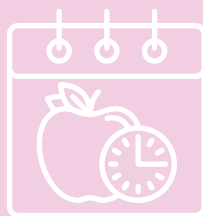


MONTAG: UNSER MIKROBIOM

# STECKEN SIE NICHT DEN KOPF IN DEN SAND, SONDERN DIE HÄNDE



- ✓ Vermehrung der Vielfalt der Darmbakterien
- ✓ Verbesserter Stoffwechsel
- ✓ Verbesserte Kohlenhydratverdauung
- ✓ Entspannung und Stressabbau

**H**eute widmen wir uns erneut unserem faszinierenden Mikrobiom. Es ist einfach unglaublich, wie viele Mikroorganismen sich in unserem Darm tummeln. Tatsächlich haben Forscher herausgefunden, dass es dort mehr Darmbakterien gibt als eigene Körperzellen. Eine Studie aus dem Jahr 2016

schätzte, dass rund 40 Billionen Mikroorganismen im Darm leben, während wir nur etwa 30 Billionen menschliche Körperzellen haben. Daher möchte ich meinen heutigen Micro-Prep mit den Worten beginnen: »Hallo, liebe Darmbakterien, schön, dass ihr euren Menschen mitgebracht habt!«

## Hintergrund und Einführung

In unserer schnelllebigen Zeit haben wir den Bezug zur Natur oft verloren. Anstatt im Einklang mit der natürlichen Welt zu leben, leben wir inmitten von Beton und einer technologiegetriebenen Umgebung. Doch diese Entfremdung von der Natur wirkt sich auch auf unseren Körper aus, insbesondere auf unser Mikrobiom.

Wie bereits erwähnt, handelt es sich bei unserem Mikrobiom um die faszinierende Welt von Milliarden von Mikroorganismen, die in unserem Körper, insbesondere in unserem Verdauungstrakt, leben. Es spielt eine entscheidende Rolle für unsere Gesundheit, indem es uns bei der Verdauung unterstützt, unser Immunsystem stärkt und wichtige Nährstoffe produziert. Es hilft uns auch dabei, unser Gewicht zu regulieren, was – als sei es geplant – perfekt zu unserem Buchthema passt.

Allerdings hat sich die Diversität unseres Mikrobioms in der modernen Zeit verringert – ähnlich wie die Biodiversität auf unserem Planeten abnimmt. Unter Diversität verstehen wir die Vielfalt und Unterschiedlichkeit von Dingen in der Welt. Wenn wir über die Diversität

der Darmbakterien sprechen, meinen wir die verschiedenen Arten von Bakterien, die in unserem Darm leben. Genau so wie es auf der Erde viele verschiedene Tier- und Pflanzenarten gibt, gibt es auch viele verschiedene Arten von Bakterien in unserem Darm.

Die Diversität der Darmbakterien ist von großer Bedeutung, da jede Bakterienart eine spezifische Aufgabe erfüllt und zu einem gesunden Gleichgewicht beiträgt. Wenn die Diversität der Bakterien in unserem Darm abnimmt, können Probleme wie Verdauungsstörungen, ein geschwächtes Immunsystem oder unerwünschte Gewichtszunahme auftreten.

Leider ist die Diversität der Darmbakterien in den letzten Jahren zurückgegangen. Die Gründe dafür sind vielfältig. Eine ballaststoffarme Ernährung, übermäßiger Einsatz von Antibiotika, Umweltverschmutzung und der Mangel an direktem Kontakt zur Natur haben zur Verringerung der Vielfalt an Mikroorganismen in unserem Darm beigetragen.

Doch es gibt gute Nachrichten: Durch den direkten Kontakt zur Natur können wir die Diversität unseres Mikrobioms wiederherstellen und somit unsere **GS**

sundheit positiv beeinflussen. Eine Möglichkeit dazu ist die Gartenarbeit. Indem wir Erde berühren, Pflanzen anbauen und uns um unseren eigenen Garten oder Balkon kümmern, kommen wir in direkten Kontakt mit einer Vielzahl von Mikroorganismen aus der natürlichen Umgebung. Das bedeutet, dass wir das Mikrobiom verbessern und stärken können, ohne unsere Ernährung zu ändern.

Die vielfältige Mikroorganismenwelt im Boden, auf den Pflanzen und in der Luft kann unsere Darmbakterien bereichern und die Biodiversität in unserem Mikrobiom erhöhen. Darüber hinaus kann der Kontakt zur Natur auch Stress reduzieren, das allgemeine Wohlbefinden steigern und uns ein tieferes Gefühl von Verbundenheit und Ausgeglichenheit vermitteln. Und wir wissen, dass Stress bei einigen Menschen zu Gewichtszunahme führen kann. Daher spielen Entspannungsmethoden bei der Gewichtskontrolle und dem Kampf gegen Übergewicht eine wichtige Rolle.

Es ist also an der Zeit, den Kontakt zur Natur wiederherzustellen und die Vielfalt in unserem Mikrobiom zu fördern, um unser eigenes Wohlbefinden und, ganz nebenher, die Gesundheit unseres Planeten zu unterstützen.

Selbst in einer hoch technologisierten Welt bleibt für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden die enge Verbindung zur Natur von entscheidender Bedeutung. Der moderne Lebensstil hat uns von den natürlichen Rhythmen und Kräften entfremdet, die unseren Körper und Geist seit Jahrtausenden geprägt haben. Wir verbringen mehr Zeit in geschlossenen Räumen, umgeben von künstlichen Materialien, und verlieren dabei den direkten Kontakt zur Erde, den Pflanzen und den natürlichen Mikroorganismen.

Diese Veränderung wirkt sich auf unser Mikrobiom aus, das Vielfalt und Balance benötigt, um optimal zu funktionieren. Indem wir uns wieder mit der natürlichen Umwelt verbinden, kann auch die Vielfalt der Mikroorganismen in unserem Körper zunehmen. Gartenarbeit bietet eine großartige Möglichkeit, wieder in Kontakt mit der Erde zu kommen und dabei die Biodiversität unseres Mikrobioms zu fördern. Durch das Bearbeiten des Bodens, das Einpflanzen von Samen, das Jäten von Unkraut und das Pflegen der Pflanzen kommen wir mit einer Vielzahl von Mikroorganismen in Berührung, die sich positiv auf unsere Darmgesundheit auswirken können.

Gartenarbeit kann für jeden zugänglich sein, unabhängig von der Größe des Gartens. Selbst auf einem Balkon oder einer Fensterbank können wir Kräuter, Gemüse oder Blumen anbauen und somit die Natur in unser tägliches Leben integrieren.

Aber wenn ich hier von »Gartenarbeit« spreche, meine ich nicht wirklich Arbeit. Natürlich wäre es schön, wenn wir alle wieder anfangen würden, unser eigenes Obst und Gemüse anzubauen. Aber das ist nicht das Ziel dieses MicroPreps. Es geht darum, bewusst Zeit in der Natur zu verbringen und unsere Hände in die Erde zu stecken. Ja, Sie haben richtig gelesen! Es geht wirklich nur um den Kontakt der Hände mit dem Mutterboden. Denn der direkte Kontakt unserer Hände mit der Erde hat direkte Auswirkungen auf unser Mikrobiom.

Wenn wir mit unseren Händen den Mutterboden berühren und danach, unbewusst, in unser Gesicht fassen oder Lebensmittel essen, können einige dieser Bakterien auf unsere Haut und in unseren Verdauungstrakt gelangen. Wenn

nun neue Bakterien aus der Umgebung, wie dem Mutterboden, in unseren Darm kommen, können sie zur Vielfalt unse-

res Mikrobioms beitragen. Und darum geht es: ein reichhaltiges und vielfältiges Mikrobiom zu fördern!

## Und so funktioniert es

Stecken Sie einfach Ihre Hände in den Sand. Okay, es sollte kein Sand sein, sondern Mutterboden. Im Sand finden sich nicht so viele Bakterien. Mutterboden – auch als Oberboden bezeichnet – enthält nämlich eine Fülle von organischen Materialien wie abgestorbene Pflanzenreste, Tierkot und Mikroorganismen, die eine ideale Umgebung für das Wachstum und die Vermehrung von Bakterien bieten – genau diese Bakterien, die wir benötigen. Durch diese organischen Substanzen wird der Mutterboden zu einem nährstoffreichen Lebensraum für verschiedene Mikroorganismen, einschließlich der gewünschten Bakterien. Daher ist die Anzahl der Bakterien im Mutterboden im

Allgemeinen viel höher als im Sand. Es macht also durchaus einen Unterschied, ob Sie im Garten buddeln oder eine Sandburg am Strand bauen – zumindest für Ihr Mikrobiom.

Natürlich werden Sie keinen wesentlichen Effekt auf Ihr Mikrobiom und Ihr Körpergewicht haben, wenn Sie einmalig kurz die Hände in einen Blumentopf stecken. Es geht eher um die regelmäßige Beschäftigung mit der Natur und dem Kontakt zur Erde. Ein immer wieder neuer und regelmäßiger Kontakt mit der natürlichen Umgebung unseres Lebensraums verbessert unser Mikrobiom und macht es vielfältig.

## Tipps und Tricks und wie geht es weiter?

- Der Kontakt mit der Natur hat über unser Mikrobiom hinaus vielfältige Auswirkungen auf unseren Körper. Daher macht es Sinn, wann immer es geht, Zeit draußen zu verbringen.
  - Auch ein Spaziergang durch den Wald, bei dem man immer wieder einmal Bäume oder Pflanzen berührt, sich bückt und den Waldboden an-
- fasst, hat Auswirkungen auf unser Mikrobiom.
- Nutzen Sie jede Chance, Zeit im Freien zu verbringen. Der Stadtpark, ein See, Felder, der eigene Garten oder Balkon: Die Verbindung mit der Natur hat direkte Auswirkungen auf unser Körpergewicht.