

## Bakterien für ein gutes Bauchgefühl

"Bakterien – igitt!" So die Botschaft der meisten Putzmittel-Werbungen. Aber halt, Bakterien sind nicht per se schlecht. Es gibt auch solche, die uns nützen; ja sogar wesentlich zu unserer Gesundheit beitragen. Ich meine die unverzichtbaren Untermieter in unserem Darm.

### Viele kleine Helferlein

Unser Darm beherbergt 100 Billionen (100'000'000'000'000) Bakterien. Das sind mehr, als unser Körper Zellen hat! Doch viel wichtiger als diese Zahl, ist ihre Funktion. Die guten Mikroorganismen erfüllen wichtige Aufgaben in unserem Verdauungssystem, verbessern die Immunabwehr, beeinflussen den Stoffwechsel positiv und bekämpfen krankheitserregende Mikroorganismen. Kurz gesagt: Mit einer ausgewogenen Ernährung können Sie die Lebensbedingungen der guten Mikroorganismen begünstigen und diese sorgen dann für Ordnung im Darm. Ein guter Deal für beide.

### Wichtige Begriffe zur Übersicht

Probiotika	Präbiotika	Fermente
<p>Lebende Mikroorganismen, die mit der Nahrung aufgenommen werden, sich im Darm vermehren und diesen besiedeln. Es sind vor allem Bakterien; Pilze spielen eine untergeordnete Rolle.</p> <p>Um zu wirken, müssen sie die Salzsäure im Magen und Verdauungssekrete im Zwölffinger- und Dünndarm überstehen.</p>	<p>Das sind für den Menschen nicht-verdaubare Nahrungsbestandteile, dienen aber den Mikroorganismen im Dickdarm als Nahrung und helfen, dass sich diese besser entwickeln können.</p>	<p>Fermentation ist eine enzymatische Umwandlung von Lebensmitteln (z. B. Gärung).</p> <p>Fermente (Produkte der Fermentation) enthalten zahlreiche Mikronährstoffe (z. B. Antioxidantien, Enzyme, Vitamine, Mineralien, Spurenelemente, Bioflavonoide und Sekundärstoffe) mit positiver Wirkung für den Darm.</p>

### Hilfe von aussen

Mit Antibiotika werden Bakterien abgetötet – gute genauso wie schlechte. Nach einer Therapie kann es ratsam sein, den Aufbau der Darm-Mikrobiota mit einem entsprechenden Präparat zu unterstützen. So gewinnen "die Guten" schneller wieder die Oberhand im Darm.

Wenn Sie sich im Alltag ausgewogen ernähren, liefern Sie dem Körper, was er für das Gleichgewicht im Darm benötigt.

- **Probiotika**  
Diese finden wir vor allem in Joghurt, der mit probiotischen Bakterien angereichert ist (z. B. Bifidusbakterien) oder in Kefir; ebenso in milchsäurevergorenen Lebensmitteln wie Sauerkraut oder in koreanischem Kimchi (diverse vergorene Gemüsearten).
  
- **Präbiotika**  
Für uns vorteilhafte Darmbakterien lieben Gemüse und Obst jeglicher Art, denn diese Lebensmittel sind voller Ballaststoffe. Dabei sind besonders inulinreiche Gemüsesorten wie Chicorée, Artischocken, Schwarzwurzeln, Spargeln, Zwiebeln, Lauch und Knoblauch hervorzuheben. Quitten und Äpfel enthalten viel Pektin. Abgekühlte Kartoffeln, abgekühlter Reis, grüne Bananen und Kochbananen weisen einen relevanten Anteil resistenter Stärke auf. Auch Süßkartoffeln, grünes Blattgemüse, Kohl, Birnen, Beeren und Nüsse (vor allem Pistazien) können zu einem gesunden Mikrobiom beitragen.

**Mehr Infos / Quellenangaben:**

Auszüge dieses FiT-KiCKs stammen aus drei Artikeln, die Sie mit den folgenden Links auf den entsprechenden Webseiten finden:

- [vitalstoffmedizin.ch](http://vitalstoffmedizin.ch)
- [vistaonline.ch](http://vistaonline.ch)
- [paleo360.de](http://paleo360.de)