

Wie Mikroorganismen deine Gesundheit fördern

Bei Bakterien gehen die Meinungen auseinander: Viele zücken sorgenvoll Hygienespray, Desinfektion und Co. Dabei gilt nur etwa ein Prozent aller bislang bekannten Arten für den Menschen als pathogen (krankmachend). Mikroorganismen sind lebensnotwendig. Den menschlichen Körper besiedeln unzählige gute Helfer. Erfahre Wissenswertes für deine Gesundheit.

Die ältesten Lebewesen der Erde

Bakterien (griech. bakterion „Stäbchen“) sind die frühesten Lebensformen unseres Planeten. Im Laufe der Evolution passten sich die einzelligen Organismen unterschiedlichen Lebensbedingungen an. Je nach Spezies nutzen sie verschiedenen Stoffe zur Energiegewinnung. Es gibt Bakterienstämme, die Sauerstoff atmen. Andere überleben ohne Sauerstoff. Einige Arten trotzen extremen Bedingungen in heißen Quellen, hochkonzentrierten Salzseen oder im ewigen Eis der Antarktis.

Wir sind viele

Unzählige lebensnotwendige Bakterien unterstützen den menschlichen Organismus. Forschungen zufolge befinden sich in einem gesunden Darm schätzungsweise 100 Billionen Mikroorganismen mit einem Gesamtgewicht von etwa 2 kg. Verblüffend, oder?

Hohe Diversität

Eine gesunde Darmmikrobiota zeichnet sich durch die große Vielfalt verschiedener Bakterienkulturen aus: nützlich Bakterienstämme wie Lactobazillen, Bifidobakterien und Eubakterien, neutrale Bakterien und Fäulnisbakterien. Letztere erfüllen zwar wichtige Aufgaben, in zu hoher Zahl fördern sie allerdings Krankheiten. Sind viele Arten an protektiven (guten) Einzellern vorhanden, gilt die Flora als gesund¹. Die Bakterienspezies leben in einem symbiotischen Miteinander. Ein eigener friedvoller Mikrokosmos.

Einzigartig wie der Fingerabdruck

Mittlerweile ist erwiesen, dass jedes Lebewesen ein charakteristisches Bakterienprofil hat. Im Gegensatz zum angeborenen Fingerabdruck, verändert sich das Mikrobiom im Laufe der Zeit. Seine faszinierende Zusammensetzung gibt Aufschluss über den Lebensstil und mögliche Krankheiten. Die Laborergebnisse können Fragen beantworten wie: Welche Nahrungsmittel

stehen auf dem Speiseplan? Eher pflanzlich? Eher tierisch? Leidet der Organismus an Übergewicht, Reizdarm oder Diabetes? Wie hoch sind die Entzündungsparameter?

Darmflora: Zentrum unseres Wohlbefindens

Die intestinale Mikrobiota ist mitverantwortlich, wie gut der Körper Nährstoffe aus der Nahrung aufnehmen kann. Sie steuert Entzündungsprozesse, einen Großteil der Immunabwehr und spielt eine wesentliche Rolle bei der Entgiftung. Seit einigen Jahren untersuchen Forscher zudem die Darm-Hirn-Achse: bestimmte Nervenbahnen, die Gehirn und Bauch miteinander verbinden. Studien belegen, dass eine ungünstige Bakterienzusammensetzung und Darmentzündungen, die Psyche beeinflussen können. Durch Verknüpfungen mit dem gesamten Organismus gilt eine gesunde Darmflora als Quelle für ein ganzheitliches, gutes Lebensgefühl – weit über den lokalen Effekt hinaus.

Mikrobiota aus dem Gleichgewicht

Ungünstige äußere Einflüsse wie eine einseitige Ernährung mit hochverarbeiteten Lebensmitteln, Stress oder Medikamente stehen in Verdacht, die sensible Darmflora zugunsten krankmachender Bakterien zu verändern. Seit einigen Jahren nimmt die Wissenschaft dessen Einfluss auf unterschiedliche physische und psychische Krankheitsbilder verstärkt unter die Lupe. Eine dysfunktionale Mikrobiota wird beispielsweise mit Krankheiten wie Typ-2-Diabetes oder Fettleber in Verbindung gebracht.

Beeinflussbare Balance

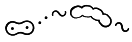
Mit darmfreundlicher Nahrung, Probiotika und Präbiotika lässt sich das Milieu allerdings gezielt beeinflussen. Sie unterstützen die nützlichen körpereigenen Bakterienkulturen und bringen die dynamische Darmflora wieder ins Gleichgewicht. Positive Veränderungen lassen sich nach der Ernährungsanpassung laut einiger Untersuchungen übrigens bereits nach kurzer Zeit feststellen². Wichtig ist: Durchhalten – und die neuen Gewohnheiten langfristig beibehalten.

Wusstest du, dass ...



... Bakterien zwischen 0,1 und 700 Mikrometer (ein Mikrometer = ein Tausendstel Millimeter)

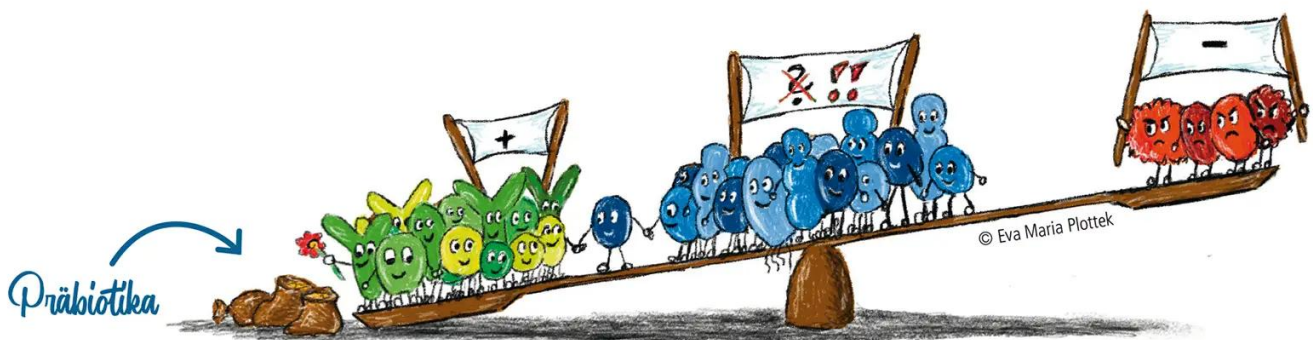
klein sind?³



... die Mikroorganismen des Dickdarms 2,5 mal um die Erde reichen würden, wenn man sie wie Perlen auf eine Schnur fädelte?⁴



... sich auf der menschlichen Haut zwischen 10^2 und 10^6 Bakterien pro cm^2 nachweisen lassen?⁵



Nützliche Helfer: Präbiotika und Probiotika

Probiotika bezeichnen lebendige Organismen wie Hefen oder Milchsäurebakterien. Natürlicherweise kommen sie in fermentierten Lebensmitteln vor und zählen zu den guten, gesundheitsfördernden Bakterienstämmen. Speziell begleitend oder nach Antibiotika ist es sinnvoll, die Kollateralschäden probiotisch auszugleichen, die durch die Therapie an nützlichen Bakterien entstanden sind.

- Milchprodukte wie Joghurt, Kefir
- Fermentierte Gemüse wie Sauerkraut, Kimchi
- Biologische Kräuterfermentgetränke

**PROBIOTISCHE
LEBENSMITTEL:
LEBENDE KULTUREN**



Bildquellen: Elements by Envato.com

Präbiotika sind Nahrungsbestandteile, die für den Organismus unverdaulich sind. Sie sind Nahrungsgrundlage für Bakterien und räumen den Darm auf. Viele Ballaststoffe zählen dazu. Lebensmittel mit einem hohen präbiotischen Anteil wirken sich positiv auf eine gesunde Darmflora aus. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt mindestens 30g Ballaststoffe auf dem täglichen Speiseplan als Richtwert für Erwachsene. ⁶

- Gemüse wie Karotten, Pastinaken, Paprika, Spargel, Tomaten oder Brunnenkresse
- Zwiebelgewächse wie Lauch, Porree, Zwiebeln oder Knoblauch
- Nüsse und Samen, insbesondere Hanfsamen, geschälte Hanfsamen und Moringasamen
- Hülsenfrüchte wie Erbsen, Bohnen und Linsen
- Getreidearten wie Roggen, Gerste und Hafer
- Obst wie Bananen, Beeren, Birnen und Äpfel
- Yacon Sirup und Yacon Pulver

**PRÄBIOTISCHE
LEBENSMITTEL:
BALLASTSTOFFREICH**



Bildquellen: Elements by Envato.com

Willst du mehr wissen?



Der Darm – Wächter der Gesundheit

Dr. Roland Werk

Ehlers Verlag

Art-Nr. 5001



Kraftquelle Vita Biosa Ihr Schlüssel für Vitalität und Wohlbefinden

Heinz Salmannspurger

Natur-Pur-Verlag

Art-Nr. 5008

Das Wunder der Brunnenkresse

Natürlicher Schutz vor ökologisch bedingten Schäden,
Giftstoffen, freien Radikalen und Krebs

Arne Speybrouck



Das Wunder der Brunnenkresse

Arne Speybrouck

Verlag Arne Speybrouck

Art-Nr. 2655



Deine Kraftquellen

Eva Maria Plottek

Biosa Vitalkonzepte

Art-Nr. 24050

Quellen

1. <https://www.aerzteblatt.de/archiv/186107/Mikrobiom-und-intestinale-Gesundheit-Eine-hohe-Diversitaet-von-Darmbakterien-ist-guenstig> (zuletzt aufgerufen am 02.04.2024)
2. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25919227/> (zuletzt aufgerufen am 02.04.2024);
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24336217/> (zuletzt aufgerufen am 02.04.2024)
3. <https://www.netdoktor.de/krankheiten/infektionen/bakterien/> (zuletzt aufgerufen am 02.04.2024)
4. <https://www.bzfe.de/ernaehrung/ernaehrungswissen/gesundheit/mikrobiom/> (zuletzt aufgerufen am 02.04.2024).
5. <https://www.umweltbundesamt.de/bakterien#lebensraum-vorkommen> (zuletzt aufgerufen am 02.04.2024)
6. <https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/ballaststoffe/> (zuletzt aufgerufen am 02.04.2024)