



Deutsche Gesellschaft für Nährstoffmedizin  
und Prävention (DGNP) e. V.

## Allergische Rhinitis: Probiotika verschaffen Linderung

Die Symptome einer allergischen Rhinitis können die Lebensqualität der Betroffenen stark einschränken. Eine Studie aus Amerika konnte nun zeigen, dass die Einnahme **probiotischer Kulturen** die Symptome einer allergischen Rhinitis lindert und die Lebensqualität verbessert. Das wissenschaftliche Team um J. C. Dennis-Wall randomisierte 173 Teilnehmer im Alter von durchschnittlich 27 Jahren in zwei Gruppen. Die erste Gruppe erhielt während der Allergiezeit im Frühling über 8 Wochen ein Probiotikum bestehend aus *Lactobacillus gasseri*, *Bifidobacterium bifidum*, *Bifidobacterium longum*. Die zweite Gruppe erhielt ein Placebo.

### Ergebnisse

Im Zeitraum von Beginn der Studie bis hin zum Zeitpunkt des intensivsten Pollenflugs, hatten Teilnehmer aus der Probiotikagruppe einen signifikant niedrigeren MRQLQ-Score als Teilnehmer der Placebogruppe. Der MRQLQ-Score ermittelt in einer Selbsteinschätzung der Betroffenen, wie stark diese durch ihre Allergie beeinträchtigt sind.

### Zusammenfassung

Die Verwendung probiotischer Kulturen kann Symptome einer allergischen Rhinitis lindern.

Dennis-Wall JC, Culpepper T, Nieves C Jr, Rowe CC, Burns AM, Rusch CT, Federico A, Ukhanova M, Waugh S, Mai V, Christman MC, Langkamp-Henken B.

Probiotics (*Lactobacillus gasseri* KS-13, *Bifidobacterium bifidum* G9-1, and *Bifidobacterium longum* MM-2) improve rhinoconjunctivitis-specific quality of life in individuals with seasonal allergies: a double-blind, placebo-controlled, randomized trial.

Am J Clin Nutr. 2017 März; 105(3): 758-67