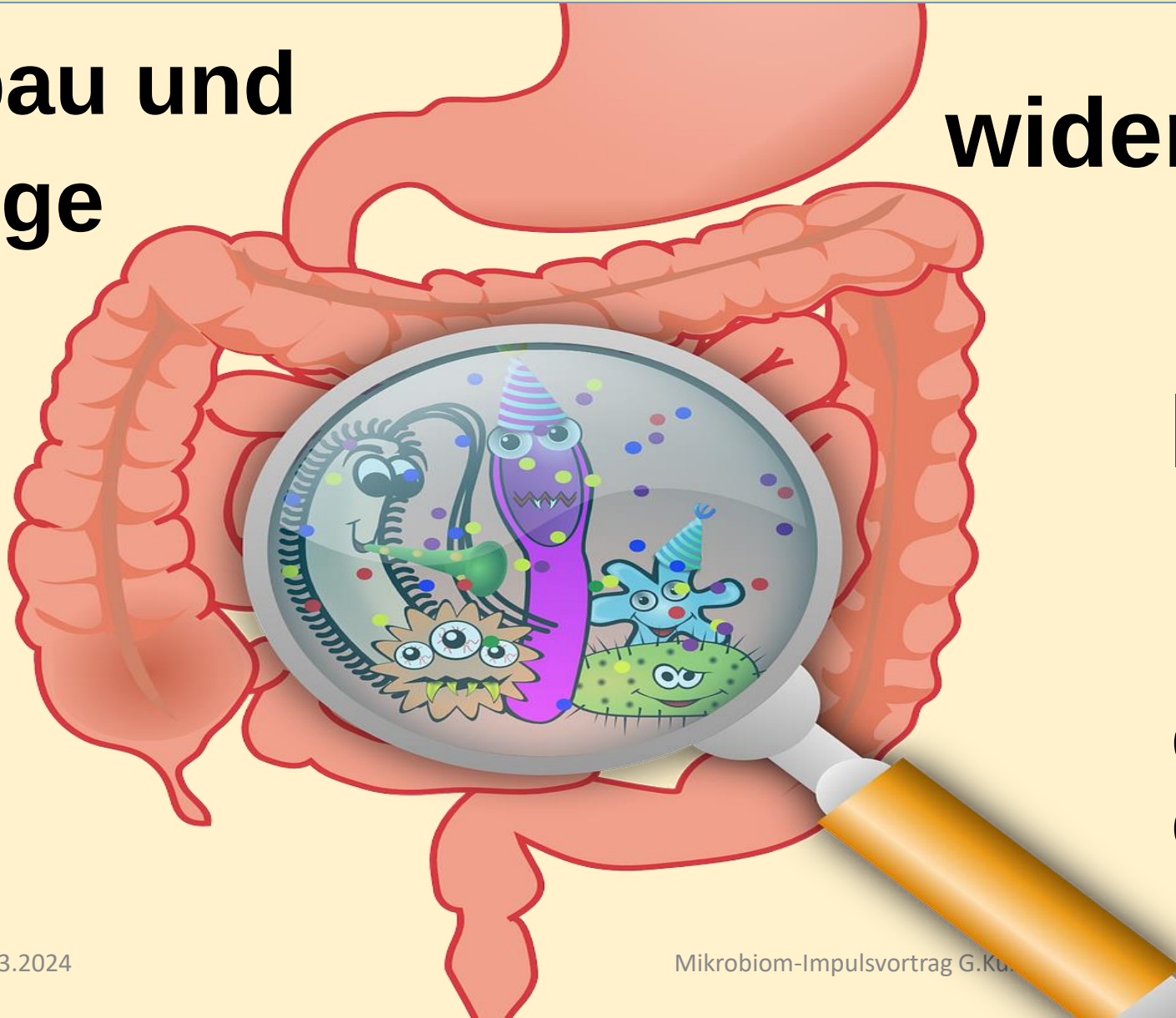


Widerstandsfähiges Mikrobiom aufbauen

**Aufbau und
Pflege**

**widerstandsfähiges
Darm-
Mikrobiom**

**Impulsvortrag von
Günter Kube
GST-Pb 14.03.2024**



Widerstandsfähiges Mikrobiom aufbauen

Unsere gemeinsamen Ziele

- Einfache, naturnahe, praxistaugliche
- wissenschaftlich gesicherte Erkenntnisse
- für die individuelle Entwicklung eines
- widerstandsfähigen Mikrobioms
- herausfinden und praktisch anwenden

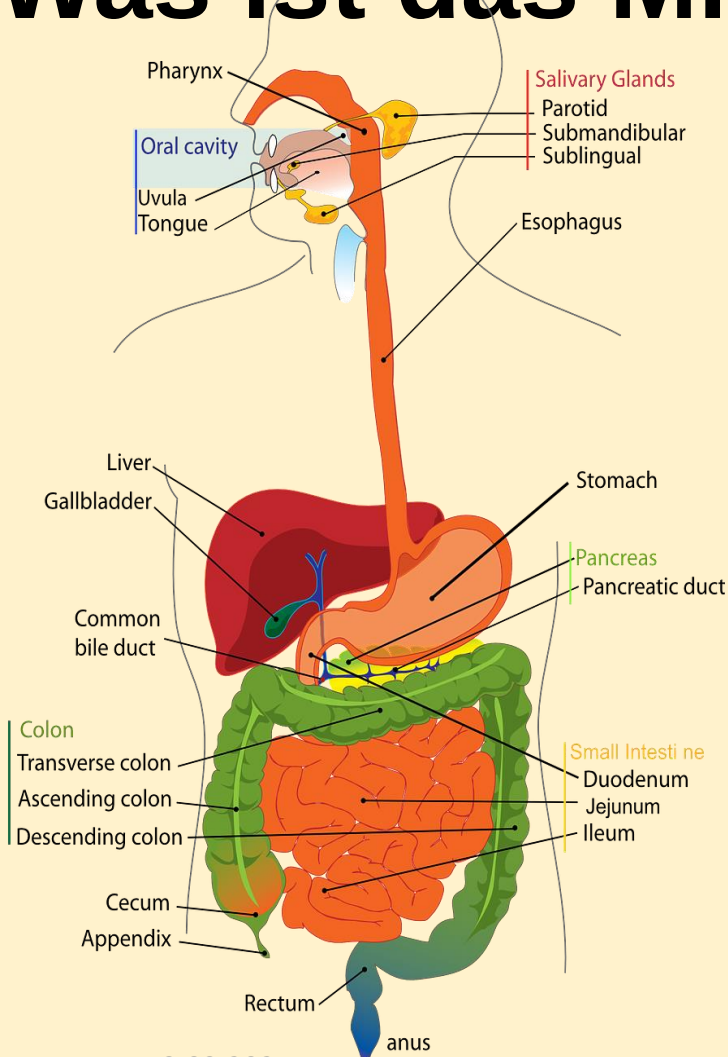
Widerstandsfähiges Mikrobiom aufbauen

Agenda

- Was ist das Mikrobiom, wozu brauchen wir das?
- Wer oder was greift das MB an?
- Wer oder was hilft unserem MB?
- Wie können wir im MB Helfer ansiedeln?
- Wie können wir die Helfer unterstützen
- Wie ist der persönliche Fahrplan
- Was nehmen wir von heute mit nach Hause?

Widerstandsfähiges Mikrobiom aufbauen

Was ist das Mikrobiom, wozu brauchen wir das?



■ Was ist das Darm-Mikrobiom

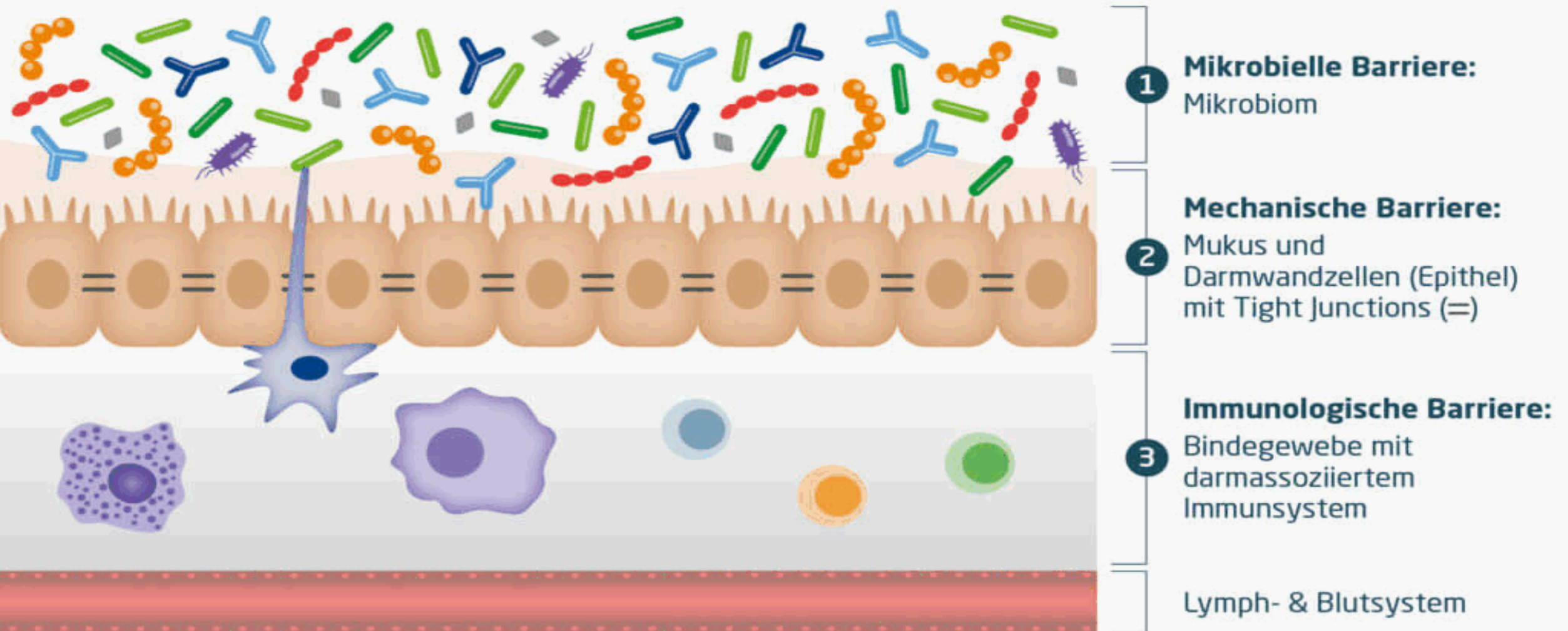
Die Gesamtheit aller in unserem Verdauungstrakt lebenden Mikroorganismen, hauptsächlich bestehend aus vielfältigen Arten von Bakterien, Pilzen, Protozoen und Viren

■ Wozu brauchen wir das?

Die meisten der in uns lebenden Mikroorganismen helfen bei der Verdauung der Nahrung. Sie erzeugen Vitamine, Hormone und Neurotransmitter. Sie erzeugen aus für uns unverdaulichen Ballaststoffen „Futter“ für unsere Helfer und Nahrung für Darmzellen

Widerstandsfähiges Mikrobiom aufbauen

Darmbarrieren



Widerstandsfähiges Mikrobiom aufbauen

Was ist das Mikrobiom, wozu brauchen wir das?

A detailed microscopic image of the intestinal mucosa. The surface is covered with numerous finger-like projections called villi. These villi are densely populated with a variety of bacteria, represented by small, colorful, rod-shaped and spherical structures in shades of pink, purple, yellow, and blue. The bacteria are distributed across the entire surface of the villi, illustrating the vast and diverse microbial community that inhabits the gut.

Darmzotten mit Bakterien

**Die Oberfläche des Darmes
ist ca. 400 Quadratmeter gross**

Widerstandsfähiges Mikrobiom aufbauen

Was ist das Mikrobiom, wozu brauchen wir das?

Ein artenreiches Mikrobiom
enthält viele verschiedene Mikroben



Widerstandsfähiges Mikrobiom aufbauen

Wo gibts ein artenreicheres Mikrobiom?

Blumenwiese?



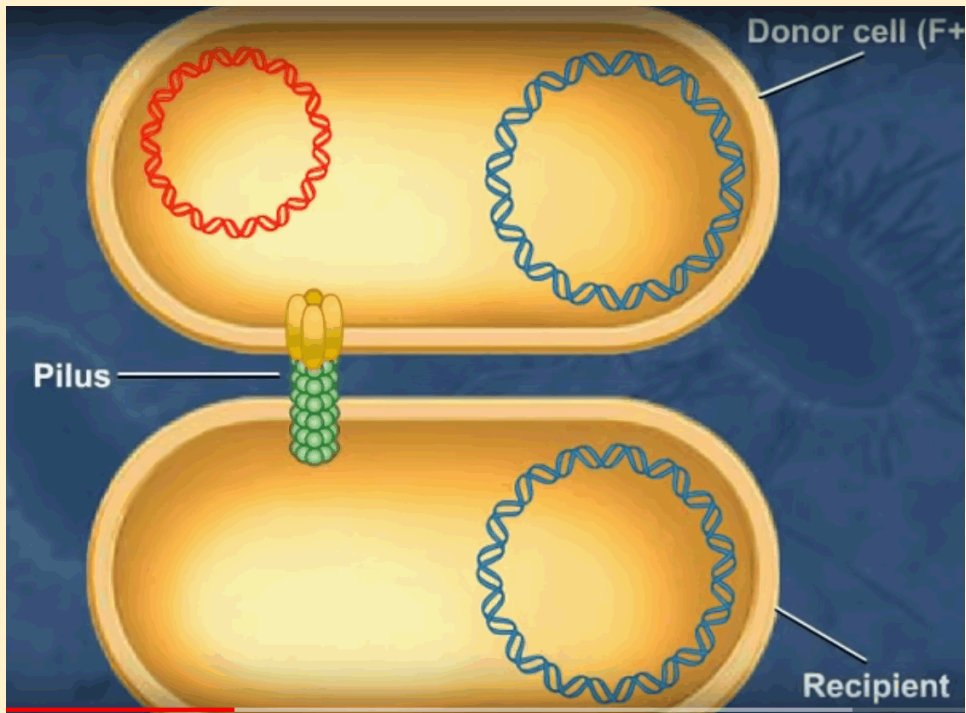
Maisfeld?



Widerstandsfähiges Mikrobiom aufbauen

Welche Rolle spielt „Bakterien-Sex“ ?

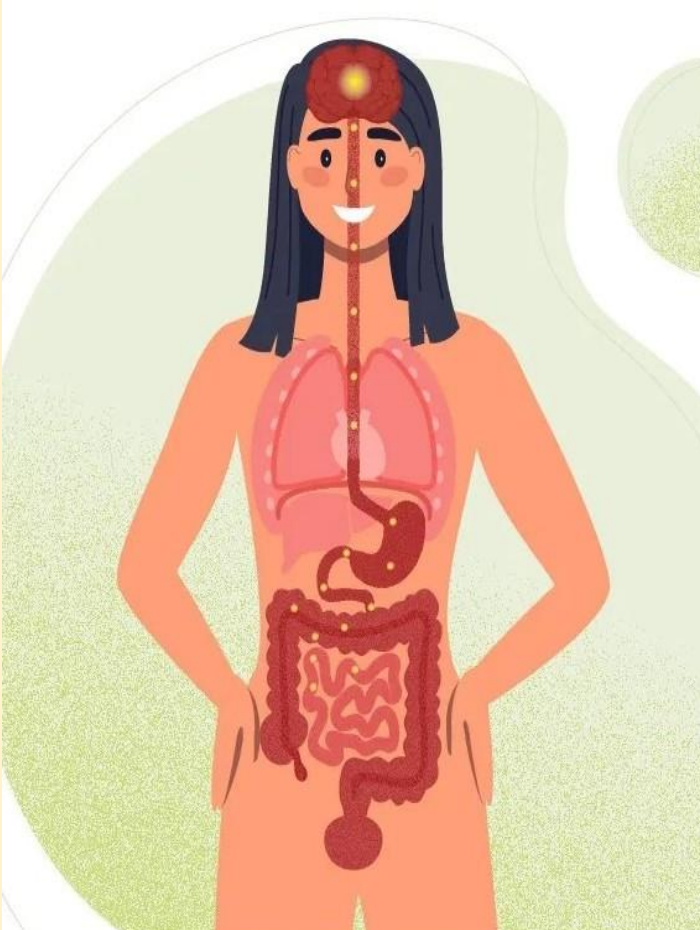
- Wird ein neuer „Trick“, von einer Art gelernt,
- wird er via „Konjugation“ an andere Arten übertragen



- Je mehr Arten, umso mehr „Tricks“
- z.B. Antibiotika Resistenzen erwerben
- z.B. Bakteriengifte ausschalten

Widerstandsfähiges Mikrobiom aufbauen

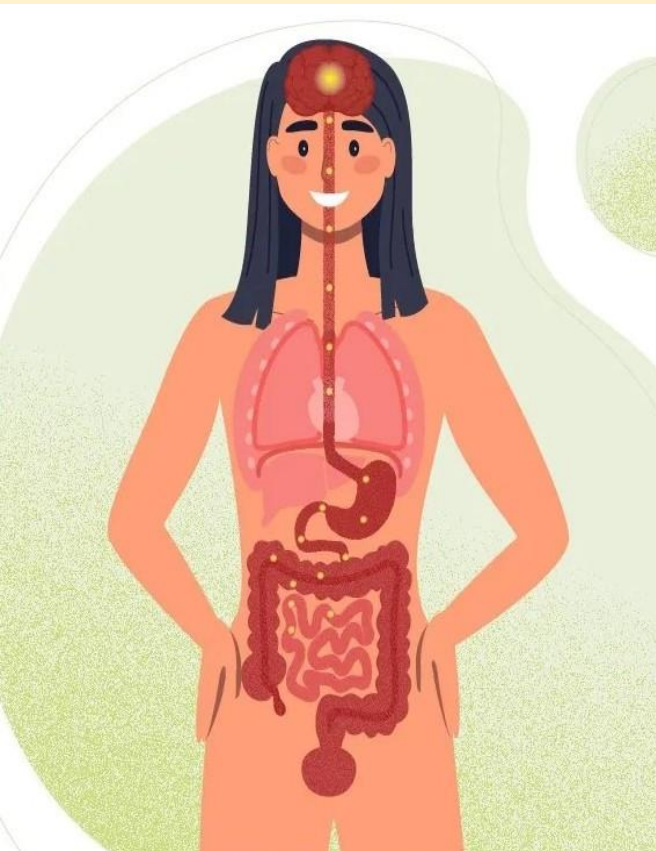
Wer oder **was greift unser MB an?**



- **Seit Urzeiten**
Dysbiose durch falsche Ernährung, alle möglichen Viren, Bakterien, Pilze, Protozoen, übermässiger Stress, Gifte
- **Speziell zusätzlich in der Neuzeit**
Umweltgifte, Strahlung, ungesunder Lebensstil, multiresistente Keime, Medikamente, Suchtmittel, Schlafdefizit e.t.c
- **Speziell evtl. Bio-Terror, Laborunfälle**
Biowaffen?, Gain-of-Function-Folgen?

Widerstandsfähiges Mikrobiom aufbauen

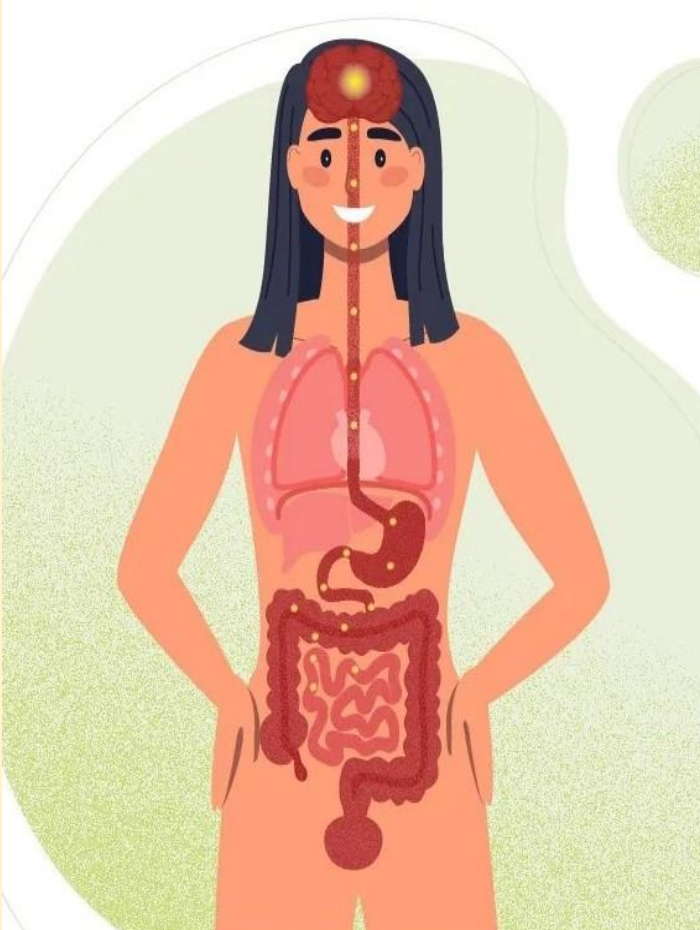
Wer oder **was** hilft unserem MB?



- **Nur Mut! Wir haben Billionen an Helfern**
Meist helfen uns viele verschiedene Arten von Bakterien, genannt Probiotika mit lustigen Namen
- **Unsre besten Helfer brauchen Pflanzen-Nahrung**
 - Säure gibt ihnen einen Entwicklungsvorsprung
 - Sie „fressen“ für uns unverdauliche „Ballaststoffe“
 - Sie erzeugen daraus Nahrung für unsere Darmzellen
- **Fermentiertes Gemüse ist für das MB ideal**
 - Von wildfermentiertem Sauerkraut, Kimchi, und anderen
 - zur gezielten Bakterienzucht mit Starterkulturen

Widerstandsfähiges Mikrobiom aufbauen

Wie können wir **im MB Helfer ansiedeln?**



- **Indem wir fermentiertes Gemüse essen**
Bakterien sind auf und am Gemüse und lassen sich in 2%iger Salzlösung vermehren
- **Indem wir Probiotika essen**
Präparate mit vielen verschiedenen Bakterien in ausreichender Menge, die das „Bad im Salzsäure-See“ (Magen) überleben
- **Indem wir Zucker und KH meiden**
Zucker füttert die „falschen“ Bakterien

Widerstandsfähiges Mikrobiom aufbauen

Wie können wir **die Helfer unterstützen?**

Durch artenreiches Mikrobiom



Statt Monokultur



- **Durch Meiden von Zucker, KH und zuviel Eiweiß**
- **Durch reichliche Zufuhr von Ballaststoffen**

Wie können wir die Helfer unterstützen? durch Zufuhr von Probiotika

13.03.2024

Mikrobiom-Impuls

Widerstandsfähiges Mikrobiom aufbauen

Wie ist der persönliche Fahrplan

- Leaky Gut ausschliessen
- Schwermetallbelastung ausschliessen
- Darm vollständig entleeren
- Darm mit Morosche Suppe „versiegeln“
- Reichlich fermentiertes Gemüse essen
- Zusätzlich nach einiger Zeit kontinuierlich Probiotika zuführen
- Fleisch- und Milchproduktekonsum reduzieren
- Proteinzufuhr durch fermentierte Leguminosen a la Tempeh
- Ausreichend Bewegung
- Stresslevel reduzieren

Widerstandsfähiges Mikrobiom aufbauen

Was nehmen wir von heute mit nach Hause

- Es gab schon immer Angriffe aufs Mikrobiom
- Keine Panik, wir haben Billionen Verbündete im Darm die wir „züchten“ können
- Am einfachsten gelingt das durch Fermentation von Gemüse
- Das fermentierte Gemüse muss aber, damit es wirkt, lebende Bakterien enthalten
- Wir können Starterkulturen zum Fermentieren benutzen, bevorzugt Sporenbildner
- Wir können aber auch „Probiotika“ nach einer Mahlzeit einnehmen
- Wichtig ist es, ein artenreiches Mikrobiom aufzubauen denn:
- Bakterien lernen ‚Abwehrtricks‘ voneinander und geben Gelerntes per Sex weiter
- Bevor wir mit dem Aufbau beginnen ist zu prüfen und sichzustellen, dass keine Gegenanzeigen, ‚Leaky Gut‘ und Schwermetallvergiftung vorliegen

Widerstandsfähiges Mikrobiom aufbauen

Literatur und Links

Darmgesundheit fördern

<https://t1p.de/uh29d>

Das Mikrobiom als Ursache psychischer Probleme

<https://t1p.de/ou80q>

Ernährungsstudio:

<https://www.ernaehrungsstudio.de/>

Übersicht über anaerobe Darmbakterien

<https://t1p.de/4e27d>

Anaerobe Kammer für Darmbakterien

<https://www.laborjournal.de/editorials/2903.php>

Widerstandsfähiges Mikrobiom aufbauen

Literatur und Links (2)

Aufbau der Darmflora & Darmsanierung:

<https://www.ratgeber-darmgesundheit.de/darmflora-aufbauen/>

Fermentations Starter Kit - wilde Fermente

<https://shop.fairment.de/products/fairment-wilde-fermente-set-neu?>

23 Bakterienkulturen - Flora Essentials

<https://www.sunday.de/flora-essentials-plus-90-kapseln.html>

33 Bakterienstämme – Narayana lebendiger Mikroorganismenkomplex

<https://t1p.de/0j946>

Kommerziell erhältliche 3-phasige BiomBalance Kur

<https://t1p.de/2f614>



Danke

für Ihre

Aufmerksamkeit

Noch

Fragen?