

# Das Darm-Mikrobiom - Zentrum unserer Gesundheit

## myBioma - die wissenschaftlich fundierte Darm-Mikrobiom-Analyse



Das Darm-Mikrobiom besteht aus über 1000 unterschiedlichen Bakterienstämmen - mit mehr als 30 Billionen Mikroorganismen.

Jeder Mensch besitzt sein eigenes, einzigartiges Mikrobiom - das aus Bakterien, Viren, Pilzen und anderen Organismen besteht. Die meisten davon leben in unserem Darm. Unser Darm-Mikrobiom hat einen wesentlichen Einfluss auf unsere gesamte Gesundheit und unser Wohlbefinden.

Die dort lebenden Bakterien entscheiden, ob wir zu Verdauungsproblemen wie Durchfall, Verstopfung oder Blähungen neigen, wie wir Zucker, Eiweiß und Fett verwerten und wie sich dies auf unseren Stoffwechsel auswirkt.

Aber auch unser Gewicht und die Gesundheit unserer Leber, der Nieren und des Herz-Kreislaufsystems stehen in engem Zusammenhang mit den in unserem Darm lebenden Bakterien. Die Basis unseres Darm-Mikrobioms bekommen wir zwar von unserer Mutter und unseren Genen- aber wie es sich entwickelt hängt entscheidend von unserer Ernährung und unserem Lebensstil ab.

Ein Darm-Mikrobiom im Ungleichgewicht ruft schnell körperliche Beschwerden hervor und wirkt sich ebenfalls negativ auf das mentale Wohlbefinden aus. Die Gründe können vielfältig sein.

### Einflüsse des Darm-Mikrobioms

- **Verdauung**

Ein Ungleichgewicht der Darm-Bakterien kann Symptome wie Durchfall, Verstopfung, Blähungen oder Blähbauch verursachen.

- **Immunsystem**

80% des Immunsystems liegen im Darm. Ein Ungleichgewicht der Darm-Bakterien kann eine geschwächte Immunität zur Folge haben.

- **Mentale Gesundheit**

90% unseres Glückshormons Serotonin werden im Darm gebildet. Was im Darm vor sich geht beeinflusst unsere Stimmung, Konzentration und kann eine Ursache von Depressionen sein.

- **Gewichtsmanagement**

Manche Bakterien fördern die Gesundheit, andere stören sie. Das Gleiche gilt auch für das Gewicht. Es gibt sowohl Bakterien, die eine Gewichtszunahme begünstigen, als auch welche, die davor schützen.

- **Nahrungswertung**

Es gibt unterschiedliche Nahrungsverwertungstypen (Enterotyp), welche die Nahrung eben unterschiedlich verstoffwechseln.

- **Hautgesundheit**

Der Zustand des Mikrobioms kann sich an der Haut bemerkbar machen. Ein Ungleichgewicht der Darmbakterien kann mit einigen Hauterkrankungen einhergehen.

- **Fitness:**

Ist dein Mikrobiom im Gleichgewicht, bist du auch fitter und leistungsfähiger!

## Noch ein paar Details

### Der Enterotyp

Unter Enterotyp wird der individuell dominierende Bakterienstamm verstanden, der u.a. Auswirkungen auf die Energiegewinnung aus der Nahrung und auf die Produktion von Vitaminen hat. Der Enterotyp entwickelt sich vor allem während der ersten Lebensjahre und wird auch durch die Gene mitbestimmt. Und das Entscheidende: Durch Änderung der Essgewohnheiten kann der Typ verändert werden. Allerdings muss man schon etwas Geduld aufbringen.

#### Es gibt 3 verschiedene Enterotypen:

- Enterotyp 1: Bacteroides – dominiert vor allem bei Menschen, die fleischreich essen
- Enterotyp 2: Prevotella – dominiert vor allem bei Menschen, die sich vegan oder vegetarisch ernähren
- Enterotyp 3: Ruminococcus - dominiert vor allem bei Menschen, die sich ausgewogen ernähren

### Gewichtsmanagement

Über den Erfolg einer Gewichtsreduktion entscheiden nicht nur Hormone und das Verhältnis von Kalorienzufuhr und Bewegung – sondern auch die Bakterien in deinem Darm! Dein Mikrobiom entscheidet darüber, wie die Nahrung, die du zuführst, von deinem Körper verwertet wird. Dabei gibt es Bakterien, welche eher als „Dickmacherbakterien“ - wie die Firmicutes, und welche, die als „Schlankmacherbakterien“ - wie die Bacteroidetes bezeichnet werden. Eine gesunde Darmflora zeichnet sich allerdings nicht durch ein „Entweder-Oder“ dieser Bakterien aus, sondern wichtiger ist es, eine möglichst hohe Vielfalt an Bakterien zu haben, welche flexibel in einem natürlichen Rhythmus lebt.

### Darm-Haut-Achse - Schönheit & Hautgesundheit

Aktuellen Studien zufolge mischen unsere Darmbakterien bei unserer Hautgesundheit ordentlich mit. Der Zustand unseres Mikrobioms kann sich in Erscheinung unseres Hautbildes bemerkbar machen: Deine Haut und dein Darm sind beides Organe mit dichten Gefäßstrukturen und reich an Nervenfasern. Insgesamt setzt sich deine Darm-Haut-Achse aus einem komplexen Kommunikationsnetzwerk zusammen. Ein Ungleichgewicht der Darmbakterien konnte in jüngsten Studien mit Psoriasis, Rosacea (Kupferrose), atopischer Dermatitis und Akne in Verbindung gebracht werden.

### Darm-Hirn-Achse: Mentale Gesundheit - Stimmungsschwankungen & Depressionen

Der Darm beheimatet über 100 Millionen Nervenzellen, die zum Gehirn führen. Das sind sogar mehr Nervenzellen, als all jene, die vom Gehirn zum gesamten Körper führen. Das heißt, dass der Darm mit dem Gehirn über die sogenannte „Darm-Hirn-Achse“ in einem ständigen Informationsaustausch steht. Es wird dabei auch öfters vom Bauchhirn gesprochen.

Es sind also nicht nur äußere Faktoren, die unsere Psyche beeinflussen, sondern auch innere, die von unserem Darm bzw. unserem Mikrobiom ausgehen. Auch die Produktion unseres Glückshormons "Serotonin" übernimmt zu mehr als 90% unser Darm. Kein Wunder also, dass sich nicht ganz rund laufende Darmgeschehnisse auf die Psyche schlagen.

### Darm-Herz-Achse: Herz-Kreislauf-Gesundheit

Erkrankungen des Gefäßsystems und/oder des Herzens (kardiovaskuläre Erkrankungen) betreffen ungefähr ein Drittel der Bevölkerung - Durch die myBioma Mikrobiom-Analyse kann herausgefunden werden, welche Bakterien im Darm mit der Herzgesundheit assoziiert werden und welche Maßnahmen du ergreifen kannst, um die Herz-Kreislauf-Gesundheit zu optimieren.