

Lesedauer < 1 Minute

Nattō ist ein traditionelles, japanisches Gericht aus gekochten Sojabohnen. Diese werden anschließend in Reisstroh eingewickelt. Der darin enthaltene *Bacillus subtilis* (auch Heubazillus genannt; grampositiv, anaerob wachsend) bewirkt die Fermentation der gekochten Sojabohnen, mithin der Entstehung u.a. von Nattokinase.

Bei der Fermentation entsteht die etwa 124-fache Menge an *Vitamin K2*, weitere Vitamine aus dem *Vitamin B-Komplex*, das zu den Serinproteasen gehörende, fibrinolytische und amylolytische Enzym *Nattokinase*, gegen *Escherichia coli* und *Helicobacter pylori* antibakteriell wirkende *Dipicolinsäure*, das Polysaccharid *Levan* und *Ammoniak*, dessen Gehalt aus geschmacklichen Gründen jedoch nicht größer 0,2 % sein sollte. Weitere nicht identifizierte Inhaltsstoffe hemmen die intrazelluläre Kommunikation und tragen möglicherweise zur Verhinderung der Bildung von Krebszellen bei.

Dem Bestandteil *Nattokinase* widmeten Forscher in einer [Studie](#) aus August 2022, veröffentlicht in der National Library of Medicine – National Center of Biotechnology Information, besonderes Augenmerk und wiesen u.a. nach, dass das Enzym *Nattokinase* das Spike-Protein von SARS-CoV-2 abzubauen in der Lage ist.

Weitere ergänzende Informationen stehen [hier](#) zum Download bereit.