostrum verantwortlich. Diese sogenannten Katalysatoren aktivieren praktisch alle Stoffwechselfvorgänge direkt im Muskel, die für dessen Wachstum notwendig sind.

Verschiedene Studien zeigen auch eine deutlich erhöhte Regenerationsfähigkeit. Dies ist wohl durch die verbesserte Fähigkeit der Aufnahme von Aminosäuren durch das Kolostrum zu erklären. Scheinbar beeinflusst Kolostrum aber auch die Aufnahme von Kohlenhydraten positiv .

Dabei ist es nicht einmal nötig, menschliches Kolostrum zu konsumieren. Das Kolostrum von Rindern ist dem des Menschen sehr ähnlich. Es unterscheidet sich lediglich minimal; während unseres Verdauungsprozesses wird die Struktur allerdings so verändert, dass dieser Unterschied nicht mehr zum tragen kommt.

Kolostrum scheint also bisher das natürliche Anabolikum schlechthin zu sein.

## **Kritik**

Bei jedem scheinbaren Wundermittel gibt es natürlich auch entsprechende Kritik. Negative Wirkungen sind bisher kaum bekannt. Die Wirksamkeit, vor allem die Übertragbarkeit der Wirkung von Rinder Kolostrum auf den Menschen wird oft bezweifelt. Langzeitstudien gibt es bisher jedoch auch kaum. Wie die regelmäßige Aufnahme von Kolostrum die körpereigene Produktion von Wachstumsfaktoren beeinflusst ist unklar. Der Hauptfaktor ist wohl der hohe Preis. Außerdem kann es bei einer Überdosierung bzw. regelmäßiger Aufnahme zu positiven Dopingbefunden kommen.

Eine längere Aufnahme wird deshalb grundsätzlich nicht empfohlen.

Viele Studien zeigen aber bis heute auch ein gesundheitlich positiv wirksames Bild von Kolostrum