



# Gesundheit : Ernährung : Olivenöl : Darmmikrobiom

## Dein persönl. Fingerabdruck im Darm

Quelle: bis auf den letzten Block © Eberharter Petra, Diätologin

Jeder von uns hat ein spezielles Mikrobiom .. es ist maßgeblich am Verdauungsvorgang beteiligt und beeinflusst unsere Gesundheit. Was unserem Darm und seinen ‚Bewohnern‘ guttut und wodurch er gestört wird? Lesen Sie jetzt ..

Darmmikrobiom, auch Darmflora genannt, ist die Gesamtheit aller Mikroorganismen .. also .. Bakterien, Viren, Pilze auf der Haut, in den Schleimhäuten und Organen.

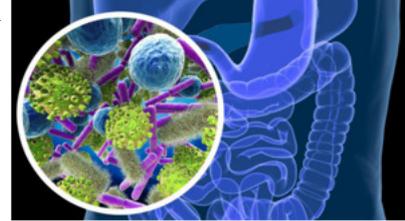


Bild: © [www.esanum.de](http://www.esanum.de)

Das Mikrobiom entwickelt sich bereits in der Schwangerschaft und ist in den ersten Lebensjahren noch leicht zu beeinflussen. Im erwachsenen Alter ist es dann ausgeprägt, passt es sich der Umwelt und dem Ernährungsstil des Individuums an, je nach Alter, Herkunft und Prädisposition.

Jeder hat ein ganz individuelles Mikrobiom, jedoch gibt es kein ideales und was zählt .. Qualität vor Quantität. Das ist die Diversität der Bakterienstämme, jene aufbauen und in Balance halten

Fähigkeiten der Darmbakterien und Ernährung

- Sie produzieren **Vitamine, Aminosäuren und Hormone**
  - Sie leisten für das **Immunsystem Entwicklungshilfe**
  - Sie beeinflussen die Darmbewegung und -funktion
  - Sie ‚sprechen‘ als ‚(Bauch)Hirn‘ mit Gehirn, Leber und Herz
  - Sie produzieren Bestandteile zur Stärkung der Darmbarriere
  - Sie verhindern das Eindringen von schädlichen Mikroben
  - Sie bevorzugen Ballaststoffe und **pflanzliche Antioxidantien**
  - Sie **verstoffwechseln Medikamentenwirkstoffe und deaktivieren Toxine**
- 
- Hoher Gehalt an Ballaststoffen, fermentierte Lebensmittel, **sekundäre Pflanzenstoffe**
  - Verzicht auf Suchtmittel, Medikamente bzw. Antibiotika wie machbar
  - Verzicht weitestgehend auf tierische Produkte oder Fast Food
  - Immer wie möglich **frisches Essen** oder frisch zubereitet
  - Keine übertriebene Hygiene, keinen Stress und **Bewegungsmangel**



Bild: © [www.youneeq.de](http://www.youneeq.de)

Viele Erkrankungen entstehen mit der Missachtung, wobei nicht geklärt ist, ob die Veränderung eine Folge, oder Ursache der Erkrankung ist. Eine Empfehlung dem entgegenzuwirken, die ausgewogene Ernährungsweise. Derart handhabe ich es .. für die/den, die/ der es mag 😊

Mein persönl. Tagesplan mit dem wahren ‚booster‘ .. Menge p.P. © Stephan Ohms, Olivo d'Oro

- **Auf nüchternen Magen** .. Eine ausgepresste, frische Zitrone, daraus der ¼ Saft in's Glas, einen Schuss 1a Olivenöl extra vergine, etwas Ingwer(saft) aus der Knolle per Pressung dazu und mit 0,1 l lauwarmen, zuvor abgekochtem Wasser, aufgießen, dann in langsamen Schlucken einnehmen. Danach sollte 20 Min. gewartet werden
- **Frühstück** .. Obst auf leerem Magen .. ‚fruit bowl‘ wie z.B. einige Blau-, Brom-, Him- oder Erdbeeren nach Jahreszeit, dazu eine ½ Banane, ½ Orange, ½ Grapefruit, mit ¼ Granatapfel/kerne, zerkleinerte Walnüsse und etwas echten Aroniasaft darüber, auch ½ Apfel mit bestem Müsli, etwas Joghurt/Milch, dann aber Südfrüchte raus! Danach noch 1-2 dünne Scheiben Bio-Roggenbrot, wenig Butter, Marmelade/ Honig
- **Mittag** .. falls möglich, frisch Gekochtes, fleischlos oder -arm, auch ganz wenig Soja
- **Nachmittag** .. („Sünde für die Seele“) etwas kleines Süßes, am besten frisch/ selbst gemacht, dazu röstfrischer Kaffee
- **Abends** .. 1-3 dünne Scheiben Bio-Roggenbrot mit veganem Aufstrich, Gemüse (für mich ‚noch‘ Fisch/salat) bzw. (wenig gereifter Käse, falls möglich als Abrundung 2-4 gereifte Medjoulé- o.a. Datteln plus Handvoll Weintrauben
- **Trinken** .. frisch gepresster Karottensaft, inkl. etwas Ingwer und Orangen, tagsüber Tee/ Ingwerwasser, einige röstfrische Espressi, am Abend 1-2 Glas Sommerspritzer, später ‚etwas‘ Rotwein mit einigen Rippen von dunkler Schokolade ab 70 %



Bild: © [www.bio-braunschweig.de](http://www.bio-braunschweig.de)