

Theorie



Superheld Darmmikrobiom

In unserer westlich orientierten Gesellschaft sind wir es gewohnt, Entscheidungen rational und völlig emotionslos mit dem Kopf zu treffen — für das Bauchgefühl gibt es da nicht wirklich Platz.

Schade eigentlich, denn in Asien spielt die Körpermitte bei der Selbstwahrnehmung eine wichtige Rolle. Dort gilt der Bauch als »Quelle des Lebens« und im indischen Ayurveda ist »Agni«, das Verdauungsfeuer,

nicht wegzudenken.

In der Antike war Hippokrates der festen Überzeugung, dass eine »schlechte Verdauung« die Wurzel allen Übels ist. Umso erfreulicher, dass auch wir endlich begriffen haben, dass ein Darm sehr charmant sein kann und darüber hinaus die Antworten auf viele gesundheitliche Fragen und Krankheiten in sich trägt. Ähnlich einer gigantisch-großen Darm-WG, leben wir friedlich, Seite an Seite mit geschätzten 30–40 Billionen Mikroorganismen. Neben unserem Magen-Darm-Trakt bevölkern sie unsere Haut, verstecken sich in Mundhöhlen, Schleimhäuten und unseren Genitalien.

Diese Mikroorganismen-WG, auch Mikrobiota genannt, besteht größtenteils aus

Bakterien, beherbergt aber auch Viren, Archaea (Archaeobakterien sind einzellige Lebewesen ohne Zellkern. Sie fühlen sich besonders wohl im Bauchnabel, Mund, Darm und den weiblichen Geschlechtsteilen.), Pilze und andere Mikroben. So setzt sich unser Superheld Darmmikrobiom aus bis zu 1.000 Spezies zusammen, die von Mensch zu Mensch stark variieren können.

Es gibt schätzungsweise 7,442 Milliarden Menschen auf der Welt und genau wie deren individueller Fingerabdruck ist auch jedes einzelne Mikrobiom einzigartig.

Wie genau ein gesundes Darmmikrobiom aufgebaut ist, ist noch nicht gänzlich erforscht, aber man weiß, dass es sich aus vier Hauptbakterien-Stämmen

zusammensetzt, nämlich Bacteroides, Firmicutes, Proteobacteria und Actinobacteria. Je vielfältiger die Zusammensetzung (Diversität) der Darmmikroben ist, desto gesünder sind wir.

Bakterien-Demografie

Die Diversität und Art der Mikroorganismen, die sich in unserem Darm wohlfühlen, ist abhängig von vielen verschiedenen Faktoren. So spielen beispielsweise Geburt, Ernährungsweise, Wohnort, Lebensund Umweltfaktoren, Kulturkreis, Medikamentenkonsum (Antibiotika), Stress und sportliche Aktivität eine große Rolle.