

## Hochspannend, was der Darm für uns zu bieten hat! (2)

---

Liebe Leserinnen und Leser,



Der Darm des Menschen wird von Bakterien, Archaeen und Eukaryoten besiedelt. Er stellt ein komplexes und dynamisches bakterielles Gleichgewicht dar, das sich innerhalb der ersten Lebensjahre etabliert. Die Besiedlungsdichte des Darms ist anfangs gering und steigt mit zunehmendem Lebensalter stetig an. Während des Geburtsprozesses und kurz danach erfolgt die erste bakterielle Besiedlung des vorher sterilen humanen Gastrointestinaltraktes. Bei natürlich geborenen Kindern beginnt die Kolonisation während der Geburt. Jeder Mensch besitzt zehnmals mehr Bakterien als Körperzellen. Die Mikroorganismen haben es sich auf der Haut, in den Atemwegen und im vor allem im Darm gemütlich gemacht. Der Verdauungstrakt wird von ca. 500 bis 1000 verschiedenen Arten besiedelt. Insgesamt bringt es die **Darmflora** auf ein Gesamtgewicht von bis zu zwei Kilogramm.

**Mein heutiger Beitrag ist die Fortsetzung (Teil 2) meines letzten Gesundheitsbriefs.**

### Wer bin ich? Und wie viele?!

---

Man kann da sogar noch weiter gehen: Die Anzahl der Bakterienzellen in unserem Darm übersteigt deutlich die Anzahl unserer Körperzellen. Im Darm eines Menschen wohnen etwa 10 bis 100 Billionen Bakterien und jedes davon ist eine Zelle. Ein menschlicher Körper hat dagegen nur etwa 10% davon.

Und es geht noch weiter: Wenn man die Anzahl aller menschlichen Gene mit der Anzahl aller Bakteriengene des Mikrobioms vergleicht, kann man zu einem erstaunlichen Resultat kommen: Die Bakteriengene überwiegen bei Weitem (Verhältnis ca. 1 : 350). Wer sind wir also? Eigenständige Menschen mit Bakterienrasen auf und in sich oder lediglich die lebendigen Herbergen für eine große Bakterien-Wohngemeinschaft? Wer macht unseren Charakter, unsere Gefühle und unsere Eigenheiten aus – wir oder die Mikroben in uns?

**Könnten wir ohne Bakterien überhaupt überleben? Die Antwort lautet: Vermutlich nicht.**

---

Und es kommt noch dicker: Wir „vererben“ unsere Bakterien! Bereits bei der Geburt bekommt ein – vorher völlig keimfreier – Säugling Kontakt zum Mikrobiom seiner Mutter: Ein paar der mütterlichen Bakterien von Haut und Vagina wandern auf alle Schleimhäute des Babys aus und vermehren sich dort. Später tragen jeder Kuss und jeder Hautkontakt mit Eltern, Geschwistern, Tanten, Onkels, Spielkameraden oder anderen Menschen weitere Bakterien ein.

Auf diese Weise kommt es dazu, dass die Mikrobiome von Familienmitgliedern oft sehr ähnlich sind, sich aber von anderen Familien klar unterscheiden. Die Unterschiede im Mikrobiom zwischen Menschen nehmen zu, je unterschiedlicher ihre kulturelle Herkunft ist.

Die heutige Medizin wartet inzwischen bei schweren Darminfektionen, die sich nicht mehr mit Antibiotika eindämmen lassen, mit Bakterien-Transplantationen von Spendern aus der Familie auf. Damit kann ein Schwerkranker innerhalb von kurzer Zeit wieder völlig genesen.

Verändert sich dieser Mensch dadurch? Wir wissen es bisher nicht.

## Die guten und die bösen Darmbakterien

---

Manchen mag das verwirren. Sind doch Bakterien im Allgemeinen als Krankheitserreger bekannt und müssen schleunigst bekämpft werden (Stichwort: Antibiotika!). Doch dem muss unbedingt widersprochen werden: Die allermeisten Bakterien des intestinalen Mikrobioms sind gesund und sogar nützlich für den Menschen, nur wenige erzeugen Krankheiten. Und die können sich bei einer dichten Besiedelung mit gesunden Darmbewohnern gar nicht richtig durchsetzen. Erst wenn das Überwiegen der „Guten“ nicht mehr sichergestellt ist (z.B. durch den Einsatz von Antibiotika), kann es Probleme geben: Darminfektionen sind die erste Folge.

## Viel mehr Krankheiten sind mit dem intestinalen Mikrobiom verbunden:

---

Forscher fanden im Darm von Autisten deutliche Hinweise auf eine besondere Bakterien-Besiedelung durch schädliche Clostridien. Auch bei entzündlichen Darmerkrankungen (Morbus Crohn, Colitis ulcerosa, Leaky gut, Reizdarm) konnten spezielle Verschiebungen der **Darmbakterien** gefunden werden. Und damit nicht genug: Bei Patienten mit Alzheimer, Arthritis, Übergewicht, Adipositas, Diabetes Typ II, Metabolischen Syndrom und letztlich bei Darmkrebs-Patienten konnten Wissenschaftler signifikante Korrelationen zu Veränderungen im intestinalen Mikrobiom finden.

Wer also mehr über seine klitzekleinen (Darm-)Mitbewohner weiß und sie hegt und pflegt, der kann viel für seine Gesundheit tun – wenn die Krankheit schon da ist, aber auch präventiv bevor sie sich ausbreitet.

## Das Gute ist: Die Bakterien lassen sich fördern und bremsen

---

Diese neuen Erkenntnisse sind gerade derzeit immens wichtig: Antibiotika-Resistenzen machen sich breit unter den Bakterien. Der häufige Einsatz dieser Medikamente macht sie langsam aber sicher zu immer „unschärferen Waffen der Medizin“.

## Bakterien können Resistenzen entwickeln und diese an ihre Kollegen weitergeben.

---

Irgendwann werden Antibiotika daher nicht mehr ausreichend wirken. Da kommt der neue Ansatz von „fördern und bremsen“ genau zur richtigen Zeit: Das, was wir essen, füttert auch unsere Bakterien im Darm. Essen wir das, was die „Guten“ mögen und die „Bösen“ nicht, dann sind wir auf dem richtigen Weg. Aus der Praxis gibt es schon jede Menge Erfahrung mit dieser Form der Darmpflege. Die Forschung liefert nun zusätzliche Informationen und verfeinert damit die Therapiemöglichkeiten.

## Grundsätzlich: Zucker tut nie gut

---

Zucker ist schlecht für die Zähne! Das ist richtig, greift jedoch viel zu kurz. Denn auf dem Weg, den der Zucker nach dem Mund durch den gesamten Verdauungstrakt macht, hinterlässt er ebenso seine hässlichen Spuren. Ich hatte Ihnen dazu in einem der früheren Gesundheitsbriefe bereits grundlegende Informationen zugeschickt:

**Es ist möglich alt, gesund und glücklich zu sein!**

**Fehler in der Ernährung, die uns älter machen (1)**

**Fehler in der Ernährung, die uns älter machen (2)**

Die **Darmbakterien** stellen sich ein auf die süße Fütterung. Die falschen Keime werden gefördert und überschwemmen den Darm. Die Folge sind stinkende Stühle, Bauchweh, Durchfall und wie wir nun wissen – langfristig möglicherweise noch weit schlimmere Erkrankungen.

Damit das nicht passiert ist die erste Regel für einen gesunden Darm: Zucker meiden und alles, was Zucker im Darm erzeugen kann (Kohlenhydrate) weitestmöglich reduzieren.

## DRL01: FloraSan – gesunde Darmflora mit Inulin - Preis: 14,80 €

---

Dieses Produkt enthält Bifidobakterien kombiniert mit **Inulin**. Das Bifidobacterium longum unterstützt das Gleichgewicht der **Darmflora**. Das **Bifidobacterium breve** hilft, die Darmgesundheit zu erhalten. **Inulin** regt das Wachstum von Bifidobakterien im Darm an. Es wirkt prebiotisch und fördert das Wachstum einer gesunden **Darmflora**.

Der Darm des Menschen wird von Bakterien, Archaeen und Eukaryoten besiedelt. Er stellt ein komplexes und dynamisches bakterielles Gleichgewicht dar, das sich innerhalb der ersten Lebensjahre etabliert. Die Besiedlungsdichte des Darms ist anfangs gering und steigt mit zunehmendem Lebensalter stetig an. Während des Geburtsprozesses und kurz danach erfolgt die erste bakterielle Besiedlung des vorher sterilen humanen Gastrointestinaltraktes. Bei natürlich geborenen Kindern beginnt die Kolonisation während der Geburt. Jeder Mensch besitzt zehnmals mehr Bakterien als Körperzellen. Die Mikroorganismen haben es sich auf der Haut, in den Atemwegen und im vor allem im Darm gemütlich gemacht. Der Verdauungstrakt wird von ca. 500 bis 1000 verschiedenen Arten besiedelt. Insgesamt bringt es die **Darmflora** auf ein Gesamtgewicht von bis zu zwei Kilogramm.

Gesunde **Darmbakterien** fördern und aktivieren die normalen Darmbewegungen und aktivieren die natürlichen Abwehrkräfte im Verdauungstrakt.

**Sie sind gut für die Darmgesundheit bei Einnahme von Antibiotika.**

## **OT-CMO: Clean-Me-Out Darmreinigung (Set) - Preis: 298,00 € statt 398,00 €**

**Clean-Me-Out** - Das komplette Set für den "Königsweg zur Gesundheit". Seit 10 Jahren unser erfolgreichstes Gesundheitsprogramm. Nutzen Sie die Gelegenheit und gönnen Sie sich zur Fastenzeit ein gutes Stück natürliche Gesundheit - **Aktuell besonders günstig als Jubiläums-Sonderangebot.**

Der Darm ist das Organ mit der größten inneren Oberfläche. Er stellt eine riesige Kontaktfläche zur Umwelt dar. Wir nehmen die Welt also sehr intensiv mit dem Darm wahr und sind dort auch den unterschiedlichen Einflüssen stark ausgesetzt. Ist er gesund, können die nötigen Bausteine wie **Mineralstoffe**, Eiweiße, Fette, Kohlenhydrate und **Vitamine** für die Funktion des gesunden Organismus ausreichend aus der Nahrung aufgenommen und synthetisiert werden. Durch die „moderne“ Ernährung mit konservierten Nahrungsmitteln, Fast Food und chemischen Rückständen könnte unser Darm mit abgelagerten Substanzen belastet und geschädigt sein. Da diese Nahrung auch zu wenig Ballaststoffe enthält, könnte der Darm träge werden und die Nahrungsreste nicht mit der erforderlichen Geschwindigkeit wieder nach draußen befördern.

**Im Januar, Februar und März zum Jubiläumspreis: Sie sparen 100,00 €.**

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.  
Ihr Gerd Schaller



### **Wichtiger Hinweis zu unseren medizinischen Informationen**

Die wissenschaftlichen Informationen auf unseren Seiten wollen und können keine ärztliche Behandlung und keine medizinische Betreuung durch einen Arzt oder einen Therapeuten ersetzen. Der Benutzer wird dringend gebeten, vor jeder Anwendung unserer Vorschläge ärztlichen oder naturheilkundlichen Rat einzuholen. Die Ratschläge und Empfehlungen dieser Website wurden nach bestem Wissen und Gewissen erarbeitet und sorgfältig geprüft. Dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Eine Haftung des jeweiligen Autors, der Stiftung Research for Health, der Redaktion sowie ihrer Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei

gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

---

[www.vitalstoff-journal.de](http://www.vitalstoff-journal.de)

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln