

Fit & Fett-Frei Einfach von Zuhause

10 einfache Schritte

ÖZGÜR 'ÖTZI' DOGAN



Fit & Fett-Frei Einfach von Zuhause

Wie Mikrobiom-Gesundheit ganz nebenbei Fett verbrennt & schlanker macht

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	1
Die Krux, des „richtigen“ Weges	3
Eine Einführung in die Mikrobiom-Gesundheit	5
Was genau sind eigentlich Bakterien?	8
Auf welche Beschwerdebilder hat dein Mikrobiom überhaupt Einfluss?	11
Das Mikrobiom für die Fettverbrennung nutzen – Mikrobiom-Gesundheit erklärt	14
Das Darm-Mikrobiom ist der Schlüssel!	18

Mach dir dein Mikrobiom zu Nutze!	24
Vertikale Veränderung: Mit Probiotika in die Gesundheit	26
1) Entzündungen	26
2) Immunregulation	26
3) Darm- und Verdauungsstörungen	27
4) Depression und Angststörungen	27
5) Kognitiver Abbau	27
Horizontale Veränderung: Leben im Einklang mit der Natur	29
1. Barfuss durch den Wald wandern	29
2. Durch einen kalten See schwimmen oder in einem kalten Bach baden	29
3. Mit den Händen in den Boden rein / Gartenarbeit	30
4. In Kontakt mit Tieren treten	30
5. Halte deine Wohnung nicht immer zu steril	30
6. Obst-Gemüse aus dem eigene Garten oder vom Bio-Hof	31
Zur Vertiefung noch eine Fallstudie: Janina, weiblich 37	32
Bei Janina waren die Kilos nach etwa zwei Monaten weg.	34
Dein nächster Schritt!	35
Quellenangaben	35

Einleitung

Liebe Leserin, lieber Leser,

herzlich willkommen!

Es ist mir eine helle Freude, dass du diese Zeilen hier liest und die aktuelle Zeit Zuhause nutzen möchtest, um etwas für dich zu tun, statt gestresst stundenlang die Nachrichten zu verfolgen.

Ich weiß nicht wie es dir geht, doch viele Menschen laufen Gefahr zurzeit etwas zu versacken. Der Konsum alkoholischer Getränke schwillt in die Höhe, der Verzehr von Süßigkeiten auch. Und überhaupt, viel Zeit zuhause, bedeutet manchmal auch, dass

mehr gegessen wird, als einem lieb ist.

Dieser Guide dreht den Spieß buchstäblich in der Pfanne um - doch dieses Mal zu deinen Gunsten. Denn er wird dich dabei unterstützen, dich fitter zu fühlen und - insofern dies dein Ziel ist - vielleicht auch etliche Pfunde purzeln zu lassen und dabei dein Verdauungssystem zu entlasten.

Doch bevor wir zu einer inhaltlichen Vorausschau kommen, vielleicht noch einmal ein paar Worte zu mir. Für den Fall, dass du mich noch nicht kennst und gerne wissen möchtest, mit wem du es hier überhaupt zu tun hast.

Ich bin Özgür 'Ötzi' Dogan und arbeite als Health Coach. Ich bin unter anderem ausgebildeter Therapeut in der klinischen Psycho-Neuro-Immunologie. Über viele Jahre habe ich mir alles Wissen zur menschlichen Gesundheit angeeignet, das ich in die Finger bekommen konnte. Vor allem die ganzheitliche Betrachtungsweise, also das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele ist dabei zu einem Schwerpunkt meiner Arbeit geworden.

Die kommenden Zeilen sind nur zum sehr geringen Teil theoretisch. Denn in den letzten Jahren habe ich alle hier aufgeführten Dinge gemeinsam mit meinen Klienten praktiziert, täglich umgesetzt und reichlich Erkenntnisse gesammelt. Denn auch wenn Gesundheit etwas mit Wissenschaft gemein hat, am Ende ist jeder Mensch unterschiedlich und reagiert verschieden auf ebenfalls verschiedene Dinge. Ich habe daher die Essenz hier zusammengefasst und nur die Dinge aufgenommen, die für die meisten Menschen ganzheitlich und fast schon regelmäßig wirklich eine echte Verbesserung brachten. Daher kann ich dich beruhigen: Ich schreibe hier nicht aus guten Büchern, sondern aus guter Erfahrung.

Und damit wären wir schon bei dir: Was hat dich dazu bewogen, dieses E-Book „in den Händen zu halten“?

Ich bin mir ziemlich sicher, dass es dieselben Beschwerden sind, die ich damals hatte.

Vielleicht fühlst du dich einfach energielos. Vielleicht hast du das Gefühl, dein Gewicht passt nicht zu dir. Oder vielleicht bekommst du nach dem Verzehr von einigen Lebensmitteln häufig einen Blähbauch bis hin zu Bauchkrämpfen, deine

Konzentrationsfähigkeit ist oft begrenzt, Du leidest an
Lebensmittelunverträglichkeiten, Dir fehlt es an Antrieb, du hast eine hohe
Infektanfälligkeit oder dein Leben wird von verschiedenen Allergien bestimmt.

Manch einer leidet sogar an Hautekzemen oder aber an chronischer Müdigkeit bis hin
zu Depressionen.

Wenn dir irgendeines dieser Symptome bekannt vorkommt, kann ich dich beruhigen:
Du bist nicht alleine; nein - mittlerweile sind all diese Punkte weit verbreitete
Phänomene.

Alleine in Deutschland geht die Zahl derer, die an darmbedingten körperlichen
Symptomen leiden, in den zweistelligen Millionenbereich.

Die Krux, des „richtigen“ Weges

Das große Problem an der Sache ist, dass das konventionelle Modell der Medizin
bislang leider keine erfolgreichen Lösungskonzepte hat, die einheitlich und vor allem
langfristig und nachhaltig funktionieren.

Ich selbst musste einen langen Weg gehen und viele Fehl- und Rückschläge verkraften,
um die vielfältigen und doch so entscheidenden Zusammenhänge zwischen Darm,
Immunsystem und Stress zu verstehen.

Manchmal hatte ich das Gefühl meine Leiden wurden nicht ernst genommen.

Möglicherweise kennst du das Gefühl auch.

Viel Aufwand und Ersparnes floss in Bücher, Fortbildungen und in einen
interdisziplinären Austausch, indem ich viel von Experten lernen durfte.

Das Schöne dabei: All diese Mühen von meiner Seite sind gleichzeitig die GUTE
NACHRICHT für dich!

Denn die lange weite Reise, die ich auf mich nehmen musste, um meinen Darm wieder
in Ordnung zu bringen, wirst DU nicht absolvieren müssen.

Ich werde dir in diesem Buch alles, was ich in den letzten Jahren über die Optimierung des Darmes, deiner Fitness und deiner Nahrungsverwertung gelernt habe, so auf praktische Schritte runterbrechen, dass Du schon heute damit anfangen kannst fitter und leichter in deine Tage zuhause zu starten.

Eine Einführung in die Mikrobiom-Gesundheit

Wie geht es dir, wenn du das Wort „Bakterien“ hörst? Wenn du dich nicht seit längerem mit dem Mikrobiom auseinandersetzt, dann würdest du wahrscheinlich nicht denken, dass Bakterien eigentlich unsere größten Freunde sein können. Im Gegenteil: Die Schulmedizin will uns seit Jahrzehnten verklickern, dass Bakterien per se schlecht sind, dass wir ja die Hände davon lassen sollen (und natürlich immer gut desinfizieren), dass Sie uns krank machen und dass man Sie am besten mit schwerem Ghostbusters-Gerät unschädlich machen sollte, Kanonen auf Spatzen-Style.

Ich persönlich halte das für einen vollkommenen Irrglauben. Bakterien gehören zu den wichtigsten Arbeitern im wundervollen Ökosystem des menschlichen Körpers. Sie sind fast so etwas wie eine zweite - viel intuitivere - Schaltzentrale neben unserem Gehirn, die wie von Zauberhand dafür sorgt, dass unser System im Gleichgewicht ist. Das kann ganz verschiedene Ausprägungen haben: Durch die Kommunikation mit dem Gehirn sorgen sie dafür, wie wir uns fühlen. Sie entscheiden darüber, ob wir Hunger haben und etwas essen sollten oder nicht. Sie können unser Bauchgefühl in entscheidenden Momenten bestimmen.

Und das Geheimnis ist: Selbst jene Bakterien, von denen die Wissenschaft sagen würde, dass sie eigentlich zu den „Bösen“ gehören, spielen – bei der richtigen Betrachtungsweise – im Gesamtbild oft eine essentielle Rolle.

Glücklicherweise nehme ich in der Medizin und gesellschaftlich mittlerweile einige Veränderungen wahr – auch wenn bisher nur einige wenige „Eingeweihte“ wohl die wirkliche Tragweite der Mikrobiom-Forschung erkannt haben dürften. Ich gehe inzwischen so weit, dass ich sagen würde, dass Bakterien eine ihnen innewohnende ureigene Intelligenz besitzen, die dafür sorgt, dass Sie unseren Körper zum Positiven verändern. Und das ist noch nicht einmal alles: Nein, Bakterien haben die erstaunliche Fähigkeit, untereinander zu kommunizieren, gemeinsam die gleiche Richtung einzuschlagen und - wie ich weiter oben schon erwähnt habe – wirklich wie ein einziges

Organ zu agieren.

Ohne die Scheuklappen der Schulmedizin können wir sehen, dass Bakterien der Katalysator für biologische Veränderungsprozesse sind. Sowohl in unserem Körper als auch in allen anderen Bio-Systemen auf der Erde.

Durch das Mischen von Genen oder das Teilen von DNA-Informationen sind sie ein zentraler Treiber dafür, dass das Leben voranschreitet. Sie helfen uns, uns immer wieder an Veränderungen in der Umwelt anzupassen. Und sie sind gleichzeitig in meinen Augen wirklich leuchtende Beispiele dafür, welches Potenzial für Wachstum und Heilung darin besteht, wenn sich viele einzelne Teile zu einem Ganzen zusammenfinden, das weit mehr ist als die Summe seiner Teile. Eigentlich kann sich die Menschheit von den Bakterien eine gehörige Scheibe abschneiden. In der Welt der Bakterien geht es nicht um das klassische Bild von „Survival of the Fittest“ und zufällige Gen-Mutationen, sondern um Kooperation und eine auf Wachstum gerichtete Evolution.

Wer Mikrobiom-Gesundheit sagt, muss auch Natur-Medizin sagen. Genauso wie für mich unser Körper ein geniales Wunderwerk ist, so scheint es auch als hätten sich die Mathematiker, Bio-Chemiker etc. für die gesamte Natur diesen perfekten Plan entworfen, in dem ein Rädchen so gewieft in das andere greift. Allzu oft vergessen wir, dass unser Körper eigentlich nichts Anderes als eines dieser Rädchen inmitten der Natur ist. Und die Natur offenbart uns immer wieder alles, was wir wissen müssen, um die wichtigen Dinge zu verstehen. Wir können mit moderner Technik heutzutage auf allerkleinster Atom-Ebene beispielsweise die Haut von Fischen analysieren, um Erkenntnisse für den Schiff- und U-Boot-Bau zu gewinnen. Sicherlich kennst du auch das Beispiel der Lotusblume, deren Mechanismen zur Abweisung von Wasser in Farben und Lacken wiederauftauchen.

Und nun ist es eben zum ersten Mal in der Geschichte der Menschheit heutzutage auch möglich, Bakterien auf ganz neue Art und Weise zu betrachten, um ein tieferes Verständnis über ihre Intelligenz und ihren Willen zu bekommen. Diese Erkenntnisse können wir dann in der Mikrobiom-Gesundheit anwenden, mit dem Ziel so mit den Bakterien zu interagieren, dass wir unsere Gesundheit fördern oder zurückerlangen.

Es ist erschreckend zu sehen, wie viele Ärzte und Therapeuten trotz neuester Forschungsergebnisse immer noch den alten Weg einschlagen. Die Devise: „Lass uns einfach so viel Antibiotika in den Körper pumpen, bis einfach alle Bakterien komplett wegsterilisiert sind“. Diese Methode geht einfach komplett am Leben vorbei und es ist mittlerweile sogar wissenschaftlich bewiesen, dass diese fast schon lebensfeindliche Sichtweise nicht nur ineffektiv ist, sondern beispielsweise unsere ganze Darmflora zerstört – inklusive des so wichtigen Zusammenspiels der Bakterien.

Was genau sind eigentlich Bakterien?

So, jetzt habe ich schon sehr oft den Begriff „Bakterien“ in den Mund genommen. Lass uns doch noch etwas tiefer in das Wesen und die Funktionsweise unser kleinen Helferlein eintauchen.

Wenn du bisher dachtest, dass dein Körper nur dir alleine gehört, dann muss ich dich bitterlich enttäuschen. Jeder Mensch ist bedeckt und gefüllt mit einer schier unglaublichen Anzahl an mikroskopisch kleinen Organismen, die im Zahlenverhältnis von 10:1 zu unseren eigenen Körperzellen stehen. Neben Bakterien sind das vor allem Viren und Pilze (auch so Themen, die eher negativ belegt sind, stimmt´s?). Sie lassen sich in allen Flüssigkeiten und Gewebsstrukturen feststellen, die Teil unseres Körpers sind – doch die bei Weitem höchste Konzentration finden wir im Darm.

Aber Bakterien treten natürlich nicht nur im menschlichen Körper auf. Die Gesamtzahl aller Bakterien auf der Welt ist weitaus höher als die aller anderen Lebewesen - Menschen, Tiere und selbst Pflanzen zusammengerechnet. Die Forschung geht davon aus, dass auf dem Erdball ungefähr vier Quadrillionen Bakterien existieren, verteilt auf geschätzt eine Trillion verschiedene Arten, von denen bisher erst gut zehn Millionen entdeckt und erforscht worden sind. Du kannst dir also vorstellen, was für einen riesigen Impact Bakterien auf unsere Welt haben.

Warum wir sie nicht in dieser Präsenz bemerken? Nun, weil Einzeller-Organismen eben sehr klein sind und wir sie oft erst unter dem Mikroskop visuell wahrnehmen können. Gleichzeitig sind sie aber da. Sie befinden sich im Körper, im Erdboden, im Wasser, an Steinen, ab Bäumen – einfach überall. Und das Spannendste: Bakterien sind oft die einzigen Lebewesen, die an Stellen überleben, von denen wir gedacht haben, dass dort kein Leben möglich wäre: Im Innersten von Vulkanen, in tief gelegenen Erdschichten deutlich unter der Erdkruste, in den tiefsten Meeresgrundgräben der Ozeane, wo finsterste Dunkelheit herrscht und kein Lichtstrahl mehr hingelangt. Bakterien sind wirklich wahre Wunder der Anpassung. Sie sind wandlungsfähig und passen sich perfekt an äußere Gegebenheiten an. Es wäre doch fatal, wenn wir uns nicht

anschauen würden, was wir von Bakterien lernen können.

Lass uns nun noch einen Schritt tiefer gehen und auf die DNA-Ebene switchen. Bakterien sind so etwas wie ein unerschöpfliches Reservat an DNA. Durch die Bakterien bringt das Leben solch eine Fülle und Diversität an verschiedenen Genen in die Welt, dass es eine wahre Freude ist. Bei einer Quadrillionen Mikroben kommt schon eine Menge an Information zusammen. Und selbst in Bezug auf die „lediglich“ Billionen in unserem Körper können wir sagen, dass die Bakterien-DNA unsere eigene Körper-DNA um den Faktor 150 übersteigt.

Während wir unsere eigenen Gene nicht selbständig verändern können, so haben Bakterien die unglaubliche Fähigkeit, beispielsweise durch das An- und Ausschalten unserer DNA unser Körpersystem zu verändern und Krankheiten zu bedingen oder zu heilen. Das geschieht häufig durch horizontalen Gen-Transfer, bei dem die Bakterien ihre DNA in unsere Zellen einschleusen. Klingt erstmal vielleicht befremdlich oder sogar gruselig – aber eben auch nur, solange wir nicht verstehen, dass das eh permanent geschieht und dass wir so eben auch die Chance haben, ganz aktiv unsere Gesundheit zu steuern. Beispiele für solche Genveränderungen sind zum Beispiel, dass wir danach Nahrung verdauen können, die wir vorher nicht verdauen konnten oder aber mit unserem Immunsystem auf einmal Eindringlinge abwehren können, vor denen wir vorher noch kapituliert hätten. (1)

Die Medizin hat in den letzten Jahren unglaublich Fortschritte gemacht. Ständig entwickeln sich Testmethoden, Diagnostiken und Behandlungen weiter. Aber wenn die Erkenntnisse über die Mikrobiom-Forschung nicht in den ganzen Prozess mit einbezogen werden, dann ist das für mich als würde man nur auf einem Bein hüpfend einen 100 Meter-Sprint absolvieren, obwohl man eigentlich eine zweites zur Verfügung hätte.

Ich bin felsenfest davon überzeugt, dass man einen Großteil der heutigen Behandlungsmethoden weglassen könnte, wenn man intelligenter an den richtigen Stellschrauben drehen würde. Wie oft werden immer noch die Symptome oder die Nebenschauplätze einer Krankheit bekämpft, anstatt dass das Problem wirklich bei der Wurzel gepackt wird. Und hier kommt wieder die Mikrobiom-Gesundheit ins

Spiel, die uns genau dafür ganz neue Perspektiven öffnet.

Wusstest du, dass Bakterien und die Nervenzellen unseres Körpers sehr eng miteinander verwandt sind? Embryologisch gesehen erfüllen Sie die gleiche Funktion und differenzieren sich erst im Laufe des Entwicklungsprozesses. Manche Zellen wandern als Neuronen ins Gehirn, andere wandern runter in den Darm, um zu Bakterien zu werden.

Wir sehen so also tiefe Verbindungen zwischen Bakterien-Organismen in der Darmflora und unseren eigenen Gehirnzellen. Diese archaischen Verbindungen bleiben übrigens für lange Zeit bestehen und sorgen dafür, dass die Zellen über verschiedenen Wege auch lange nach der Differenzierung noch miteinander kommunizieren. In jeder Nanosekunde finden unzählige dieser „stillschweigenden“ Dialoge statt – und ich kann dir jetzt schon sagen: Hier ist einer der Schlüssel begraben, warum Mikrobiom-Gesundheit solch eine revolutionäre Dimension aufweist.

Auf welche Beschwerdebilder hat dein Mikrobiom überhaupt Einfluss?

Lass uns mit den Krankheiten der Psyche und des Gehirns anfangen: Depression, Angststörungen, „Brain-Fog“, neurodegenerative Krankheiten wie Alzheimer oder Parkinson... Die Liste ist wirklich lang und die Einschränkungen in der Lebensqualität immens. Mittlerweile wissen wir, dass der Grund für die Krankheiten nicht einfach nur im Gehirn an sich anzusiedeln ist. Wie ich in meiner Einleitung erwähnt habe: Der menschliche Körper (und auch der Geist) ist ein hochkomplexes Gebilde, bei dem viele Rädchen ineinander greifen. Dazu gehört beispielsweise auch unser Immunsystem. Die Forschung weiß mittlerweile, dass eine Überaktivität des Immunsystems durch ungünstige Lebensbedingungen definitiv oben genannte Krankheiten auslösen oder begünstigen kann. Konkrete Beispiele dafür sind zum Beispiel hohe Konzentrationen an Ammoniak, Histamin oder Entzündungskörpern in unserem System, die das Immunsystem quasi dauerhaft auf Trab halten.

Und was sehen wir, wenn wir noch eine Spur tiefer blicken? Du ahnst es schon: Ungünstige Veränderungen im Mikrobiom. Diese sorgen wiederum dafür, dass die Blut-Gehirn-Schranke zerstört wird und unsere natürliche Fähigkeit zum „Detox“ massiv eingeschränkt wird. In einem natürlichen Zustand sorgt nämlich ein perfektes Zusammenspiel von Mikrobiom im Darm und unserem Gehirn dafür, dass überschüssige Toxine, Entzündungen etc. ganz natürlich abgebaut werden.

Je weniger dieser Mechanismus funktioniert, desto eher werden wir depressiv, desto schneller kann unsere geistige Kraft nachlassen und desto häufiger treten neuropathologische Symptome auf. Darüber hinaus sorgt ein geschwächtes Mikrobiom auch für eine Veränderung in den sensorischen und motorischen Funktionen der Nervenzellen im Darm, welche oftmals das Gefühl von starkem Schmerz mit sich zieht.

Es gibt mehrere Bedingungen, die das Feld für ein ungesundes Mikrobiom und kognitiven Abbau bestellen:

1. Infektionen, die beispielsweise durch Borreliose-Erreger oder Schimmelpilze

hervorgerufen werden

2. Toxine, also Giftstoffe wie Kupfer oder Blei, die immer wieder sich im Körper ansammeln
3. Hormonelle Disbalancen, die zum Beispiel durch Schilddrüsenstörungen bedingt sind
4. Autoimmunerkrankungen
5. Stoffwechselerkrankungen
6. Schlechte Ernährung und Mangelernährung
7. Übermäßiger Gebrauch von Antibiotika oder Magenschutzmedikamenten

Ein sehr spannender Punkt ist dabei, dass nicht nur unser aktueller Lebensstil einen Einfluss darauf hat, ob das Mikrobiom geändert oder sogar geschädigt wird.

Nein: Die Ursachen können noch viel tiefer liegen!

In meiner langjährigen Praxis im Bereich der Psychoneuroimmunologie (PNI) stieß ich immer wieder darauf, wie selbst frühe Traumata viele Jahre lang über das Gedächtnis der Mikroben im Körper bleiben. Hochstressige Situationen aus unserer Kindheit werden dabei abgespeichert und wie im Kinofilm „Und täglich grüßt das Murmeltier“ durch unser Nervensystem und das Gehirn hinweg immer wieder abgespielt.

Vielleicht kennst du ja auch eine Verhaltensweise aus deinem Leben, die weiß Gott nicht rational ist, aber die sich trotzdem immer wieder abspielt, obwohl du eigentlich ganz agieren möchtest. Hier haben also auch Mikroben ihre Finger im Spiel.

Die gute Nachricht ist: Wir müssen nicht ewig ein Spielball dieser Prozesse sein, sondern sehen später noch, wie wir durch gezielte und bewusste Arbeit mit dem Mikrobiom alte Sachen aus dem Körper herausbekommen, die uns früher einmal geholfen haben, uns aber heute nicht mehr dienlich sind.

Sobald das Mikrobiom einmal geändert ist, hat das gravierende Auswirkungen auf den Darm. Er wird immer durchlässiger für große Partikel und Fremdkörper, die wiederum Immunantworten und Entzündungen hervorrufen. Unser Nervensystem ist dann sozusagen permanent in Alarmbereitschaft.

Und hier ist der Clou: Diese ständige Hab-Acht-Stellung sorgt dafür, dass wir unglaublich viel Energie verschwenden, die uns an anderen Enden fehlt.

Beispielsweise in der Verdauung, für einen gesunden Schlaf oder in unseren grauen Zellen für Projekte und Denkarbeit.

Die Konversationen zwischen dem Mikrobiom im Darm, unserem Gehirn und den Immunzellen im gesamten Körper sind auch in diesem Fall immer noch genial. Sie unterstützen uns darin gesund zu werden. Aber gleichzeitig sind sie eben „krankheitsgepolt“.

Stell dir nun einmal vor, dass wir durch Mikrobiom-Gesundheit dafür sorgen, die Flora in unserem Darm wieder auf Vordermann zu bringen. Dann können wir unser Mikrobiom dafür nutzen, noch viel effektiver unsere Energie in konstruktive und positive Prozesse stecken.

Die Mikrobiom-Gesundheit weiß, dass wir die „Filme“, die in unserem Inneren ablaufen, ändern können, ja schon fast ändern müssen, wenn wir eine nachhaltige Balance in unserem System erreichen wollen.

Das Mikrobiom für die Fettverbrennung nutzen – Mikrobiom-Gesundheit erklärt

Im Kern bedeutet Mikrobiom-Gesundheit, all die unsichtbaren, vom Mikrobiom-gesteuerten und kommunizierten Prozesse in unserem Körper zu verstehen und für unsere Zwecke zu nutzen.

In Verbindung mit den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen, Wissen aus anderen medizinischen Fachbereichen und einem sehr ganzheitlichen Blick auf den Körper und den Geist ist diese Form der Medizin für mich die vielleicht höchste überhaupt.

Denn wir setzen wirklich in der Tiefe an. Dort wo Krankheiten entstehen, dort wo sie brüten und sich später im ganzen Körper ausdrücken.

Lass uns mal einen Blick auf die verschiedenen Formen der medizinischen Behandlungen werfen:

1. Samuel Hahnemann, der bekannte Heilpraktiker, führte einst den Begriff der „allopathischen Medizin“ für das ein, was wir heute vielleicht als klassische Schulmedizin bezeichnen würden. Also jene streng wissenschaftliche, evidenzbasierte Medizin, die nach unbeugsamen Symptomrichtlinien und dem Ursache-Wirkungs-Prinzip Krankheiten kategorisiert. Es werden Routine-Tests durchgeführt und dadurch bestimmt, was Gesundheit bedeutet und was nicht. Alles, was nicht in dieses Raster passt wird oftmals als „Stress“, „Depression“ oder „Alterungsprozesse“ abgetan...

2. Ein Level tiefer geht bereits die funktionale Medizin. Sie schaut wenigstens auf die grundlegenden biochemischen Prozesse und versucht auf diese Weise Gesundheit zu bewahren und wiederherzustellen. Allerdings funktioniert das oft nicht, da ihr in meinen Augen das letzte Fünkchen Ganzheitlichkeit fehlt.

3. Und hier sind wir bei der Mikrobiom-Gesundheit angelangt. Sie befasst sich mit den tiefsten Schichten unserer Biochemie, vor allem der des Mikrobioms und benutzt

körperliche und geistige Werkzeuge, um Disbalancen im System auszugleichen. Im Ansatz der Mikrobiom-Gesundheit sehen wir den Körper und den Geist als eine absolute Einheit. Und wir gehen so tief in die mit bloßen Auge nicht zu erkennende Materie hinein, dass wir dort ansetzen, wo wirklich der URSPRUNG unserer modernen Zivilisationskrankheiten liegt.

Wie schon oben erwähnt, sind Bakterien in meinen Augen wirklich ein leuchtendes Beispiel, das uns zeigt, wie wir leben und heilen können. Jedes einzelne Bakterium hat einen unbändigen Willen zu leben, zu überleben und sich das zu besorgen, was es für eine optimale Selbsterhaltung benötigt.

Aber das ist eben noch nicht alles! Noch größer ist der Wille der Bakterien, sich mit dem großen Ganzen zu verknüpfen und einem höheren Zweck zu dienen.

Ein Beispiel: Wenn nur ein einziges Bakterium eine Resistenz gegen Antibiotika entwickelt, dann ziehen die anderen sofort nach. Der Informationsaustausch erfolgt innerhalb von Sekundenbruchteilen – so wird die Ökologie des gesamten Mikrobioms gesichert.

Das Zauberwort an dieser Stelle lautet „Quorum Sensing“. Dieser Fachbegriff steht für die Fähigkeit von Einzellern – grob gesagt - über chemische Prozesse zu „erfühlen“, ob sie bestimmte Gene gerade ein- oder ausschalten sollen. Gesteuert durch Bakterien können so Trillionen Körperzellen wie ein einziges übergeordnetes Wesen agieren.

Wow, das muss man sich echt mal auf der Zunge zergehen lassen – und auch auf die Gefahr hin, dass ich mich wiederhole: Ich wünsche mir, dass sich Menschen wirklich ein Stückchen davon abschneiden, was hier in diesen wundervollen Mikrouniversen passiert. Das würde der heutigen Welt, in der so viele Menschen sich in ihren ganz individuellen Hamsterrädern so abkämpfen, sehr gut zu Gesicht stehen.

Was mir Hoffnung macht: Wir haben in uns ganz viel von dem angelegt, was auch Bakterien so besonders macht. Als kleine Babys haben wir auch alle diesen unbändigen Willen zu überleben und zu wachsen. Wenn wir hungrig sind und gefüttert werden wollen, dann schreien wir was das Zeug hält – ohne Rücksicht auf Verluste.

Wenn unsere Bedürfnisse erfüllt werden, dann wirkt sich das positiv auf unsere Sicht

aufs Leben aus, beispielsweise dadurch, dass schöne Emotionen kreiert werden.

Und ich bin wirklich felsenfest davon überzeugt, dass wir auch alle diesen Drang in uns haben, uns mit etwas Höherem zu verbinden und dem guten Zweck zu dienen.

Aber hier kommen eben all die Strömungen mit ins Spiel, die es uns schwer machen, in Einklang mit unseren Bedürfnissen oder einer konstruktiven Verbindung mit dem großen Ganzen zu leben.

Ich rede dabei vor allem wieder von den frühen Verletzungen und Traumata, die jeder von uns in mehr oder minder schweren Formen erlebt. Ein weiterer Faktor ist aber natürlich auch der schnelle Lebensstil in unseren modernen Zeiten, der oft in krassem Gegensatz zu unserer wirklichen menschlichen Natur steht.

All diese Faktoren bedingen einerseits, dass wir verlernen, unseren Bedürfnissen zu folgen und sie oftmals einfach übergehen. Und andererseits fällt es uns immer schwerer, wirklich nährnde Verbindungen einzugehen.

Die Folge: Wir fühlen uns unerfüllt und schwer. Ich finde den Begriff „Dis-Ease“ aus dem englischen dabei sehr treffend. Das Wort, das ja „Krankheit“ bedeutet, steht wörtlich für „Das Fehlen von Leichtigkeit“.

Ständige innere Konflikte, Zustände von „Low Energy“ und das Fehlen von Lebenskraft sind der perfekte Nährboden für die modernen Krankheiten

Und natürlich müssen wir irgendwie kompensieren, wenn es in Inneren nicht stimmt: Immer schlechtere Ernährung, Ablenkungen durch die Unterhaltungsindustrie oder der starke Drang nach Geltung und Anerkennung im Außen sind nur einige der Symptome unserer heutigen Zeit.

Im Endeffekt ist das aber nicht die Lösung – das wissen wir alle. Wir müssen viel, viel tiefer ansetzen – und unsere inneren Einstellungen zum Leben in Einklang mit der Mikrobiom-Gesundheit setzen.

Im Sinne der Ganzheitlichkeit interessiert mich dabei eben auch nicht nur die Mikroebene des Mikrobioms. Auch auf der Makroebene können wir ganz viel tun – was sich natürlich bis auf die kleinste Zellebene in unserem Körper auswirkt.

Manchmal macht es schon Sinn, einfach nur einen kleinen Schritt zurückzutreten und sich beispielsweise Videos oder Aufnahmen vom Erdball aus dem Universum heraus anzuschauen. Viele unserer Probleme oder Sorgen werden dadurch viel kleiner und unser System kann sich entspannen.

Für andere ist es der Anblick weitläufiger Landschaften oder von schöner Natur. Und wiederum andere lieben es, wirklich gut für andere Menschen da zu sein, um in höheren Verbindungen aufzugehen.

Die Mikrobiom-Gesundheit macht sich auch diese Prinzipien zu Nutze, um davon ausgehend unsere tiefsten Verletzungen zu kurieren. Wenn wir die Bakterien heilen, dann verkabeln wir unser Gehirn neu, klären unsere Emotionen, bringen unser Immunsystem zurück ins Gleichgewicht und sorgen dafür, dass Menschen ein Gefühl der Verbundenheit mit sich und anderen zurückgewinnen.

Die funktionale Medizin im Kontrast dazu geht genau an jenen Stellen nicht weit genug, wo es doch gerade spannend wird. Es fehlt der umfassende Blick! Probleme sollen dadurch gelöst werden, dass Medikamente und Pillen verschrieben werden, manchmal mit Glück auch Entspannungstherapien etc. Aber selbst dann reichen wir nicht an die tiefsten Strömungen heran, die – wenn sie aktiviert sind – dafür sorgen, dass unser Leben im Fluss ist. Wir müssen die Ursachen verändern, nicht die Symptome.

Keine Therapieform wird wirklichen Erfolg haben, wenn sie nicht das Mikrobiom mit einschließt und anspricht.

Das Darm-Mikrobiom ist der Schlüssel!

Moderne Krankheiten kommen mit einer ganzen Armada an Symptomen daher. Dazu gehören: Probleme mit unseren exekutiven Funktionen (sozusagen unsere kognitive Kontrolle, mit der wir unser Verhalten unter Berücksichtigung der Umwelt steuern), neuropsychiatrische Schwierigkeiten, Stimmungsschwankungen, Angst, Depression, stechende Schmerzen in verschiedenen Körperregionen, soziale Phobien (in allen Abstufungen), kognitive Schwierigkeiten, schlechte Haut und und und ...

Man könnte denken, dass die Symptome fast schon wie ein bunter Blumenstrauß unserer Gesellschaft aus ganz vielen verschiedenen Teilen besteht.

Aber wenn man genau hinschaut, dann sieht man, dass an den Wurzeln der einzelnen Blumen eigentlich immer die gleichen „Störungen“ stattfinden – und nur oben an der Blüte unterschiedliche Dinge dann dabei entstehen.

Du siehst schon – dieser Gedanke ist wirklich revolutionär und hat rein gar nichts mehr mit dem zu tun, wie die Schulmedizin die einzelnen Krankheiten einordnet.

Ich habe dir weiter oben bereits gesagt, dass sich die höchste Konzentration an Bakterien in unserem Darm befindet.

Und hier sehe ich deswegen auch die größte Schaltzentrale für unsere Gesundheit.

Wenn das Mikrobiom im Darm gestört ist und die Bakterien nicht so funktionieren, wie sie sollten, dann hat das Auswirkungen auf den ganzen Körper. Die gesunden Mechanismen und Verbindungen, die durch das Mikrobiom gelenkt werden, geraten außer Kontrolle!

Hier ist nur eine kleine Auswahl über die Körperfunktionen, bei denen Bakterien eine essentielle Rolle spielen:

- Fermentation von unverdaulichen Ballaststoffen
- Bildung und Steuerung des Immunsystems
- Bekämpfung von Entzündungsherden durch die Regulation von Zytokinen

- Regulierung einer intakten Darmwand
- Produktion von Vitaminen, wie etwa B12, Niacin oder Vitamin K
- Kalorienaufnahme
- Verdauung generell
- Produktion von Neurotransmittern wie Dopamin oder Serotonin
- Steuerung der sogenannten „Tight Junctions“, sprich: Die Zellen, die z.B. Die Blut-Hirn-Schranke kontrollieren
- Aufrechterhaltung eines funktionierenden Stoffwechsels
- Bildung von Butyrat, einer extrem wichtigen kurzkettigen Fettsäure, die beispielsweise auch den Appetit reguliert
- Einfluss auf die Genexpression
- Produktion natürlicher Antibiotika
- Einfluss auf etwaige Gewichtszunahmen/-abnahmen
- Kommunikation mit dem Gehirn über den Vagus-Nerv

Und glaub mir, das ist der Übersichtlichkeit halber wirklich nur eine kleine Auswahl!

Wie oft kommen Menschen zu mir, die von Doktor zu Doktor gestieft sind und entweder wieder weggeschickt wurden oder deren Krankheiten man einfach nicht auf die Schliche kam, weil sie nicht in die bekannten Raster passen. Oft werden dann konventionelle Therapien angewendet, die vielleicht kurzfristig Linderung der Symptome verschaffen, aber die Patienten danach meistens nochmal drei Schritte zurückfallen lassen, weil auch das Stresslevel zusätzlich steigt.

Erst wenn wir verstehen, wie viele und welche Prozesse im Körper durch das Mikrobiom „gefiltert“ werden, können wir einerseits verstehen, warum so viele Menschen heutzutage unter den immer wieder gleichen Symptomen leiden – und wir können endlich uns darum kümmern, nachhaltige Gesundheit herzustellen.

Ich hatte einst eine Patientin, die aufgrund ihrer Symptome vom Hausarzt an einen Endokrinologen weitergeleitet wurde. Doch nach kurzer Anhörung und einer eher Alibi-mäßigen Untersuchung lachte er fast in ihr Gesicht, als er ihr sagte: Ihre Kombination aus Symptomen sei erstens halb so wild und zweites keine Krankheit. Ende vom Lied: Er könne ihr nicht weiterhelfen...

Schließlich fand sie den Weg zu mir und erzählte, dass sie seit Wochen große Probleme mit dem Multi-Tasking hatte – außerdem hatte sie das Gefühl, ihr Gedächtnis sei nicht mehr ganz auf der Höhe und obendrein fühlte sie, als wäre ihr Kopf regelrecht vernebelt und hindere sie daran, klare Gedanken zu fassen.

Nachdem ich etwas nachbohrte, erzählte sie mir, dass sie gerade in einer Phase sei, in der es mit ihrem Freund kriselte. Schon seit ihrer Kindheit würde sie sich in Krisen und Problemen eher zurückziehen, da sie sich nicht weiter mit den Gefühlen von Stress und Angst auseinandersetzen wollte.

Wir gingen noch einen Schritt weiter und redeten über ihre frühe Kindheit, über die sie mir berichtete, dass sie in einem sehr instabilen Elternhaus aufwuchs, in dem es oft Disharmonie und Streit bis hin zu körperlichen Auseinandersetzungen gab. Mit ungefähr 20 Jahren begann sie deutliche Darm-Symptome (immer wieder akut auftretende Schmerzen) zu entwickeln... Selbst mit starken Diäten oder Medikamenten bekam sie die Symptome nicht in den Griff.

Aus vielen Studien wusste ich, dass frühe Kindheitstraumata, die Schulmediziner sehr gerne nicht in ihre Anamnese mit einbeziehen, dafür sorgen, die Chancen später an Autoimmunkrankheiten zu erkranken um über 30 Prozent erhöhen.

Ich hatte eine Ahnung und wir machten ein paar einfache Tests, die schließlich ergaben, dass die Patientin unter einer Hashimoto-Thyreoiditis, also einer Autoimmunerkrankung der Schilddrüse litt, die vor allem bei Frauen oft übersehen wird. So wäre es auch in diesem Fall gewesen, weil ein Arzt meinte, ihre Symptome seien nur in ihrem Geist gewesen, können aber keine körperlichen Ursachen haben...

Für mich ist es unverständlich, wie solch gravierende Disbalancen und Entzündungen, wie sie diese Patientin im Mikrobiom verankert hatte, übersehen

werden können.

Doch anscheinend sind wir in vielen Bereichen der Medizin noch nicht so weit, zu verstehen, dass das Mikrobiom unglaublich stark mit dem Gehirn verknüpft ist. Symptome wie Müdigkeit, Stimmungsschwankungen oder Gedächtnisschwierigkeiten gehören für viele Ärzte in das Reich der Fabeln, für mich sind sie ein sicherer Indikator dafür, dass wir uns mal die Darmbakterien angucken sollten...

Denn wenn dort etwas nicht stimmt, ist die Wahrscheinlichkeit gen 100 Prozent, dass auch die Gehirnfunktionen in Mitleidenschaft gezogen werden.

Aber gleichzeitig ist es sehr wichtig zu beachten, dass es wir hier nicht von einer einfachen Ursachen-Wirkung-Kette reden. Das Mikrobiom hat einen weiten Einfluss, es kann Gene an- und ausschalten, es sorgt für die Produktion von Neurotransmittern, die dann im Gehirn ausgeschüttet werden, es reguliert auch das Immunsystem und viele weitere Prozesse im Gehirn und Nervensystem.

So entstehen so viele ineinandergreifende Rädchen und sich wechselseitig bedingende Prozesse, dass man gar nicht anders kann als das ganze System auch immer als ein großes und umfassendes Bild zu betrachten und nicht nur punktuell wie es die Schulmedizin oft tut.

Ein weiteres Beispiel: Das Zellgewebe im Gehirn besteht zu etwa 50 Prozent aus den sogenannten Glia-Zellen - vielleicht hast du davon schon einmal gehört. Sie geben den anderen Zellen des Gehirns, den Neuronen, wichtigen Halt und bilden sozusagen die Stützfunktion unseres Denkapparates. Gleichzeitig sorgen sie aber auch für die elektrische Isolation der Neuronen – ein extrem wichtiger Umstand, damit Informationen in richtiger Art und Weise weitergeleitet und gespeichert werden können.

Natürlich bedingt befinden sich Glia-Zellen immer in einem leicht entzündeten Zustand. Allerdings geraten ihre Funktionen völlig außer Kontrolle, wenn keine gesunden Bakterien vorliegen, um die Zellen zu regulieren.

Ein gestresstes Mikrobiom sendet permanent Alarmsignale durch den Körper, die Kaskaden an Entzündungsreaktionen und ungewünschten Immunreaktionen

hervorrufen. So wird die gesamte Kommunikation zwischen den Bakterien verändert – und beispielsweise auch die Glia-Zellen können ihren essentiellen Funktionen nicht mehr ausreichend nachkommen. Als Folge dessen gehen Informationen im Gehirn verloren, sie werden nicht richtig weitertransportiert oder abgespeichert. Und hier entstehen dann Symptome wie sie meine oben genannte Patientin erleiden musste.

Wenn wir dann wieder tiefer blicken, dann erzählen die Patienten oft von Stress oder traumatischen Erfahrungen in der Kindheit und aufkommenden Darmproblemen, die meistens mit hochfrequenter Antibiotika-Einnahme, straffen Diäten oder verschiedenen anderen Medikamenten in den Griff bekommen werden sollten.

Meistens allerdings wurde einfach nur das Gegenteil bewirkt. All die Therapieformen sorgen eher dafür, dass das Mikrobiom des Darms ähnlich wie der Regenwald brandgerodet wird. Oder vielleicht auch wie ein einst wunderschönes und in allen Farben schillerndes Korallenriff plötzlich seine Strahlkraft verliert und kraft- und farblos daherkommt.

Im Jahr 2019 gibt es in Bezug auf die Umwelt gesamtgesellschaftlich immer mehr Bewusstsein. Das ist toll! Allerdings fehlt vielen Menschen das Bewusstsein dafür, dass sie tagtäglich auch Teile ihres eigenen Körpers zerstören.

Bis sie dann irgendwann die Quittung bekommen. Sie fühlen sich isoliert, entwickeln Depressionen oder Angststörungen, ihnen fehlt die Fähigkeit, die volle Leistung zu bringen. Aber auch scheinbar unzusammenhängende Symptome wie eine Verschlechterung der Haut oder ein ständig geschwächtes Immunsystem können die Folge sein.

Ich habe es bereits angesprochen: Die Qualität und Komplexität der Symptome in unserer Gesellschaft steigt schon fast exponentiell an. So entstehen vielschichtige und verschlungene medizinische Fälle, für die Ärzte ohne ganzheitlichen Blick und Ahnung von der Mikrobiom-Gesundheit oft keine Schublade finden. Allzu oft werden die Patienten dann in die Kategorie „stressige Lebensphase“ oder schlimmer noch: „Hirngespinnste“ eingeordnet. Schnell gibt es noch eine Überweisung zu einem Spezialisten, der aber auch meistens nur erzählen kann, dass scheinbar alles in Ordnung sei. Dabei wissen selbst – oder vielleicht auch: gerade - hochausgebildete

Spezialisten oft einfach nur nicht, wo sie genau hinschauen müssen.

Nehmen wir Gastroenterologen als Beispiel: Die „Darm-Ärzte“ lieben es mit einer fast schon notorischen Besessenheit Darmspiegelungen durchzuführen. Die Patienten lassen dann eine komplizierte und anstrengende Prozedur über sich ergehen. Und was hat es am Ende des Tages gebracht? Nix! Niente!

Denn das Problem ist nicht die Struktur des Darms. Es ist nicht die „Hardware“, um eine Metapher zu bemühen. Sondern es die Software, die Zusammensetzung der innewohnenden Bakterien.

Oder werfen wir einen Blick auf die Psychologen. Gerade in einer Zeit, in der Depressionen und Burn-Outs immer häufiger werden, wäre es ungemein intelligent, immer auch abzuchecken, ob die Ursachen für die psychischen Erschöpfungszustände vielleicht einfach nur ein, zwei Etagen tiefer liegen - nämlich im Darm.

Aber eine solch holistische Idee steht in keinem Lehrbuch für Psychologie.

Stattdessen wird oft sehr schnell versucht über Medikamente, die teilweise starken Drogen sehr nahekommen, die Symptome wegzuwischen und quasi im Gehirn eine Schicht rosa Puder über die grauen Wolken zu streuen. Das kann fatal sein, denn so entstehen einerseits Abhängigkeiten und andererseits wirken die ungesunden Strömungen in der Tiefe des Darmes weiterhin und können sich sogar noch verschlimmern.

Erst nachdem viele Patienten unzählige Runden durch die Arztpraxen dieser Welt getingelt sind, landen sie dann nicht selten bei mir – und wir schauen uns alle Symptome im Gesamtzusammenhang an. Nur die Mikrobiom-Gesundheit vereint den Darm-Gehirn-Körper und das gesamte System. Das ist in meinen Augen die Medizin der Zukunft!

Mach dir dein Mikrobiom zu Nutze!

Das Wort Antibiotikum besteht aus den beiden griechischen Teilen „anti“, was soviel wie „gegen“ bedeutet und „bios“, was übersetzt für „Leben“ steht. Das muss man sich einmal vorstellen! Ein Antibiotikum einzunehmen, heißt auch immer gegen das Leben zu wirken, also Leben zu vernichten. Okay, das kann an manchen Stellen wirklich mal lebensrettend sein, aber durch den exzessiven Antibiotikaeinsatz in der heutigen Zeit ist es mittlerweile fast schon an der Tagesordnung, dass neben den schlechten oder gefährlichen Bakterien auch alles Gute mit eliminiert wird, was wir im Darm haben (Erinnere dich an das Bild vom gerodeten Regenwald oder zerstörten Korallenriff).

Das Gute ist: Es gibt Alternativen, die vor allem in Anbetracht der Mikrobiom-Gesundheit auf eine ganz andere Art und Weise wirken. Nämlich „für das Leben“. An dieser Stelle ist von sogenannten Probiotika die Rede („pro“=für).

Probiotika sind spezielle Zubereitungen, die gesundheitsfördernde Mikroorganismen enthalten. Auf diese Weise kann bei einer intelligenten und passenden Einnahme eines Probiotikums die gesamte Darmflora zum Positiven verändert werden.

Viele Menschen wissen nicht, dass es wirklich sehr spezifische Probiotike-Stämme für ganz unterschiedliche Zwecke gibt. Diese Stämme können wir sehr präzise einsetzen können, um gewünschte Veränderungen im Mikrobiom zu erreichen.

In alten Zeiten war es völlig normal, dass die Menschen im Einklang mit der Natur gelebt haben. Sie wussten um die Effekte natürlicher Wirkstoffe, die zum Beispiel auch in Pflanzen enthalten waren.

Heutzutage haben wir uns als Gesellschaft eher von der Natur abgekapselt. Vielleicht ist das bessere Wort sogar: abgenabelt! Ich finde diesen Begriff sehr passend, denn wenn wir mit der Natur verbunden sind, dann versorgt sie uns wie eine werdende

Mutter mit allem, was wir zum Wachsen und Gedeihen benötigen.

Und unser größter Verbündeter aus der Natur sind eben die Bakterien. Wenn wir verstehen, wie wir sie auf unsere Seite bekommen, dann arbeiten sie wie kleine emsige Bienchen für unser Wohlbefinden, unsere Gesundheit und unsere Vitalität.

Im Folgenden möchte ich noch sehr konkret darauf eingehen, was du bei spezifischen Symptomen oder Krankheiten tun kannst. Dazu werde ich in erster Instanz eine Liste mit wissenschaftlich erwiesenen Wirkungen einzelner Probiotika mit dir teilen. Die Veränderung deines Mikrobioms auf diese Art und Weise - aber natürlich auch mit Blick auf deine ganze Ernährung - bezeichnet man als *vertikale* Veränderung.

Gleichzeitig widmen wir uns aber auch der sogenannten *horizontalen* Veränderung deines Mikrobioms. Hierzu werde ich meine persönlichen Top-Tipps mit dir teilen, wie du ganz generell dein Leben wieder in Einklang mit dir selber und der Natur bringen kannst. Dein Mikrobiom und dein ganzer Körper wird es dir danken!

Vertikale Veränderung: Mit Probiotika in die Gesundheit

1) Entzündungen

Entzündungen starten oft durch Ungleichgewichte im Mikrobiom des Darms und legen so die Grundlagen für viele chronische Erkrankungen der heutigen Zeit. Dazu können Diabetes, Schilddrüsenprobleme, Herzleiden, Blasenentzündungen und selbst Krebs gehören...

Durch Bluttests kann man sehr gut die Veränderungen verschiedener Entzündungsmarker (CRP, ESR, IL1, IL6, IL8 oder TNF-alpha) beobachten.

Einer der besten Probiotika-Stämme, der wissenschaftlich anerkannt hohe Entzündungswerte minimieren kann, ist das Bifidobacterium infantis 35624. Durch mehrere Doppelblindstudien wurde seine Wirksamkeit unter anderem beim Reizdarm-Syndrom aber auch bei anderen Krankheiten festgestellt. (2)

Ein weiterer Grund für Entzündungen im Körper sind sogenannte Lipopolysaccharide, die normalerweise im Darm verweilen, bei durch einen negativen Lebensstil bedingten Einrissen in der Darmwand aber auch in den gesamten Körper wandern können. Hier haben sich weitere Bifidobacteria wie das B. animalis und B. longum als hilfreich für die Gesundheit hervorgetan, aber auch verschiedene Formen von Milchsäurebakterien (Lactobacillus reuteri, L. rhamnosus, L. plantarum)

In unserer Praxis arbeiten wir oft außerdem mit einer intelligenten Kombination verschiedener Stämme.

2) Immunregulation

Eines der besten Probiotika um das Immunsystem zu stärken und auf konstruktive Art und Weise zu regulieren (damit es beispielsweise wie bei Allergien oder Autoimmunkrankheiten nicht gegen uns arbeitet), ist der Hefepilz Saccharomyces

boulardi. Gerade bei schwerwiegenden Autoimmunkrankheiten empfehlen wir die Einnahme dieses Stammes wirklich auch als täglich Routine.

3) Darm- und Verdauungsstörungen

Selbstverständlich wirkt das Mikrobiom des Darms auch direkt auf die allgemeine Gesundheit des Darm- und Verdauungstrakts.

Eine der wichtigsten Säulen für einen ausbalancierten Darm ist die Darmwand, wo schon kleinste Korrosionen verheerende Auswirkungen auf die Darmflora haben können. Dein Darm ist wie ein kleines Fort Knox, bei dem du mit einigen probiotischen Tricks dafür sorgen kannst, die Sicherheit beizubehalten. Auch hier spielen wieder die Bifidobakterien eine zentrale Rolle, namentlich B. lactis BI-04, B. bifidum BB-06, B. lactis Bi-07 und B. lactis HNO19.

Bei Durchfall empfehlen wir Stämme wie L. acidophilus LA-1 oder L. paracasei LPC-37.

4) Depression und Angststörungen

Ich hoffe, du hast durch die Lektüre dieses Buches ein Gefühl dafür bekommen, wie ein aus dem Takt geratenes Mikrobiom auch neuropsychiatrische Erkrankungen begünstigen oder auslösen kann.

Ein tolles Mittel, dem entgegenzuwirken, ist die Kombination der beiden Probiotika-Stämme Lactobacillus helveticus R0052 und Bifidobacterium longum R0175. Studien belegen, dass eine Einnahme über den Zeitraum von 30 Tagen bereits signifikante Ergebnisse erzielen kann. (3) Weitere Milchsäure- und Bifidobakterien in Kombination sorgen außerdem dafür, dein Kortisolniveau, sprich dein Stresslevel im Körper, zu reduzieren.

5) Kognitiver Abbau

Einer der Hauptgründe für Störungen in unserem Gehirn, die unsere geistige Klarheit, unser Gedächtnis oder unser Urteilsvermögen einschränken, sind Giftstoffe, die unser Körper aufnimmt und die nicht ausreichend bekämpft oder wieder ausgeschwemmt

werden können. In den meistens Fällen sprechen wir hier von Ammoniak, das auch durch ein ungesundes Mikrobiom in der Kommunikation mit dem Gehirn ausgeschüttet wird.

B. infantis, B. breve, L. acidophilus, L. casei und verschiedene Streptokokken, die auch zu den Milchsäurebakterien gehören, können hier Abhilfe schaffen. Meistens empfehlen wir in Addition dazu auch noch Supplements wie die auf geniale Weise reinigend wirkende Knolle der Yucca-Palme.

Bemerkung: Diese Liste ist natürlich nur ein Überblick zu bestimmten Symptomen und den Probiotika. Wenn du spezifische Fragen hast, dann kontaktiere mich gerne – es kommt natürlich immer auch auf den Einzelfall und das Gesamtbild an.

Horizontale Veränderung: Leben im Einklang mit der Natur

Es gibt nicht nur den Weg über die Nahrung oder Nahrungsergänzungsmittel, die Mikrobiome in unserem Körper zu verändern. Ein weiteres sehr, sehr wichtiges Mikrobiom ist das unserer Haut. Auch dieses Mikrobiom hat selbstverständlich einen weitreichenden Einfluss auf die Gesundheit (oder eben das Fehlen der selbigen) unseres Körpers. Wie ich schon einmal angedeutet habe: Es gibt viele Wege, die nach Rom (zur Heilung) führen und im Gesamtzusammenhang können wir dabei an vielen kleinen Stellschrauben drehen.

Hier teile ich mit dir sechs einfach und größtenteils sogar kostenlose Tipps, wie du dein Mikrobiom in Schwung bringen kannst:

1. Barfuss durch den Wald wandern

Wann bist du das letzte Mal wirklich bewusst in einem Wald spazieren gegangen? Selbst wenn du in einer Stadt leben solltest: Den Aufwand einen schönen Wald in deiner Nähe herauszusuchen ist es auf jeden Fall wert. Mehrere Dinge passieren: Durch die Entschleunigung sinkt sofort das Stresslevel in deinem Körper ab. Über die Bakterien wird das Signal der Entspannung an alle Zellen weitergeleitet.

Und zweitens: Der Wald ist ein wahres Paradies für probiotische Mikroorganismen. Im besten Fall ziehst du deine Schuhe aus und gehst wirklich barfuß über den Waldboden – denn dann können die kleinen Helferlein allesamt direkt Kontakt mit deiner Haut aufnehmen und ebenfalls Teil deines bakteriellen Hilfsapparates werden

2. Durch einen kalten See schwimmen oder in einem kalten Bach baden

Hier gibt es nicht viel anderes zu sagen als beim vorher genannten Punkt. Jede Form von Entspannung in der Natur ist ein wahrer Segen für deinen Körper und gibt deinem Mikrobiom einen natürlichen Boost.

3. Mit den Händen in den Boden rein / Gartenarbeit

Das kannst du in jedem Wald machen, aber richtig schön ist es natürlich auch, wenn du einen eigenen Garten hast – oder vielleicht Freundinnen oder Freunde unter die Arme greifen willst, die mal hin und wieder eine helfende Hand benötigen. Wenn du anfragst, dann werden sie sicher nicht nein sagen...

In einem Kubikmeter Erdboden befinden sich bis zwischen 100.000 und 1.000.000 Million Bakterien. Was für ein Reichtum, den du dir für deine Gesundheit zu Nutze machen kannst...

4. In Kontakt mit Tieren treten

Ich drücke es immer gerne drastisch aus:

Wann hast du das letzte Mal einem Schwein über die Nase gestreichelt?

Vielleicht musst du darüber schmunzeln. Aber gerade Schweine sind natürlich wahre Schätze, was das Thema Mikrolebewesen angeht. Wer den ganzen Tag mit dem Rüssel am Boden klebt, nimmt zwangsläufig eine Menge auf.

Auch Katzen und vor allem Hunde sind in Bezug auf Probiotika ein Segen. Zumal du mit einem Hund eh schon öfter in der Natur und wahrscheinlich auch im Wald unterwegs bist. Gleichzeitig sorgen sie dafür, dass dein eigenes Mikrobiom immer wieder mit Impulsen von außen „gefüttert“ wird.

5. Halte deine Wohnung nicht immer zu steril

Warum haben unsere Großeltern beispielsweise viel weniger Allergien gehabt als wir? Weil sie ihre Umgebung – und vor allem ihren Haushalt – bei Weitem nicht so steril gehalten haben wie wir es tun.

In den letzten Jahrzehnten wurden Unmengen an neuen chemischen Produkten entwickelt, die allesamt sehr potent in Bezug auf die Reinigung von Kleidung, Böden etc. sind, allerdings auch oft toxisch auf natürliche probiotische Mikrolebewesen

wirken. Und wir haben in diesem Buch verstanden, warum genau das fatale Auswirkungen haben kann.

Klar – es ist wichtig, dass wir unsere Wohnung sauber halten, aber denke immer daran, dass eine zu große Reinlichkeit (wie auch übrigens bei der Körperpflege) eher kontraproduktiv ist.

Wenn dir das nächste Mal zum Beispiel Essen auf den Boden fällt, dann ist das nicht sofort ein Fall für den Abfalleimer...

6. Obst-Gemüse aus dem eigene Garten oder vom Bio-Hof

Gut - strenggenommen sind wir hier bei einer Mischung von vertikaler und horizontaler Veränderung deines Mikrobioms, da es ja auch Bezug auf die Ernährung nimmt – nur eben nicht mit speziell gezüchteten Probiotika.

Denn unsere Nahrung – besonders Obst und Gemüse – sind von Haus aus reich an natürlichen Mikrolebewesen.

Doch die meistens Sorten, die wir heutzutage im Supermarkt finden, sind wahre Retortenfrüchte. Speziell hochgezüchtet und vielleicht sogar genetisch verändert, damit sie vor allem visuell etwas hermachen und unseren Vorstellungen entsprechen. Darunter leiden allerdings viele Aspekte, die Obst und Gemüse so wertvoll machen. Einerseits ist da der Geschmack zu nennen, dann natürlich der Nährstoffgehalt und auch die Fülle an Probiotika.

Deswegen empfehle ich dir, weniger Supermarkt-Gewächshaus-Früchte zu dir zu nehmen, sondern viel mehr auf eigene Sorten aus dem eigenen Garten (wenn du einen hast) zu vertrauen oder mal zu schauen, ob es in deiner Nähe einen guten Bio-Bauern oder vielleicht einen Wochenmarkt gibt, wo du unbehandelte Produkte von ursprünglichen Feldern oder Streuobstwiesen finden kannst.

Zur Vertiefung noch eine Fallstudie: Janina, weiblich 37

Gemeinsam mit meiner Frau Jasmin habe ich das Institut *Healthy Happy Heroes* gegründet. Hier bündeln wir all unser Wissen aus unzähligen Ausbildungen in den Bereichen Osteopathie, klinischer Psycho-Neuro-Immunologie, Heilpraxis, dem ganzheitlichen Gesundheitscoaching und natürlich auch den langjährigen Erfahrungen in der Arbeit mit Klientinnen und Klienten.

Um für dich vielleicht noch einmal ein tieferes Verständnis zu gewinnen, wie die einzelnen Punkte der horizontalen und vertikalen Veränderung deines Mikrobioms angewendet werden können – und wie sie auch zusammenwirken, möchten wir an dieser Stelle noch die Geschichte von Janina mit dir teilen.

Janina kam im letzten Jahr zu uns und berichtete, dass sie für ein glücklicheres Leben unbedingt ein paar Kilo verlieren wollte. Sie wusste, dass sie nicht auf ihrem Wohlfühlgewicht war und arbeitete richtig hart daran, selbiges zu erreichen.

Dabei hatte sie wirklich schon alles ausprobiert. Bis zu sechs Sporteinheiten pro Woche, mehrere teure Personal-Coaches, Diätprogramm noch und nöcher und unzählige Nächte vor dem Rechner, um sich im Internet jeden noch so kleinen Tipp zum Thema Abnehmen zu Gemüte zu führen.

Aber nichts half und die Verzweiflung stand ihr regelrecht ins Gesicht geschrieben. Wenn mal ein, zwei Kilo runtergingen, dann waren sie spätestens eine Woche später wieder drauf.

Also nahmen wir uns ihres Falles an. Im Zuge unserer ganzheitlichen Anamnese starteten wir natürlich direkt mit einer Stuhlanalyse.

Und siehe da: Sofort konnten wir mehrere pathogene Bakterienstämme ausfindig machen, die in Janinas Darm „ihr Unwesen trieben“...

Wenig Menschen wissen, dass es oft nicht mit mangelnder Motivation oder dem

falschen Trainings- und Ernährungsplan zu tun hat, wenn man nicht abnehmen kann, sondern dass einfach auch negative Veränderungen im Mikrobiom eine essentielle Rolle spielen.

Janinas Abnehm-Problem war also ein Darmproblem.

Sofort erstellten wir mit ihr einen gemeinsamen Plan, der einerseits die Einnahme von Probiotika wie etwa dem *Lactobacillus gasseri* vorsah, aber gleichzeitig schauten wir uns auch ihre gesamte Ernährung noch einmal an, um die Veränderungen wirklich nachhaltig aufzubauen. Dazu gehörte bei Janina beispielsweise der Verzicht auf Zucker oder Weizen.

Für eine langfristige und nachhaltige Stärkung des Mikrobioms im Darm sorgten wir außerdem dafür, dass sie nun regelmäßig faser- und ballaststoffreiche Kost zu sich nahm, in ihrem Fall speziell Flohsamenschalen, Haferkleie und Hülsenfrüchte... Diese Produkte helfen unter anderem auch den neuen Probiotika-Stämmen zu gedeihen.

Zusätzlich arbeiteten wir noch an Janinas Umgang mit Stress und den Herausforderungen in ihrem Leben. Denn wie oft greifen wir zu Süßigkeiten oder ungesunder Ernährung, um vielleicht eine emotionale Lücke zu füllen oder stressigen Momenten aus dem Weg zu gehen.

In einer guten Mikrobiom-Gesundheit muss die mentale Ebene immer miteinbezogen werden.

Aber die Magie entsteht vor allem durch die Kombination der einzelnen Faktoren.

Alleine die Stressbewältigung hätte nichts gebracht.

Nur die Ernährung oder nur der Sport hatte schon vorher nichts gebracht, wie Janina am eigenen Leib zu spüren bekam.

Und auch eine alleinige Einnahme der Probiotika hätte niemals die gleichen Ergebnisse gebracht wie die Vereinigung aller Elemente.

Es waren alle Punkte zusammengenommen und dazu ein intelligenter Schwerpunkt auf dem Darm und seinem Mikrobiom, die Janina halfen. So sind diese letzten sechs

Kilogramm, die sie nie verbrennen konnte, einfach weggebruzzelt.

Die Veränderungen sind natürlich nicht von heute auf morgen zu erwarten. Ungewollte Mikrobiom-Veränderungen, die zu Krankheiten führen, entstehen ja oft über Jahre hinweg. So lange dauert die Gesundung allerdings glücklicherweise nicht. Nach ein, zwei, manchmal drei Monaten sollten sich signifikante Verbesserungen einstellen.

Bei Janina waren die Kilos nach etwa zwei Monaten weg.

Aber das war nicht der einzige Effekt. Sie berichtete unter anderen auch von deutlich besserer Laune. Kein Wunder, schließlich wirkt das Mikrobiom auch bei der Ausschüttung von Neurotransmittern im Gehirn.

Obendrein veränderten sich auch ihr Schlaf und ihre Haut deutlich zum Positiven.

Alle Bakterien im Körper sind miteinander verbunden – das konnten wir hier wieder einmal eindrucksvoll direkt vor unseren Augen erleben.

Die kleinen Helferlein für unsere Gesundheit sind wahre Wundermittel und wir lieben es in Einklang mit ihnen zu arbeiten.

Dein nächster Schritt!

Iris und ich verfügen über Unmengen an Erfahrungen in Bezug auf die ganzheitliche Behandlung von Übergewicht & chronischen Krankheiten.

Egal mit welchem Problem du zu uns kommst:

Mit viel Empathie und Herzlichkeit schauen wir uns einerseits dein Mikrobiom, aber auch deinen Lebensstil an und definieren mit dir gemeinsam Stellschrauben, an denen wir drehen können, damit du langfristig und nachhaltig ein gesundes und glückliches Leben führen wirst.

Herzlich,

Özgür 'Ötzi' Dogan & Iris Zimmer



Quellenangaben

(1) Expression of multiple horizontally acquired genes is a hallmark of both vertebrate and invertebrate genomes.

Alastair Crisp et al. *Genome Biology* 2015

(2) *Bi do*bacterium infantis 35624 modulates host inflammatory processes beyond the gut. David Groeger et al.

Gut Microbes. 2013 Jul 1; 4(4): 325–339

(3) Beneficial psychological effects of a probiotic formulation (*Lactobacillus helveticus* R0052 and *Bi do*bacterium longum R0175) in healthy human. Michaël Messaoudi et al. *Gut Microbes*, Volume 2, Issue 4, 2011 pp. 256-261