

Leseprobe

Prof. Dr. med. Michaela Axt-Gademmann

Gesund mit Darm. Fitter, gelassener und jünger mit dem richtigen Mikrobiom

Bestellen Sie mit einem Klick für 18,00 €



Seiten: 240

Erscheinungstermin: 14. Dezember 2020

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Der Darm als Schlüssel für ein langes und gesundes Leben

Wer sich in jedem Alter fit, gesund und jung fühlen will, kommt um den Verdauungstrakt nicht herum. Ein gesundes Mikrobiom ist wichtig für unsere Gesamtgesundheit. Eine vielfältige Darmflora senkt unseren Blutdruck, hält die Gefäße elastisch und sorgt dafür, dass Medikamente optimal wirken. Darmbakterien können sowohl die Leistungsfähigkeit von Sportlern messbar steigern als auch Senioren vor Gebrechlichkeit schützen. Sie regulieren unseren Stoffwechsel, stärken das Immunsystem, senken das Risiko für Zuckerkrankheit, Übergewicht, halten den Cholesterinspiegel in Schach und unterstützen sogar die Krebstherapie. Und auch das Nervensystem profitiert: Bei der Behandlung von Parkinson, Alzheimer oder Depressionen sollte man immer auch die Darmbakterien berücksichtigen. Deutschlands Darm-Spezialistin Prof. Dr. Michaela Axt-Gadermann klärt hier über alles auf, was man über den Zusammenhang zwischen Darmgesundheit und einem langen, gesunden Leben wissen muss. Sie gibt einen breiten Überblick über eine darmgesunde Ernährung, geeignete probiotische Bakterien und notwendige Labortests.



Autor

Prof. Dr. med. Michaela Axt-Gadermann

Prof. Dr. Michaela Axt-Gadermann ist Medizinerin und Professorin für Gesundheitsförderung an der Hochschule Coburg. Dort erforscht sie unter anderem die vielfältigen Zusammenhänge zwischen Darmbakterien und Gesundheit. 2018 hat sie das lizenzierte Online-Ernährungscoaching „Gesund mit Darm“ entwickelt, das von den gesetzlichen

Prof. Dr. Michaela Axt-Gadermann



GESUND MIT DARM





FÜR MEINE FANTASTISCHE FAMILIE



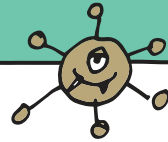
Prof. Dr. Michaela Axt-Gadermann

GESUND MIT DARM

FITTER, GELASSENER UND JÜNGER
MIT DEM RICHTIGEN MIKROBIOM



südwest+



INHALT

VORWORT	10
1. JUNGBRUNNEN MIKROBIOM	13
Frischzellenkur aus dem Darm	14
Der Darm – ein Jungbrunnen für uns	16
Quantensprung in der Mikrobiomforschung	17
Was sprießt denn da?	19
Mikroorganismen als Schlüssel zur Fitness	21
Dysbiose, die tickende Zeitbombe	22
INFO: <i>Eu</i> oder <i>Dys</i> ?	23
Was Bakterien für uns leisten	24
Artenvielfalt zum Schutz der Gesundheit	25
Multikulti braucht soziale Kontakte	26
Die Entwicklung der Darmflora von Anfang an	29
»Bakterienimpfung«	31
Wie sich das Mikrobiom weiterentwickelt	32
INFO: Darmflora mit festen und variablen Größen	33
Hundertjährige mit Anti-Aging-Bakterien	34
2. KOCHTOPF DARM	37
Jeder braut sein eigenes Süppchen	38
Ungeahnte Auswirkungen	39
Glück und Zufriedenheit entstehen im Darm	41
INFO: Glückscocktail – Superstoffe aus Bakterienhand	42
Kurzkettige Fettsäuren – wertvolle Elixiere der Mikroorganismen	45
Butyrat – Stinkbombe für die Gesundheit	46
Butyratbildner wirksam stärken	48





TABELLE: Fettsäuren im Stuhl	50
Resistente Stärke kurbelt die Butyratproduktion an	50
INFO: So erhöhen Sie Ihren Butyratspiegel	51
Propionat – wichtiger Gewichtsregulator und Immunmodulator	52
Propionsäure, der Dompteur der Abwehrzellen	53
INFO: So erhöhen Sie Ihren Propionatspiegel	55
INFO: Das leisten die kurzkettigen Fettsäuren Butyrat und Propionat	56
Acetat – Essigsäure sorgt für Extrapfunde	56
INFO: Wer sorgt für Butyrat, Propionat und Acetat im Darm?	57
Spermidin verjüngt	58
Spermidinquellen	60
INFO: Prä-, Pro- und Synbiotika	61



3. ANTI-AGING, FITNESS UND SCHÖNE HAUT 63

Jünger aussehen, länger leben	64
Wie bleibt man lange jung und dynamisch?	66
Schneller, höher, weiter – das Mikrobiom entscheidet	71
Die Darmflora als Schutz vor freien Radikalen	72
Darmbakterien lieben Sport	73
Legales »Doping« durch Buttersäure-Bakterien	75
Mit Veillonella länger laufen	75
Probiotika – geeignet zur Leistungssteigerung?	77
INFO: Warum Sportler Probiotika nehmen sollten	78
Das Kosmetikstudio im Bauch	79
Hautgesundheitskeime	80
Gesundes Gewimmel auf der Hautoberfläche	82
Gestörtes Mikrobiom, gereizte Haut	83
Hautsanierung mit probiotischen Kosmetika	85
TABELLE: Was hilft wofür?	86



4. DICK, SÜSS UND FETTIG – DARMFLORA UND STOFFWECHSEL 89

Das verhängnisvolle metabolische Quartett 90

Die Darmflora – entscheidend für Fettdepots 91

Übergewicht lässt sich »verpflanzen« 93

Wenn die grauen Zellen uns zum Essen zwingen 95

Ist die Darmflora schuld am Jo-Jo-Effekt? 95

Haben Antibiotika die Übergewichtslawine losgetreten? 97

Gib dem metabolischen Syndrom keine Chance 98

Cholesterin – Fett mit zweifelhaftem Ruf 100

Probiotische Bakterien putzen Cholesterin weg 101

Diabetes durch Darmbakterien 103

Süßstoffe – schlechter als ihr Ruf 105

Ohne Zucker zuckerkrank 106

Depressionen durch Zuckerersatz 107

Bluthochdruck-Bakterien 108

Natriumchlorid versalzt dem Mikrobiom die Suppe 109

Milchsäurebakterien für entspannte Gefäße 110

Wie Bakterien Gefäße verstopfen 111

TABELLE: L-Carnitin-Gehalt unterschiedlicher Nahrungsmittel 113

Fleischvermeider stehen besser da 113

Wie lässt sich die TMAO-Produktion regulieren? 115

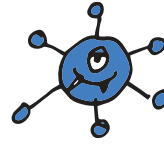
5. DARM ÜBER KOPF 119



Darm-Hirn-Connection – wichtige Achsenmächte 120

Boten übermitteln gute oder schlechte Impulse 121

Fresszellen richtig füttern 123

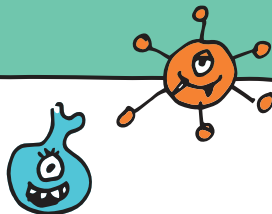


Entspannungstraining aus dem Darm	124
Manche Mikroben fördern Depressionen	126
Den Blues transplantieren	129
Psychobiotika als Chance	130
Probiotika, die wie Antidepressiva wirken	132
Parkinson – der Kot ist aus dem Lot	134
Löcher im Darm – Chaos im Gehirn	136
Lindernde Probiotika	137
Alzheimer – Bakterienmetaboliten erwürgen Nervenzellen	138
Ungemach aus dem Magen	140
Multiple Sklerose - Immunzellen gegen Nervenzellen	141
Gute Keime für gesunde Nerven	142

6. MUT MACHENDES MIKROBIOM BEI KREBSERKRANKUNGEN 147

Darmflora und Immunsystem – Dream-Team im Kampf gegen Krebs	148
Welche Darmbakterien beeinflussen das Krebsrisiko?	150
Tumor-Mikroumgebung – wo die bösen Zellen wohnen	151
Brustkrebs – Mikrobiom gegen Metastasen	153
Die Darmflora als Schutzwall oder Türöffner bei Darmkrebs	156
Zahnpflege senkt das Risiko für Darmkrebs und Arterienverkalkung	156
Parodontose-Bakterien begleiten Darmkrebszellen	157
Rückenwind bei Stammzelltransplantationen	160
Darmflora unterstützt Krebstherapie	161
INFO: Mit Bakterien die Tumorthherapie verstärken	164

GESUND MIT DARM



7. BAKTERIEN AKTIVIEREN ABWEHRKRÄFTE 169

In der Schaltzentrale unseres Immunsystems	170
Mikroorganismen machen das Immunsystem munter	171
Gripeschutz aus dem Darm	172
Bessere Impferfolge dank Bakterien	174

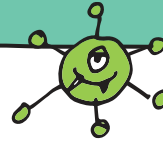
8. UNSERE DARM-APOTHEKE 177

Unser »Pharmabiom« steuert den Medikamentenstoffwechsel	178
Cholesterinsenker und Darmflora	178
Schilddrüsenmedikamente benötigen Mikrobenaktivierung	181
INFO: Mundmikrobiom verursacht Migräne	182
Und auch hier wirkt das Mikrobiom	183



9. SO BEKOMMT IHRE DARMFLORA RÜCKENWIND 187

Multikulti im Darm fördern	188
Darmflora-Pflege mit Messer und Gabel	189
Proteine und Fette – auf die richtige Auswahl kommt es an	191
Ballaststoffe machen das süße Leben leichter	193
Präbiotika düngen den Darmgarten	194
Hier gibt es Bakterien-Leckerlis	196
TABELLE: Lieferanten resistenter Stärke	198
Polyphenole und Mikrobiom – ziemlich beste Freunde	200
INFO: Bakterienfutter – wo finde ich das?	201



Probiotika schließen Lücken in der Darmgemeinschaft	202
Der richtige Experte für Ihr Problem	206
TABELLE: Probiotika gegen Krankheiten und Beschwerden	208
Das Mikrobiom gezielt aufpäppeln	214
Gesunde Keime systematisch fördern	215
Unerwünschte Keime treffsicher reduzieren	219
Wie erfahre ich, was in meinem Darm los ist?	220
Ist meine Darmbarriere noch ganz dicht?	221
INFO: Was kann man beim Leaky-Gut-Syndrom tun?	223
Darmreinigung schädigt die Darmflora nachhaltig	224
Das »Who's Who« der Darmbakterien	227
TABELLE: Pro- und Synbiotika im Vergleich	230

ANHANG

Register	234
Literatur	237
Impressum	240

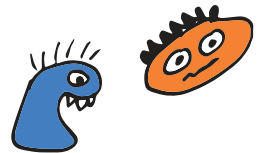


soll Sie unterhalten, aber vor allem natürlich informieren. Deshalb habe ich die Ergebnisse wissenschaftlicher Studien in leicht umsetzbare Tipps und übersichtliche Tabellen zusammengefasst, damit Sie wichtige Informationen auf einen Blick erfassen können. So sind Sie in der Lage, individuelle Ernährungsempfehlungen und die richtigen probiotischen Bakterien für Ihr persönliches Gesundheitsziel identifizieren zu können.

Doch um konkrete Empfehlungen geben zu können, ist es notwendig, nicht nur allgemein über die Darmflora zu schreiben, sondern auch Ross und Reiter – beziehungsweise Mikrobe und Bakterie – beim Namen zu nennen. Deshalb werden Ihnen im Laufe dieses Buches verschiedene Mikroorganismen mit interessanten Namen begegnen. Mir ist klar: Kein Mensch kann diese beim ersten Lesen behalten. Deshalb finden Sie immer wieder Kästen (Mikrobiom-Info), in denen Sie sich über geeignete Keime für spezielle Probleme informieren können. Auf Seite 230 finden Sie eine Tabelle mit gebräuchlichen Nahrungsergänzungsmitteln und den darin enthaltenen Bakterienstämmen. Das erleichtert es Ihnen, ein geeignetes Produkt zu finden. Und ab Seite 227 gibt's noch ein Who's Who der Darmbakterien. Dort stelle ich Ihnen die wichtigsten Keime und deren Bedeutung vor. Sie können also jederzeit nachschlagen, um sich im Bakterienschungel zu orientieren. Sind Sie neugierig geworden?

Viel Spaß beim Lesen und Ausprobieren wünscht Ihnen

Michaela Axt-Gadermann



Mehr Infos finden Sie auch auf meiner Internetseite www.gesund-mit-darm.de und in der Facebook-Gruppe »meine gesunde Darmflora«.



FRISCHZELLENKUR AUS DEM DARM

Im Mittelalter malte Lucas Cranach seinen berühmten Jungbrunnen: Alte, kranke und gebrechliche Menschen tauchen in ein Becken ein und entsteigen ihm jung, straff und gesund. Für uns Menschen gibt es ein solches »Verjüngungsschwimmbad« bisher noch nicht, aber für Fische hat man den Jungbrunnen – besser gesagt: das »Jung-Aquarium« – kürzlich entdeckt. Als »Versuchsperson« wählten die Wissenschaftler den Türkisen Killifisch, denn der hat ein Problem – er altert im Zeitraffertempo. Schon wenige Wochen nach seiner Geburt setzt der Verfall ein: seine Farbe verblasst, er baut körperlich und geistig ab und entwickelt häufig Krebsgeschwüre. Die Lebenserwartung des Fisches beträgt nur vier bis acht Monate und liegt damit deutlich unter der von Labormäusen, die immerhin zwei bis drei Jahre alt werden. Doch gerade die Kurzlebigkeit des Türkisen Killifisches, der auf den schönen lateinischen Namen *Nothobranchius furzeri* hört, macht ihn für Forscher zu einem willkommenen Modell des Alterns. Als Wirbeltier steht er dem Menschen zudem näher als zum Beispiel Fruchtliegen, die ebenfalls gerne zur Erforschung von Alterungsvorgängen herangezogen werden. Auch das Mikrobiom des afrikanischen Fisches ähnelt unserem in Vielfalt und Zusammensetzung, und es verändert sich bei ihm – wie auch bei uns Menschen – im Laufe des Lebens. Junge Killifische haben noch ganz unterschiedliche Bakterienarten im Darm, mit der Zeit nimmt diese Vielfalt jedoch ab und parallel dazu werden die Tiere gebrechlicher und schwächer.

Nun haben Mitarbeiter des Kölner Max-Planck-Instituts für Biologie des Alterns erfolgreich eine Anti-Aging-Maßnahme für diese Fische getestet. Bei dem Wundermittel, das den Killifischen neue Lebenskraft spenden sollte, handelte es sich um die Exkremente junger Artgenossen. Die Wissenschaftler töteten zunächst mit einem Antibiotikum die Darmflora der Fische mittleren Alters ab und setzten sie dann in ein Aquarium, in dem zuvor junge Fische gelebt hatten. Deren Stuhlreste und somit auch deren Darmbakterien waren noch im

