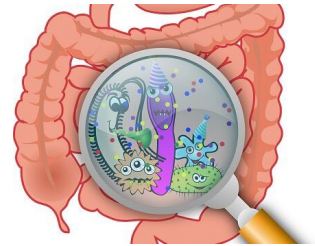


Das Darm Mikrobiom - Schlüssel zur Gesundheit

Ohne Mikrobiom wäre der Mensch nicht lebensfähig.

Der Mensch ist dicht besiedelt mit Bakterien: auf der Haut, im gesamten Verdauungstrakt, in den Atemwegen, im Genitalbereich und in den Milchdrüsen von stillenden Müttern. Diese Besiedelung nennt man Mikrobiom



Der größte Teil der Bakterien befindet sich im Magen-Darm-Trakt, insbesondere im Dickdarm.

Das Darmmikrobiom (Darmflora) bezeichnet alle Mikroorganismen, die unseren Darm bewohnen.

In jedem Darm leben ca. 39 Billionen Bakterien, zumeist auf der Dickdarmschleimhaut. Sie bringen ein Gewicht von etwa 2 kg auf die Waage, ähnlich unserem Gehirn.

Die Zusammensetzung des gesamten Mikrobioms ist bei jedem Menschen einzigartig und verändert sich im Laufe des Lebens, abhängig von den jeweiligen Lebensumständen und dem entsprechenden Lebensstil.

Jeder Mensch hat ein individuelles Darmmikrobiom, so individuell wie der Fingerabdruck. Unser Darm ist ein Ökosystem wie der Regenwald, je diverser die Bewohner desto Gesünder bleibt der Mensch! Welche Mikroben empfehlenswert sind, hängt von den Lebensumständen ab. Naturvölker brauchen andere Darmmitbewohner als Menschen in der Zivilisation.

Das Mikrobiom leistet einiges

Unsere Untermieter beteiligen sich rege am Leben im menschlichen Körper.

Nährstoffe Im Dickdarm beeinflussen sie unter anderem die Verdauung, helfen dem Körper bei der Aufspaltung und Verwertung von Nährstoffen und produzieren Vitamine.

Immunsystem Das Darm-Mikrobiom bildet zusammen mit der Darmschleimhaut und dem darmassoziierten Immunsystem eine funktionelle Einheit, die Darmbarriere. Diese verhindert, dass Keime oder schädliche Substanzen ins Körperinnere gelangen. Außerdem wirken die Darmbakterien entzündungshemmend und regen die Bildung bestimmter Hormone an.

Psyche Aktuelle Forschungsergebnisse zeigen sogar, dass die Bakterien des Darms auch Einfluss auf das menschliche Verhalten und die Psyche nehmen können und stehen in engem Zusammenhang mit der Produktion von wichtigen Neurotransmittern im Gehirn, zum Beispiel Serotonin (Glücksbotenstoff).

Bieten Sie dem Darm Vielfältigkeit

Forscher fanden heraus: Je mehr unterschiedliche Pflanzen verzehrt werden, desto mehr verschiedene Bakterien leben im Darm, unabhängig davon was sonst noch gegessen wird.



Über eine kleine Portion gemischtes Gemüse freut sich unser Darm mehr als über einen großen Brokkoli.

Es wird empfohlen **25 bis 30 verschiedene pflanzliche Lebensmittel pro Woche** zu essen, auch Pflanzenöle dürfen dabei berücksichtigt werden.

Auswahl gibts reichlich – gewusst, wie und wo

- Nutzen Sie alle heimischen Getreidesorten, auch Weizen im täglichen Wechsel, natürlich als Vollkornvarianten!
- Vergessen Sie nicht die Nüsse, vor allem heimische Walnüsse und Haselnüsse und die Saaten wie heimische Leinsamen oder Kürbiskerne!
- Der Einsatz verschiedener Pflanzenöle darf dazu gezählt werden.
- Ebenso Gewürze auch getrocknet und Kräuter, wie Kresse, Petersilie, Schnittlauch, Knoblauch.
- Versuchen Sie Obst und Gemüse bunt zu gestalten, rot, grün, gelb, lila, blau...
- Arbeiten Sie mit mehr Hülsenfrüchten wie Bohnen, Erbsen und Linsen

Überraschung Kaffee und Schokolade zählen auch

- **Kaffee:** Kaffeebohnen sind die Samen der Kaffeebeere und gehören zu der Kategorie Frucht. Viele der Ballaststoffe und Polyphenole in gemahlene Kaffeebohnen gelangen in das Getränk. Und Kaffee hat eine Reihe potenzieller gesundheitlicher Vorteile.
- **Dunkle Schokolade:** Schokolade wird aus den Samen einer tropischen Frucht gewonnen, enthält Polyphenole und kann gesundheitsfördernd sein. Die gesündesten Varianten haben einen hohen Anteil an Kakaotrockenmasse - 70 % oder mehr - und enthalten keine künstlichen Zusatzstoffe.
- **Popcorn:** Die Maiskörner zählen zu den Vollkornprodukten, wenn Popcorn luftgepoppt wird und nicht zu viel Salz oder Butter enthält, gilt es laut der American Heart Association als gesunder Snack.