Darmflora

80% des Immunsystems sitzt in der Darmschleimhaut. Die machen dann mal eben auch 2kg aus. Manche Mediziner sehen die Bakterienstruktur im Darm als ein weiteres Organ. Mit etwa dem 3. Lebensjahr ist das Immunsystem im Darm ausgereift.

Obwohl die Oberflächenstrukturen von körpereigenen und körperfremden Eiweißen ähnlich sind, unterscheiden sie sehr gewissenhaft zwischen Eigen und Fremd. Dies lernen die Immunzellen sehr intensiv, bevor sie ins Blut dürfen. Wer einen Fehler macht, wird vernichtet.

Ein Beispiel dieser immunologischen Arbeit? Bluttransfusionen! Nur Blutgruppe A auf A wird genehmigt. Ansonsten wird das fremde Blut angegriffen, weil es als fremd erkannt wird. Bei Autoimmunerkrankungen funktioniert dieses System nicht und der Körper greift sich selber an.

Cortison ist ein Medikament, welches die Kampflustigkeit der Immunzellen unterdrückt, z. B. dann, wenn sie übereifrig sind bei Allergien!

Unsere Herkunft spiegelt sich in der Bakterienstruktur unseres Darmes wider. Daraus kann gesehen werden, wo man lebt, wie alt man ist, ob man dick oder dünn ist usw. Diese Bakterienstrukturen sind auch mit verantwortlich für Reaktionen, wie, z. B. ob uns das Phytoöstrogen aus Tofu vor den Symptomen der Menopause schützt oder nicht. Dies tut es bei 50% der Asiaten aber nur 20-30% der Europäer, weil die Bakterien damit nicht so richtig etwas Gutes anfangen können, wenn sie nicht gewohnt sind, damit zu arbeiten.

Beim Menschen sitzen die Darmbakterien dort, wo die Verdauung beendet ist. Bei der Kuh VOR der Verdauung. Sie helfen der Kuh aus den schwierigen Pflanzenfasern (Kohlenhydrate) hochwertige Eiweiße zu basteln. Dies kommt dem Menschen dann zu Gute. Wenn die Bakterien ihre Arbeit verrichtet haben, wandern sie runter in den Verdauungsteil der Kuh und sind dort eine proteinreiche Nahrung für die Kuh on Top!

Wandern beim Menschen die Bakterien aus dem Dickdarm hoch in die 'Verdauungszone', kommt es zu Blähungen, Krankheitsgefühl, Entzündungen, Nährstoffmangel und Gelenkschmerzen …

Bakterien übernehmen oft die Arbeit für Mensch und Tier. Aus der schwerverdaulichen Milch machen sie den besser zu verdauenden Joghurt, aus Weißkohl wird Sauerkraut.

Bakterienstrukturen

Die Zusammensetzung ändert sich mit unserer Ernährung. Aber erst nach etwa 4 Wochen konstanter Ernährungslage. Zum Guten, wie hin zum Schlechten!

Es werden Links- und Rechtsdrehende Bakterienstrukturen unterschieden. Die Rechtsdrehenden sind für den Körper besser zu verwerten. Darauf immer schön beim Kauf achten.

Pflanzliche Kohlenhydrate werden von Bakterien eher für Leber und Darm umgebaut … Weißmehl, Zucker usw eher für den ganzen Körper. Hier wird also eher Fett angesetzt (bei gleicher Kalorienzahl) mit den anderen die Organe gepflegt.

Dicke Menschen haben eine andere Bakterienstruktur als schlanke Menschen. Diese Bakterien ziehen so ziemlich alles aus dem Essen an Energie raus, was möglich ist. Dadurch neigt man dazu, eher dick zu werden. Die Vielfalt der Baktieren ist bei dicken Menschen auch eher nicht so gegeben und sie kommen obendrein vermehrt auf den Plan, wenn es leichte Entzündungszeichen im Körper gibt. Diese werden u. a. Hervorgerufen durch:

- Diabetes
- erhöhtem Cholesterin
- Fettleibigkeit

Hier potenziert sich also blöderweise die Wahrscheinlichkeit noch, dick(er) zu werden, da bei einer Entzündung ein Schutzmechanismus, 'Fett für schlechte Zeiten einzulagern' in Kraft tritt. Weiter angeregt wird dieser Mechanismus durch

- Vitamin D Mangel
- Hormonelle Störungen
- Gluten (im Übermaß)

Unsere Bakterienstruktur beeinflusst Lust, Sattheit und Appetit. Die Stoffwechselprodukte durchbrechen die Blut/Hirnschranke, wie beim Nikotin (=Entspannungsgefühl). Die Bakterien produzieren beim Verstoffwechseln Tyrosin und Tryptophan, welche in Dopamin und Serotonin umgewandelt werden können und im Hirn ein Belohnungsgefühl auslösen.

Das Sättigungsgefühl steigt, wenn unverdaute Ballastsstoffe bei den Bakterien ankommt. Wenn sich die Ballaststoffe mit unverdautem Eiweiß begnügen müssen, entstehen bei der Verstoffwechselung giftige Stoffwechselprodukte, die im Verdacht stehen, Krebs zu begünstigen. Das ist dann eben auch genau da, wo diese Bakterien im Darm auf Nahrung warten (Eben nach dem Verdauungstrakt).

Jeder 4. Deutsche nimmt 1x jährlich Antibiotika. Oft könnte dies durch einen Test vermieden werden, wenn sich herausstellt, dass es ein viraler Infekt ist. Nach der Antibiotikaeinnahme ändert sich die Bakterienzusammensetzung (meist zum Schlechten hin) und ist auch nach 2 Monaten meist noch nicht wieder OK. Wenn man Durchfall bei einer Antibiotikaeinnahme bekommt oder erhöhte Stuhlmengen, sind das übrigens die Bakterienleichen nach dem Antibiotikaangriff!

Wie verhindert man Resistenzen?

1. Die Antibiotikaeinnahme muss unbedingt lange genug durchgeführt werden, da man sonst nicht alle Bakterien erwischt und sich so Resistenzen züchtet.

2. Biofleisch essen, da hier Antibiotikagaben bei der Zucht stark dezimiert sind (Fleisch aus Italien/Spanien meiden, da gibt’s fast keine Kontrollen)

3. Konventionelles Gemüse waschen (Antibiotika in der Gülle)

4. Im Ausland dran denken: Cook it, peal it or leave it!

Mögliche Alternative

Penicillin ist ein Pilz (Lebewesen) und bildet keine Resistenzen! Öle aus Senf, Rettich, Salbei oder Kamille reduzieren Viren und Bakterien und entlasten unser Immunsystem

Was ist der Unterschied zwischen Pro- und Präbiotika?

Probiotika

Probiotika könnte man zusammenfassen als 'lebensfähige Mikroorganismen', die unser Verdauungssystem überleben und als 'gut' zu bezeichnen sind. Diese Mikroben helfen durch Fermentierung vor Fäulnis. Sie sind in Lebensmitteln, wie Sauerkraut, Sauerteig, Oliven, Sojasauce, Kim Chi, Kombucha, Miso … enthalten. Sie sind als Produkte auch in Apotheken zu kaufen. Ein veganes Produkt wäre z. B. Probiotika CombiFlora (Darm- und Scheidensanierung)

Heutzutage schützen nicht mehr die guten Bakterien vor Fäulnis sondern Essig. Das ist zuverlässiger und billiger führt aber leider auch dazu, dass – zusammen mit der meist miesen Ernährungslage – Darm- und Scheidenpilze sich massiv ausbreiten.

Probiotika pflegen unsere Darmzotten, sodass sie Nährstoffe besser resorbieren können. Diese hierdurch geförderten Bakterienstämme bieten den besten immunologischen Schutz.

Probiotika können bei Durchfällen (Darmgrippe/Antibiotika) unterstützend wirken, stärken unser Immunsystem und bieten einen Schutz bei allergischen Erkrankungen, wie Heuschnupfen, Neurodermitis, Laktoseintoleranzen, Rheuma und Diabetes.

Es gibt versichiedene Bakterienstämme. Bei manchen ist ziemlich klar, gegen oder für was sie wirken, doch oft hilft nur (4 Wochen langes!!!) Ausprobieren und ggf. das Präparat wechseln. Manchmal rufen sie Nebenwirkungen, wie Ausschlag hervor. Sie werden Kurmäßig angewandt. Leider ist das Problem, dass sich die guten Bakterien oftmals nicht dauerhaft im Darm ansiedeln und der Effekt vorbei ist, sobald man das Produkt absetzt. Muss aber nicht so sein, wenn man ggf. auch die Ernährung umstellt und der Darm einigermaßen gesund ist. Bestimmtes Essen fördert gute Bakterienstrukturen!

Präbiotika

Nicht verdaubare Lebensmittelbestandteile, die ihren Wirt günstig beeinflussen, indem sie das Wachstum und/oder die Aktivität einer oder mehrerer Bakterienarten im Dickdarm gezielt anregen und somit die Gesundheit des Wirts verbessern" (Gibson und Roberfroid, 1995)

Gute Bakterien lieben Ballaststoffe! Sie stellen daraus Vitamine und Fettsäuren her. Weiterhin stärken sie das Immunsystem und erhöhen die Resorbtion von Calcium und Magnesium

Präbiotika sind unverdaute Lebensmittelbestandteile, die **nur** von guten Bakterien gegessen werden (dazu gehört dann eben NICHT der Weißzucker, der ja auch von den Kariesbakterien gemocht wird). Schlechte Bakterien können mit Präbiotika nichts anfangen. Wenn man sie häufig und vor allem regelmäßig verzehrt, werden die guten Bakterien immer stärker.

Präbiotika sind enthalten in:

Liliengewächse Lauch, Spargel, Zwiebeln, Knoblauch

Korbblütler-Pflanzen Chicorée, Schwarzwurzeln, Topinambur, Artischocke

resistenter Stärke **kalte** Kartoffeln (Kartoffelsalat) oder Reis (Sushi)

Wenn man die oben genannten Dinge oft/regelmäßig verzehrt, bekommt man Heißhunger, wenn man sie mal eine Zeit lang nicht isst, da sich die Bakterienstrukturen sich vernachlässigt fühlen

Als Inulinpräparate kann man Präbiotika in Apotheken kaufen.

Präbiotika fördern die guten Bakterien, die sich dann auch im Darm dauerhaft ansiedeln können … Wenn man sich denn entsprechend ernährt.