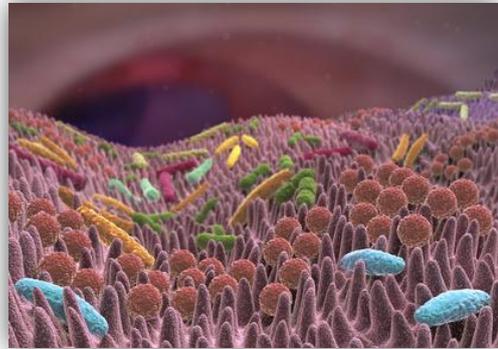


7. Tag – Die Darmflora beeinflusst das Gewicht

In einer vorangegangenen Lektion teilte ich mit dir die Erkenntnis, dass die Bakterien, die sich in und auf unseren Körper befinden mit uns kommunizieren. Das machen diese Winzlinge über bestimmte Botenstoffe, die unsere Gene ein- und ausschalten können.

Nun ist es aber auch so, dass die Art der Bakterien und deren Zusammensetzung davon abhängt, wovon wir uns ernähren.

Ob Mensch oder Tier, alle Lebewesen sind gleichermaßen auf ihre Mikroorganismen im Verdauungstrakt angewiesen, ohne deren Vorkommen viele wichtige Nahrungsbestandteile erst gar nicht genutzt werden könnten.



Mehr als 400 unterschiedliche Bakterienarten leben im menschlichen Dickdarm und rund 1,5 Kilogramm Bakterien befinden sich dort, wobei sich der Stuhl gar bis zur Hälfte aus Bakterien zusammensetzt. Die Bakterien haben dabei einen wesentlichen Einfluss auf das Gewicht des Menschen.

- Rund 90 % der Darmbakterien setzen sich aus zwei verschiedenen Typen zusammen.
- Die sogenannten firmikuten Bakterien, auch als Dickmacherbakterien bezeichnet
- und bakteroideten Bakterien, die Schlankmacherbakterien

Wobei sich die firmikuten Bakterien automatisch vermehren, wenn wir an Gewicht zunehmen und die bakteroideten Bakterien reduzieren sich.

Natürlich erfolgreich abnehmen

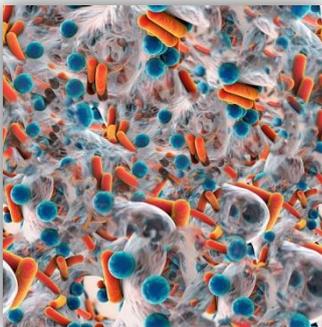
Die firmikuten Bakterien können sich im Darm besonders gut vermehren, wenn die Nahrung überwiegend zucker- und fettreich ist. Die Darmflora kann - bedingt durch den erhöhten Anteil an diesen Dickmacherbakterien - die zugeführte Nahrung besser verwerten und so auf diese Weise auch deutlich mehr Kalorien aufnehmen.

Du hast sicher schon einmal davon gehört, wenn jemand sagt: „Ich nehme schon zu, wenn ich nur einen Apfel oder eine Karotte esse.“ Und dabei ist das nicht nur eine Einbildung. Die firmikuten Bakterien sind in der Lage aus fast allem Kalorien zu zaubern.



Die Darmflora passt sich dem Gewicht an

Demzufolge ist auch die Anzahl der Firmikuten in unserem Körper entscheidend, wie viele Kalorien wir tatsächlich aufnehmen. Ist die Anzahl der Firmikuten größer als die der Bakteroidetes, deutet dieser Prozess auf eine gestörte Darmflora hin.



Reduzieren übergewichtige Menschen ihr Gewicht, verändert sich auch automatisch die Darmflora.

Die Zusammenstellung der Ernährung nimmt dabei einen besonderen Stellenwert ein, denn diese wirkt sich in direkter Weise auf die Zusammensetzung der Bakteriengemeinschaft aus.

Natürlich erfolgreich abnehmen

Eine überwiegende Ernährung mit wahren Lebensmitteln für eine gesunde Darmflora

- Eine ballaststoffreiche Ernährung stellt der Darmflora viel mehr Nährstoffe zur Verfügung,
- so dass auch eine sehr viel gesündere Darmflora entstehen kann.
- Es bilden sich nicht nur mehr Darmbakterien,
- sondern es entwickelt sich auch eine viel grössere Vielfalt an Bakterienstämmen,
- also sehr viel mehr unterschiedliche Bakterienstämme.

Fazit:

Eine gesunde Ernährung ist unerlässlich, damit nicht "nur" das körperliche Wohlbefinden gesteigert, sondern auch das Wunschgewicht erreicht werden kann.



Darmflora aufbauen – Endlich abnehmen

Eine Symbioselenkung (Aufbau der Darmflora mit Probiotika) hilft dabei, die Zusammensetzung der Darmflora so zu regulieren, dass das Abnehmen wieder klappen kann.

Bedenke jedoch, dass die alleinige Einnahme von Probiotika nicht ausreicht, um die Darmflora wieder aufzubauen. Diese wirken nur dann optimal, wenn die GUTEN Bakterien auch richtig ernährt werden.

Lieblingsnahrung für Probiotika sind präbiotische Lebensmittel

Präbiotika sind bestimmte Ballaststoffe, die als Nahrung für die Darmbakterien dienen. Diese Ballaststoffe (die löslichen Ballaststoffe) gelangen unverdaut in den Dickdarm und können

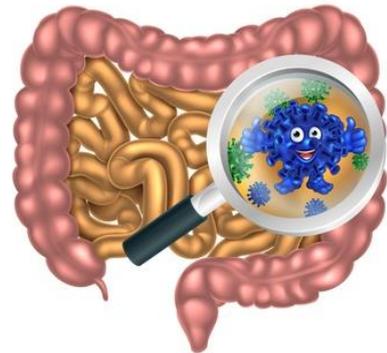
Natürlich erfolgreich abnehmen

dort von den nützlichen Darmbakterien verspeist werden, die sich nun wiederum zahlreich vermehren.

Diese löslichen präbiotisch wirksamen Ballaststoffen findest du z. Bsp. in:

- Hülsenfrüchten (Bohnen, Linsen, Erbsen, Soja) und Nüssen
- Topinambur, Yacon, Spargel
- Lauch, Artischocken, Kohl, Zwiebeln und Schwarzwurzeln
- Leinsamen, Flohsamen und Chiasamen
- Haferkleie
- Beeren, Äpfeln, Birnen, Quitten

Wenn du diese Lebensmittel regelmässig in deinen Speiseplan integrierst, nährst du dich immer weiter einer Ernährung für eine gesunde Darmflora.



Kurkuma fördert eine gesunde Darmflora

Kurkuma bzw. sein Hauptwirkstoffkomplex Curcumin ist als äusserst heilsame Substanz bekannt. So trägt Kurkuma mit dazu bei, dass die Zahl der nützlichen Darmbakterie sich erhöht und das Abnehmen leichter gelingt.

Bio-Lebensmittel für eine gesunde Darmflora



Mit pflanzlichen Lebensmitteln nehmen wir nicht nur Nährstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe auf, sondern auch eine beachtliche Menge an unterschiedlichsten Mikroorganismen. Insbesondere solche Mikroorganismen, die für unsere Darmflora eine wahre Wohltat sind.