

# Colostrum, die Urkraft der Natur

## Ein Naturheilmittel neu entdeckt

**Dr. Marco Prümmer, Deutschlands Experte Nummer eins für Colostrum, hat an der Universität zu Köln mit dem Prädikat „summa cum laude“ promoviert. Heute betreibt „Dr. Colostrum“ eine interdisziplinäre privatärztliche Praxis in Aachen als Facharzt für Allgemeinmedizin mit den Zusatzbezeichnungen Sportmedizin und Chirotherapie. Er gibt Seminare zum Thema Colostrum. Sein jüngst erschienenes Buch „Colostrum, Geschenk der Schöpfung“, wurde inzwischen über 55.000-mal verkauft. Was dran ist an dem wieder entdeckten Naturstoff, erklärt Dr. Prümmer in diesem Beitrag.**

**D**ank des Fortschritts in der Biotechnologie wurde Colostrum in den

letzten Jahren als ein wirksames Wachstums-Supplement und zur Regulierung des Immunsystems wieder entdeckt. Colostrum ist das erste Sekret eines Säugetiers für das Neugeborene in den ersten 72 Stunden nach der Geburt. Es enthält besonders viele Abwehrstoffe, Wachstumsfaktoren, Vitamine und Nährstoffe. Dabei ist Colostrum weder Medizin noch Heilmittel. Dazu muss man wissen: Positive Einflüsse vieler Naturheilmittel werden heute nicht neu-, sondern schlicht nur wiederentdeckt. Ihre gesundheitsfördernden oder stärkenden Wirkungen waren bereits Jahrhunderte bekannt, doch im Zeichen der „chemischen Keule“ leider lange Zeit in Vergessenheit geraten. Das erstaunliche Naturprodukt Colostrum, die in den ersten 24 Stunden nach der Geburt eines Kälbchens produzierte Milch kontrollierter Rinder-Bestände, ist dank der innovativen Forschungsarbeiten aus der Schatzkammer der Natur wieder hervorgeholt worden.

Neben Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen, essentiellen und nicht essentiellen Aminosäuren zählen zu den Wirkstoffen auch die so wichtigen Immun- und Wachstumsfaktoren in einmaliger natürlicher Vielfalt und Konzentration, wie sie in keinem pflanzlichen oder chemischen Produkt vorkommen. Einzigartig sind also die enthaltenen Immunsustanzen und Wachstumsfaktoren, die das Immunsystem des Menschen aktiv und passiv unterstützen. Damit ist Colostrum anders als alle im Labor zusammengesetzten Multivitamin- und Mineralprodukte ein rein natürliches Erzeugnis. Dass Säuglinge, die gestillt werden, auch später über wesentlich stärkere Abwehrkräfte verfügen, ist mittlerweile unbestritten, wobei hier zumindest eine erste Immunisierung im Mutterleib erfolgt ist. Die Inhaltsstoffe des Colostrum sind vergleichsweise um ein Vielfaches höher, weil ein Kalb aufgrund der Plazenta-Situation im Mutterleib keinen soliden Immunschutz erhält. Ein Kalb,



Colostrum ist das erste Sekret eines Säugetiers für das Neugeborene in den ersten 72 Stunden nach der Geburt. Es dient zur Stärkung des Immunsystems.

das von der Mutter nicht angenommen wird, hat damit fast keine Überlebenschance. Dass das Colostrum der Kühe seine besondere Wirkung auch beim Menschen zeigt, liegt unter anderem an den Aminosäuren, die sich bei Mensch und Rind nicht unterscheiden und somit im menschlichen Organismus optimal wirken können.

Ein wichtiger Faktor kommt hinzu: Colostrum enthält spezielle Glycoproteine, die die wirksamen Bestandteile äußerst effektiv vor Beeinträchtigungen durch Verdauungsenzyme und Magensäure schützen und so die optimale Verwertbarkeit garantieren. Was kann nun ein natürliches Mittel bewirken, das in seiner Zusammensetzung nahezu identisch ist mit humaner Muttermilch, aber um ein Vielfaches konzentrierter? In den skandinavischen Ländern war die Heilkraft der Erstmilch schon immer in der Volksmedizin bekannt; im amerikanischen Bürgerkrieg wurde Colostrum erfolgreich als natürliches Antibiotikum eingesetzt. Heute gibt es eine Vielzahl wissenschaftlicher Arbeiten zu der Wirkungsweise der im Colostrum enthaltenen natürlichen Substanzen. Die gesundheitsfördernden Wirkungen des Colostrum beziehungsweise der Wert, den Colostrum als Nahrungsergänzungsmittel bei verschiedensten Erkrankungen (besonders Krebserkrankungen) sowie bei Sportlern darstellt, ist in vielen tausend Studien erforscht. Die Natur hat in ihrer unendlichen Weisheit einen erstaunlichen Stoff hervorgebracht, der Säuglingen hilft zu wachsen, sich wohl zu fühlen und Krankheiten zu widerstehen. Nun ist der medizinische Nachweis erbracht worden, dass auch Erwachsenen der ungeheuer breit gefächerte Nutzen von Colostrum zuteil wird. Denn: Colostrum wirkt ganzheitlich durch die von Mutter Natur im Laufe der Evolution immer weiter entwickel-

te Kette der Inhaltsstoffe. Es enthält die von der Natur geschaffenen Wirkstoffe, die einzeln oder in einer bestimmten Kombination positiven Einfluss auf ein bestimmtes Krankheitsbild haben oder dieses sogar verhindern können.

Es ist ein Faktum, weil wissenschaftlich nachgewiesen, dass die Möglichkeiten des Wirkspektrums der Inhaltsstoffe von der Stärkung des Immunsystems über den Schutz gegen Krankheitserreger wie Viren, Bakterien und Pilze bis hin zur Krebsabwehr reichen können. Sie wirken entzündungshemmend, haben positiven Einfluss auf die Abwehr von Allergien und Autoimmunkrankheiten von der rheu-



Dr. Marco Prümmer ist Deutschlands Experte Nummer eins für Colostrum.

matischen Arthritis bis hin zur Multiplen Sklerose. Hinzu kommt eine Stabilisierung von Muskel-, Knochen-, Knorpelgewebe und Sehnen sowie Leistungssteigerung und Muskelaufbau bei gleichzeitiger Reduktion des Fettgewebes.

Da ergibt sich die Frage, warum Colostrum uns hilft. Dazu müssen wir verstehen, dass es die naturgewollte Kombination der Wirkstoffe ist, die dieses Naturprodukt so einzigartig macht. Ein kleines Beispiel kann dies vielleicht verdeutlichen. Die Inhaltsstoffe können in Gruppen zusammengefasst werden. In jeder Gruppe sind mehrere Wirk-

stoffe, die jeder einzeln für sich eine Aufgabe im Körper erfüllen oder in Kombination mit einem oder mehreren anderen aus der gleichen Gruppe oder einer anderen Gruppe bestimmte Aufgaben zu erledigen haben. Besondere Bedeutung hinsichtlich einer stabilen Immunabwehr kommt den Immunfaktoren des Colostrum zu. Immunglobuline, das sind Antikörper, bieten überragenden Abwehrschutz. Im Vergleich zum Immunglobulingehalt normaler Kuhmilch finden wir in Colostrum den Faktor hundertfacher Potenzierung. Das heißt, dem Organismus wird eine immens hohe Konzentration an passiver Immunisie-

rung zugefügt. Immunglobuline zerstören Krankheitserreger wie Viren, Bakterien und Pilze, neutralisieren Giftstoffe und sind für die Entzündungshemmung und die Krebsabwehr von maßgeblicher Bedeutung. Einem weiteren Immunfaktore des Colostrum, dem PRP (Prolinreiche Polypeptide), kommt darüber hinaus eine entscheidende Rolle in der Regulation des Immunsystems zu, was entscheidende Bedeutung bei Autoimmunkrankheiten wie etwa MS hat. MS steht für Multiple Sklerose, eine Krankheit, bei der die Immunreaktion derart exzessiv ist, dass

körpereigenes Gewebe angegriffen wird als wäre es fremdes. Dies geht mit Zerstörungen und Entzündungen einher. Auch bei Allergien als Überempfindlichkeitsreaktionen auf sonst eher harmlose Stoffe scheint PRP in der Lage zu sein, die Überreaktion des Immunsystems zu hemmen. Entsprechend viele Berichte bezeugen die Therapieerfolge von Colostrum. Sie reichen von grippalen Infekten und Candida-Infektionen bis hin zu rheumatischer Arthritis und MS sowie Allergien.

Darüber hinaus enthält Colostrum große Mengen an eisenbindenden Proteinen wie beispielsweise dem Lactoferrin, das mit für den Eisentransport im Körper zuständig ist und dafür sorgt, dass Eisen überhaupt erst für den menschlichen Körper verwertbar ist. Aufgrund seiner eisenbindenden Eigenschaft wird in der Wissenschaft die wachstumshemmende Aktivität von Lactoferrin im Hinblick auf Krebszellen diskutiert. Man geht davon aus, dass Lactoferrin in der Lage ist, überschüssige Eisen-Ionen, die Mikroorganismen und Tumore für ihr Wachstum brauchen, zu binden. Zudem ist Lactoferrin ein wirksames Antioxidanz, das die schädliche Wirkung von Freien Radikalen, also von Krebsrisikofaktoren, abwehrt. Darüber hinaus handelt es sich um ein hochwirksames Breitband-Antibiotikum und Anti-Virus-Mittel. So kommt ihm entscheidende Bedeutung zu, denn pharmazeutische Antibiotika wirken ja bekanntlich nicht gegen Viren. In einer in den Niederlanden durchgeführten Studie erwies sich Lactoferrin als wirkungsvoller HIV-Hemmer.

Primäre Bedeutung kommt den im Colostrum enthaltenen natürlichen Wachstumsfaktoren zu. Sie haben Einfluss auf den Zellstoffwechsel, sodass die Zellvermehrung angeregt wird und damit eine grundsätzliche Stabilisierung von

Muskel-, Knochen-, Knorpelgewebe und Sehnen erreicht wird. Und das macht sich nicht nur mit kurzen regenerativen Phasen, sondern auch mit beschleunigter Heilung nach Verletzungen bemerkbar. Insofern haben die Wachstumsfaktoren im Colostrum nicht nur eine wichtige Funktion in Sachen allgemeines körperliches Wohlbefinden. Sie spielen auch eine zentrale Rolle im Sport- und Fitnessbereich bei der Förderung des Muskelwachstums und der Erhöhung der Leistungsfähigkeit.

Das für den menschlichen Konsum bestimmte Colostrum wird übrigens meist von neuseeländischen Weiderindern oder deutschen Bio-Kühen gewonnen. Durch strikte Richtlinien der Europäischen Union für den Produktionsprozess bleiben die wertvollen Inhaltsstoffe beinahe vollständig erhalten. Colostrum wird auf dem Markt als Flüssigextrakt oder als Pulver in Kapseln angeboten. Die Einnahmeempfehlung zur Stabilisation des Immunsystems schwankt zwischen 800 Milligramm und 1.600 Milligramm täglich. Bei manifesten Erkrankungen kann die Dosierung je nach Körpergewicht bis zu 2.400 Milligramm pro Tag betragen. Sportler nehmen zur Leistungssteigerung bis 3.200 Milligramm Colostrum täglich. Es gibt keine bekannten Neben- oder Gegenwirkungen, eine Überdosierung ist nicht möglich.



Dr. Marco Prümmer ist seit 1991 als Arzt tätig und hat an den Universitäten zu Aachen, Münster und Köln studiert. Der Schwerpunkt seiner schulmedizinischen Weiterbildungen als Arzt fand zunächst in den Fachgebieten Orthopädie, Chirurgie und später dann in Allgemeinmedizin statt. Seine persönlichen Fortbildungen und Weiterbildungen konzentrierten sich auf die Sportmedizin, Chirotherapie und die Osteopathie bei der internationalen Academy of Osteopathy in Gent. Seit einigen Jahren beschäftigt er sich darüber hinaus mit der Naturmedizin, der Ernährungsmedizin und der Präventivmedizin. Seit 1999 gilt er als Experte für den fast vergessenen Naturstoff Colostrum, über den er 2007 ein Buch veröffentlichte. Zu diesem Thema hält er europaweit Seminare und Vorträge. Weitere Informationen finden Sie unter: [www.dr-pruemmer.de](http://www.dr-pruemmer.de)