

## Unsichtbare Verbündete

Was wir nicht beim Blick in den Spiegel sehen, sind all die mikroskopisch kleinen Verbündeten in und auf unserem Körper, die uns unterstützen und auch gegen Feinde verteidigen. Wir haben mit ihnen eine symbiotische Beziehung, in der einer nicht ohne den anderen existieren kann. Die Billionen von Mikroorganismen - Bakterien, Viren und vieles mehr, die vor allem den Darm, aber auch die Haut und andere Körperregionen besiedeln, sind von zentraler Bedeutung für unsere Gesundheit. Zwar bildet der Wirtsorganismus Mensch mit etwa 99 % den deutlich größten Teil der Masse, also des Gewichts dieser Gemeinschaft. Bezüglich der Anzahl sind jedoch die winzigen Mikroben mit 10 zu 1 deutlich in der Überzahl. Diese Lebensgemeinschaft nennen Experten das „Mikrobiom“. Ähnlich wie ein tropischer Regenwald ist es ein komplexes und fragiles Ökosystem, das nur durch ein Zusammenspiel der verschiedenen Organismen funktioniert.

## Bedeutung und Schädigung

Bei einer dichten, gesunden Besiedelung der Darmwand bleibt kein Platz für krankmachende Erreger. Die „guten“ Bakterien helfen nicht nur bei der Verdauung, sondern verteidigen uns auch. Außerdem trainieren sie unser Immunsystem. Studien zeigten die entscheidende Bedeutung der Darmflora für die Ausbildung des Immunsystems. Mäuse, die keimfrei, also ohne Bakterienflora im Darm aufwachsen, haben später ein stark unterentwickeltes Immunsystem und sind nicht überlebensfähig. Wenn das Mikrobiom aus dem Gleichgewicht geraten ist, können Krankheitserreger auftauchen bzw. „gute“ Keime sich auch in „böse“ verwandeln.

Die Zusammensetzung variiert stark. Das Mikrobiom ist ein eigener Mikrokosmos, der den Stoffwechsel in unserem Körper steuert, lebenswichtige Vitamine, Enzyme und Aminosäuren produziert und aufnimmt sowie Schädliches neutralisiert, das in unseren Organismus gelangt. Sowohl innere als auch äußere Faktoren schwächen diese leistungsstarke Schutzbarriere – z.B. Medikamente, Ernährung, psychischer Stress, Elektromog sowie Umweltgifte und Schadstoffe, Besonders zu erwähnen ist hier neben diversen Schwermetallen das meist verwendete Herbizid Glyphosat mit seiner nachgewiesenen stark krebsfördernden Wirkung.

## „Leaky-Gut“-Syndrom (durchlässiger Darm) und Folgen

Eine Schädigung des Mikrobioms macht den Darm sozusagen löchrig und führt zu vermehrtem Durchtritt unerwünschter Substanzen durch die Darmwand in den Blutkreislauf – sowohl Keime als auch Toxine. Das Immunsystem reagiert mit der Ausschüttung von Stoffen, die zu einer stillen, erst einmal unbemerkten Entzündung führen, kann das Ganze aber nicht dauerhaft klären. Diese ständige Immunreaktion begünstigt Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Die vermehrte Ausschüttung von Histamin führt zu einem schädigenden Teufelskreis. Hier können dann auch Symptome auftreten, z.B. Blähungen, Durchfall, Verstopfung oder Bauchschmerzen nach dem Essen - der sog. Reizdarm. Aber auch andere Allergien wie Heuschnupfen tauchen auf und natürlich auf die Dauer chronische Leiden z.B. wie Arteriosklerose, Autoimmunerkrankungen, chronische Schmerzen, Depressionen, Schlafstörungen und Tumore.

## Mikrobiom und Gesundheit, Umwelt und „Inwelt“

Zwischen Gesundheitszustand und Mikroflora besteht ein direkter Zusammenhang. Wir wissen noch recht wenig über deren Zusammensetzung und genaue Funktionen. Die Medizin beschäftigt sich viel zu wenig damit. Nicht einmal alle Organismen sind bekannt. Die Mikrobiomforschung wird dieses komplexe Geflecht und die Wechselwirkung mit dem menschlichen Körper vermutlich nie ganz entschlüsseln können, so wie wir ja auch die Natur draußen in ihrer Komplexität niemals komplett erfassen werden. Das ist auch gar nicht nötig. Wir müssen vor allem erkennen, dass eine Vergiftung der Umwelt todsicher dasselbe mit der „Inwelt“ macht, weil hier auch alles zusammenhängt. Trotz immer mehr Krankheit und anderen Warnzeichen sind wir von einem achtsameren Umgang mit der Natur noch weit entfernt. Traurig aber wahr: ohne regelmäßige Entgiftung wird es kaum noch möglich sein, bei einigermaßen guter Gesundheit in dieser Welt zu überleben.

Praxis für Ganzheitliche Medizin

Reiter Straße 37 • 83527 Haag • Telefon 08072|2825  
praxis@ganzheitlich-aerztlich.de • www.ganzheitlich-aerztlich.de



Dr. med.  
Elisabeth Höppel

Ärztin für  
Homöopathie  
Akupunktur  
Naturheilverfahren  
Orthopädie