



Lass uns über das Mikrobiom sprechen!



Hallo!

Ich lande heute wieder in deiner Inbox um dir etwas mehr über meinen Ernährungsansatz zu erzählen. Bisher habe ich dir über meine Arbeit im Bereich der Bewegung und Körperarbeit berichtet. Aber wie du vielleicht weißt, verfolge ich einen ganzheitlichen Ansatz und Bewegung, Ernährung, Lebensstil gehen Hand in Hand. Ich arbeite vorwiegend mit Frauen in all diesen Bereichen und eben auch im Bereich Ernährung und

Lebensstil. Entsprechend beschäftige ich mich viel mit einer zyklusfreundlichen Ernährungsweise. Und zyklusfreundlich ist es auch den Blick auf das Mikrobiom zu richten. Den hier liegt oft der Ursprung vieler Beschwerden.

Aber erstmal von Beginn an. Das menschliche Mikrobiom ist die Gesamtheit aller Mikroorganismen (Mikroben) die auf und im menschlichen Körper leben. Nicht nur das Darm Mikrobiom. Noch genauer gesagt, ist es die Ansammlung von mikrobiellen Genomen die zum gesamten genetischen Porträt eines Menschen beitragen.

Vereinfacht gesagt: Mikroben sind lebende winzige Organismen und alle diese Organismen bringen ebenso wie wir Gene mit. Ein mikrobielles Genom ist eine komplette Sequenz des genetischen Erbguts von einer bestimmten Mikrobe. Durch diese Sequenzierung können Forscher mehr über die Mikrobe erfahren. Über ihre Funktion, ihre Evolutionsgeschichte und viel mehr.

Und die Gene unserer Mikroben spielen eine große Rolle wenn es um unsere Gesundheit geht. Gelegentlich sind die Gene unserer Mikroben sogar wichtiger für uns als unsere eigenen Gene. Das Verhältnis hier liegt immerhin bei 150:1. Wir sind also definitiv mehr als unsere eigenen Gene und definitiv sind unsere Gene nicht unser Schicksal.

Die Genome die Teil des menschlichen Mikrobioms sind, repräsentieren eine Vielzahl an Mikroben wie Bakterien, Pilze und selbst Parasiten - Viren auch, by the way. Bakterien jedenfalls sind unter den Mikroben besonders zahlreich vorhanden. 75 bis 200 Trillionen sollen in und auf uns Leben. Und das während der gesamte Körper aus nur rund 50 bis 100 Trillionen Körperzellen besteht. Ergo, der menschliche Körper ist eine Ansammlung aus menschlichen und mikrobiellen Zellen und Genen und somit eine Mischung aus menschlichen und mikrobiellen Merkmalen.

Über das Mikrobiom gäbe es an der Stelle noch viel mehr zu sagen. Ein in meinen Augen ganz wertvoller Punkt ist aber der folgende.

Ein wesentlicher Austauschpartner für unser Mikrobiom ist die Natur. **Schon mal von Grounding gehört?**

Das Wort „Grounding“ ist mittlerweile fast schon ein Trendwort geworden. Es beschreibt den direkten Hautkontakt mit der Oberfläche der Erde. Sprich, mit den Füßen oder auch den Händen mit der Erde in Berührung zu kommen. Ein Konzept das dem „Waldbaden“ ähnelt. All diese vermeintlich neuartigen Konzepte waren ja eigentlich völlig normal für unsere eben nicht vorwiegend urbanen Vorfahren. Es wird heute vermehrt davon gesprochen, weil sich zu „erden“ und tatsächlich mit der Natur in Berührung zu kommen, eine Vielzahl an gesundheitlichen Vorteilen für uns mitbringt. Vor allem für unser Mikrobiom. Sich zu erden hat laut Forschung einen positiven Einfluss auf unsere weißen Blutkörperchen, auf Entzündungsherde, auf unser Immunsystem und selbst die Wundheilung soll positiv beeinflusst werden. Offenbar hilft es auch chronische Schmerzen und Stress zu reduzieren sowie den Schlaf zu verbessern. Und unsere Mitochondrien (die Kraftwerke unserer Zellen) müssen, wenn wir uns erden, weniger stark arbeiten um Unnötiges abzutransportieren. Sie sorgen viel schneller wieder für Balance in uns. All das ist wesentlich für unsere Gesundheit und nachdem alles mit dem Darm zusammenhängt - auch für den Darm und unser allgemeines Mikrobiom.

Hinzukommt, dass laut Wissenschaft, unsere Darm Bakterien wohl auch dafür verantwortlich sein können, wenn es uns in die Natur zieht. Mikroben die im Darmmilieu quasi verhungern weil ihnen der Kontakt mit Mikroben aus der Umwelt fehlt, können sich die Nervenbahnen von Darm zum Hirn zunutze machen und hier die Lust auf Natur auslösen. Man nennt das den „**Lovebug Effekt**“.

Und in der Natur werden wir mit Mikroben aller Art förmlich bombardiert und unser Darm Mikrobiom kann aus vielen potentiellen Freunden wählen. Man denke an dieser Stelle mal an den Duft von frischem Regen. Dafür sind auch die Mikroben verantwortlich. Den Geruch nennt man **Petrichor** und er entsteht wenn Regen auf bakterielle Sporen in der Erde trifft.

Ergo, in die Natur zu kommen - bei jedem Wetter - ist ein einfacher Weg um die Gesundheit im Allgemeinen und das Mikrobiom im Speziellen zu unterstützen. Dann auch noch Wasser, Moos, Erde, Bäume anzugreifen oder mal barfuß zu laufen um sich zu erden und frisches Quellwasser zu trinken ... **besser und einfacher geht es nicht. Vor allem sorgen wir so auch für weniger Stress.** Und wie du vielleicht aus einem vergangenen Newsletter weißt, ist Stress der größte Feind des weiblichen Hormonhaushalts. Win-win also.

Alles Liebe,

Eva



Eines der beliebtesten Rezepte aus meinen damaligen Food Blog-Zeiten: Buchweizen Karotten Brot

Zutaten:

350 g Buchweizen Körner

4 EL Leinsamen

150 g Karotten, gerieben

1 Stück Lauch, klein geschnitten

50 g Butter

2 TL Salz

1 EL Kümmel

4 EL Kürbiskerne

Buchweizenkörner über Nacht in Wasser mit einem Schuss Apfelessig einweichen lassen. Am nächsten Tag gut abwaschen und abtropfen lassen. Noch einen weiteren Tag zugedeckt und bei Zimmertemperatur stehen lassen bis die Körner zu keimen beginnen. Dabei circa zweimal abspülen und durchmischen! Schließlich gut im Zerkleinerer vermengen (oder Körner mit einem Löffel zerdrücken), bis es einen festeren Teig ergibt. Die Leinsamen mit rund 150ml Wasser für 5 Minuten einweichen lassen bis sie ein Gel formen. Das Gel unter den Buchweizen Teig mischen. Restliche Zutaten untermischen. In eine Brotform füllen und bei 180° rund 30 Minuten goldbraun backen.

Wusstest du? Getreide einzuweichen und keimen zu lassen, evtl. sogar zu fermentieren, macht es für uns Menschen verträglicher, unserem Darm tut es gut, wir bekommen mehr Nährstoffe raus und es entspricht traditionellen Zubereitungsweisen. Wird Getreide eben nicht entsprechend verarbeitet und zubereitet, kann dies oft zu Verdauungsbeschwerden führen und viele Experten vermuten auch hier den Grund zahlreicher Nahrungsmittelunverträglichkeiten sowie der immer weiter steigenden Gluten Sensitivität. Karotten und Kürbiskerne sind übrigens besondere Superfoods wenn es um das Loswerden von Parasiten geht ... von denen viele Menschen auch in unseren Breitengraden betroffen sind. Hinzukommt, dass Karotten auch wertvoll sein können um unseren Östrogenspiegel in Zaum zu halten. Etwas besonders wertvolles für unseren Hormonhaushalt!

MENTORING von Frau zu Frau

Interessiert dich mehr rund um das Thema Ernährung? Seit über 10 Jahren arbeite und experimentiere ich in diesem Bereich. Und mittlerweile bin ich zu dem Schluss gekommen: es darf einfach sein! Und darüber würde ich dir gern mehr erzählen. Wenn dich die Einfachheit in Sachen Ernährung und Lebensstil ansprechen, du mehr über eine zyklusfreundliche und traditionelle Ernährungsweise wissen willst, du vielleicht einfach mein zusammenhängendes Denken in Sachen Ernährung nutzen willst ... [schreib mir und lass uns quatschen! :-\)](#)



A woman with long brown hair tied in a ponytail, smiling and looking towards the camera. She is wearing a long, light-colored cardigan over a dark, flowing dress, black leggings, and brown leather boots. She is standing on a forest path covered with fallen leaves. In the foreground, a person's arm is visible, holding a small branch with yellow leaves. The background is a dense forest with trees and foliage.

ZYKLISCH

deine Frauenweisheit

www.individualisten.at

KENNST DU ZYKLISCH?

Zyklisch - deine Frauenweisheit ist mein Online Kurs für Frauen. Darin erfährst du so ziemlich alles über das zyklische Leben, die 4 Zyklusphasen der Frau, den Hormonhaushalt und klassische Dysbalancen unserer Zeit. Du lernst deinen Körper zu lesen und zu analysieren. Du hast Chance zu reflektieren und mit der Natur in Einklang zu kommen und du erhältst noch so viel mehr Input. Vielleicht spricht dich ZYKLISCH an.



Individualisten.at

anders.essen | anders.bewegen | anders.leben für Frauen

Eva SCHWAIGHOFER, MSc

Bewegungstraining von Kopf bis Fuß | Postnatale Begleitung | Beckenbodenarbeit | Mentoring für traditionelle Ernährung & Zyklus- und Hormonwissen & gesunder Lebensstil | Frauenkreise

WWW.INDIVIDUALISTEN.AT

info@individualisten.at

+43 (0) 664 | 39 94 686

Individualisten
Eva Schwaighofer, MSc
5020 Salzburg
Österreich

+436643994686
info@individualisten.at
<http://www.individualisten.at/impressumdatenschutz/>



Wenn Sie diese E-Mail (an: {EMAIL}) nicht mehr empfangen möchten, können Sie diese [hier](#) kostenlos abbestellen.