

## Was dein Mikrobiom mögen könnte...

Eingenommene Bakterien siedeln sich in der Regel nicht im Körper an, so wie vielleicht Samen irgendwo aufgehen würden. Sie geben vielmehr Impulse in den Organismus, der darauf mit Regulation reagiert, und zwar mittels des Mikrobioms im ganzen Körper. Dabei treten die zugeführten Bakterien in Kontakt und Verständigung mit Mikroben und Körperzellen vor Ort. Wie genau sich dies gestaltet, weiss man nicht. Eine Regeneration des Mikrobioms wird angeregt, und offenbar ermöglicht dies, dass auch zuvor fehlende Stämme wieder aufgenommen, in das regenerierte Netzwerk integriert und wieder aktiv werden könnten. Das jedenfalls lassen die bisherigen Erfahrungen vermuten. Bei allem, was bereits erforscht wurde, gibt es da noch grosse Geheimnisse.

Die hier entworfenen Mikrobiom-Therapie als Ganzes hat sich mit den Effektiven Mikroorganismen (EM) erfolgreich gezeigt, lässt sich jedoch natürlich auch mit bewährten handelsüblichen Probiotika kombinieren.

## Auswahl der Nahrung

Die Nahrung ist der bedeutende Milieubilder, da die Zusammensetzung des Verdauungsmikrobioms sich aus den Vorgaben der Speise entwickelt, nach der sich die Bakterien vermehren und aktivieren. Artgerecht ist für den Menschen eine abwechslungsreiche Mischkost aus bevorzugt regionaler, biologischer und möglichst frischer Herkunft. Da das Mikrobiom natürlicherweise in einem jahreszeitlichen Rhythmus lebt, ist eine jahreszeitlich angepasste Ernährung sinnvoll. Sie bindet den Menschen auch an die kosmischen Kräfte an.

Nahrung sollte in Menge und Proportionen den tatsächlichen Bedürfnissen entsprechen und die Essenswahl sich nach dem persönlichen Appetit ausrichten. Diätvorschriften führen hingegen zu Anspannungen und Stress, die die Darmdurchblutung, das Hormongleichgewicht und damit das Mikrobiom und die Gesundheit beeinträchtigen.

## Würzen mit frischen Kräutern oder Gewürzen regt die Vielfalt im Mikrobiom an.

Folgende Ideen, vor allem im Winter: Kardamom, Zimt (max. 1/2 Teelöffel täglich), Vanilleschoten (diese sind auch anwendbar z. B für Tomatensauce). Diese Gewürze sind hervorragend kombinierbar mit einem frisch zubereiteten Müsli. Für Salate und Gemüsegerichte eignen sich im Winter getrocknete Kräuter: Basilikum, Majoran, Orgeano, Thymian, Rosmarin, Dill, Brennesselsamen. Diese Ideen sind im Alltag sehr gut integrierbar. Es gibt natürlich noch viele andere Gewürze, welche meist gerichtsspezifisch eingesetzt werden. Im Sommer können alle Kräuter wieder frisch gepflückt werden.

Plötzliche grosse Veränderungen in der Ernährung führen bei einem bereits kranken Mikrobiom zu weiteren Störungen, die sich mit Blähungen und Krämpfen äussern können. Deshalb sollte eine Ernährungsumstellung immer behutsam erfolgen. **Wichtig ist die grundlegende Beibehaltung von bakterienfreundlicher Ernährung.**

## Vollversorgung mit Ballaststoffen

Bakterien benötigen für ihre eigene Ernährung Ballaststoffe. Bei Ballaststoffmangel kann ein Mikrobiom sich nicht regenerieren. Erwünscht ist eine ballaststoffreiche Ernährung.

## Vollversorgung mit Vitaminen und Spurennährstoffen

Ein Körper, dem notwendige Stoffe fehlen, wird kaum gesund. Laut Nationaler Verzehrstudie fehlen selbst Gesunden etliche Mikronährstoffe. Zum Wiederaufbau kranker Zellsysteme, auch des Mikrobioms, sind davon noch zusätzliche erforderlich. **Dabei werden keine Einzelstoffe benötigt, sondern ihre natürliche Komplexe.**

Das bedeutet, dass sie aus natürlicher Herkunft stammen sollten. Da wir gar nicht mehr genug Obst und Gemüse täglich essen können, um den durch die modernen Lebensbedingungen in der Regel erhöhten Bedarf zu decken, empfiehlt sich eine Zusatzversorgung.

Anstatt seine Nahrung zu Smoothies zu pürieren, wie es gerade Mode ist, sollte man die Zutaten lieber direkt essen und dabei gründlich kauen. Die Adaption im Mund, so lästig sie erscheinen mag, ist wesentlicher Teil einer gesunden Ernährung.

Frische Vitamine und pflanzliche Mineralien erhält man auch durch das Ansetzen von Samen und Keimen. Sprossgläser aus Glas sind dabei hygienischer als solche aus Kunststoff, weil sich im Ersteren gesündere Mikroben mitvermehren.

Mineralienaufnahmen kann auch durch die Haut hindurch erfolgen, zum Beispiel mit einem Salzbad.

### **Verzicht auf Gifte**

Gifte sind sämtliche Stoffe, die dem Mikrobiom schaden, sei es direkt oder als ihre Zersetzungsbestandteile. Nebst sonstiger Folgen wirken sie auf Bakterien entweder tödlich, hemmen ihr Wachstum oder blockieren die Kommunikation im und um das Mikrobiom. Sie können das Milieu verändern oder führen zur Vermehrung der die Gifte abbauenden Mikrobenstämme, was ihre Zusammensetzung verschiebt. Selbst was nur in Spuren in einzelnen Produkten des Alltags vorkommt, wie in Zahnpasta, Sprays oder Geschirrspümmittel, führt langfristig oder in Summe Mikrobiomstörungen herbei. Dazu gehören auch Nikotin, Lebensmittelzusätze, Pestizide und andere chemisch-synthetische Stoffe in der Nahrung, Atemluft, Kleidung, in Cremes, Seifen, Deos, Parfums, Waschmittel, in Baumaterialien, Textilien, Mobiliar und dergleichen mehr. Auch wenn man nicht gleich den ganzen Haushalt auf den Kopf stellen will oder kann, lohnt es sich, Produkte, die man täglich gebraucht, auf ihre Wirkung auf die Bakterien einmal zu hinterfragen.

### **Gründliches Kauen**

Die mechanische Zerkleinerung der Speise und die Vermengung mit Speichel und Mundbakterien ist die Voraussetzung für die weitere Verdauung und kann im Lauf durch die Organe nirgends nachgeholt werden. Mit dem Kauen wird jeder Bissen zu Speisebrei, und seine Grobstruktur wird dabei, einheitlich aufgelöst, egal welche Beschaffenheit er vorher hatte. Dabei gerät Essen bereits in Kontakt mit dem Mundraum-Immunsystem. Gleichzeitig wird Aroma freigesetzt, das die Verdauungsorgane über die Bekömmlichkeit informiert und die zu erwartende Zusammensetzung signalisiert, was Verdauungssäfte auch in nachfolgenden Organen freisetzt und über das Sinnessystem auf Hormone und Seelenempfindungen wirkt. Durch gründliches Kauen kann das Körpergewicht reguliert werden. Der Blutzuckeranstieg erfolgt langsam und führt zu anhaltender Sättigung. Für eine Mikrobiomtherapie/-gesundheit ist gründlich gekautess Essen unverzichtbar.

Unzerkaute Speisebrocken werden je nach Art im Magen nicht vollständig zersetzt und führen dort und im Darm zur Vermehrung unpassender Mikroben.

### **Essen in Ruhe**

Alle Sinne – Sehen, Riechen, Tasten, Schmecken- Fühlen – gehören zur Ernährung dazu. Ihre Eindrücke sind Teil der Nervenaktivität und des Seelenlebens, sie sind mit dem Hormonhaushalt verknüpft und mit dem Mikrobiom. Allein beim Anblick von Speise setzt der Strom genau derjenigen Verdauungssäfte ein, die zu ihrer Verdauung nötig sind.

Für seine optimale Ernährung braucht der Mensch dafür bewusste Wahrnehmung und Ruhe. Während körperlicher Aktivität wird die Aktivität der Verdauungsprozesse dagegen reduziert. Verdauung und körperliche Bewegung sind gegenläufige Aktivitätszustände im Organismus.

Wenn man beide vermischt, gibt es ein Durcheinander. Man isst besser im Sitzen, Liegen oder Stehen und nicht im Gehen. Essen Sie in Ruhe, ohne Computer, Tablets oder Telefon. Telefoniert man beim Essen, fehlt die Aufmerksamkeit für die Speise. Dann ist die Durchblutung in den Verdauungsorganen vermindert, was das bakterielle Milieu beeinflusst, obendrein mischen sich vom Handy Bakterien ins Essen - von überall da, wo man zuvor Kontakt mit den Händen hatte. Das ist dem Mikrobiom abträglich.

Der Ort der Mahlzeit gibt dem Essen seine Bakterien mit. Es sind die jeweiligen Umgebungsbakterien, also die des Raumes. Essen auf der Strasse fügt Strassenbakterien zu, in der Fussgängerzone die dortigen Bakterien. Diese sind für das Mikrobiom in der Regel ungeeignet.

Das Mikrobiom stellt seinen inneren Rhythmus nach täglich regelmässigen Mahlzeiten ein.

### **Körperliche Aktivität**

Für die Mikrobiomgesundheit gilt das Gleiche wie für Gesundheit überhaupt. Täglich ausreichende und wohldosierte Bewegung ist gesund.