

Der Schutz- PATRON

Es ist eine Art körpereigenes, von Mikroorganismen bewohntes Ökosystem und unser permanenter Begleiter. Gerät das **MIKROBIOM** aus dem Gleichgewicht, leiden Gesundheit, Haut und Figur. Damit es gar nicht erst dazu kommt, können wir mit der richtigen Ernährung und passender Pflege vorsorgen

ILLUSTRATIONEN: DANIELLE GROSCH

Eigentlich ist man nie allein, denn jeder Mensch teilt seinen Körper mit Unmengen von kleinsten Organismen, die in und auf uns leben. Was sie da machen? Sie fressen, vermehren sich und sind unser wichtigster Verbündeter, um gesund zu bleiben. Mikrobiom heißt dieser Mitbewohner, der aus sage und schreibe 38 Billionen Bakterien, Viren und Pilzen besteht und vornehmlich den Darm und die Haut besiedelt. Noch vor rund zehn Jahren riefen die Worte „Bakterien“ und „Mikroben“ eher negative Assoziationen hervor. Doch heute weiß man dank mittlerweile 38 000 unterschiedlicher Publikationen, wie wichtig dieses körpereigene mikrobielle Ökosystem ist und welchen Beitrag es zu unserer Gesundheit leistet.

EXKLUSIVMATERIAL Wie Fingerabdruck und DNA ist auch das Mikrobiom jedes Menschen einzigartig. Bis wir auf die Welt kommen, sind wir buchstäblich steril. Der erste Kontakt mit einer Bakterienflora findet über unsere Mutter statt, entweder bei der natürlichen Geburt oder durchs Stillen. Innerhalb von 30 Monaten entwickeln wir dann unseren eigenen, individuellen Mix aus Mikroben, der je nach Körperareal (Haut, Mund, Darm, Atemwege) unterschiedlich ist.

Genau diesen Mix gilt es gesund und im Gleichgewicht zu halten, denn er beeinflusst fast jeden Prozess im menschlichen Körper. Bestes Beispiel ist unser Immunsystem. Ist das Mikrobiom nicht intakt, schwächt das extrem unsere Abwehrkräfte, und alle Viren, die um uns herumschwirren, haben leichtes Spiel. „Wirklich geschützt ist unser Mikrobiom nur in unserem Zuhause, also in einem Umfeld, das es kennt“, erklärt die Molekularbiologin Dr. Kristin Neumann. Verlässt man die Wohnung, lauern überall Keime, die das sensible Ökosystem angreifen und stören können. Welche Schutzmaßnahmen es dagegen gibt? „Ganz simpel, aber wirksam: So wenig wie möglich anfassen, und wenn man nach Hause kommt, gut die Hände waschen“, sagt die Mikrobiologin. Melden sich erste Anzeichen einer Erkältung, sollte man

laut der Wissenschaftlerin so lange wie möglich auf natürliche Heil- und altbekannte Hausmittel zurückgreifen. „Je öfter Antibiotika zum Einsatz kommen, umso mehr wird das Mikrobiom geschwächt und kann sich nur schwer regenerieren“, weiß Dr. Neumann. Ansonsten hilft dem Mikrobiom alles, was generell gut für die Gesundheit ist – allem voran eine ausgewogene Ernährung und die richtige Pflege.

DIE KÖRPERMITTE STÄRKEN Apropos Ernährung – unsere Gesundheit hängt unter anderem von der Vielfalt der Mikroorganismen ab, die die Darmflora bevölkern. Reduziert sich diese Fülle durch Faktoren wie eine einseitige Ernährung, Medikamente oder Stress, kann es hier zu ernststen Störungen kommen. Die begünstigen wiederum chronische und allergische Erkrankungen. Mit den richtigen Bakterien im Darm ist es umgekehrt möglich, diese Leiden erfolgreich und nachhaltig zu behandeln.

„Mittlerweile werden gezielt probiotische und mikrobiotische Produkte eingesetzt, um die Balance gesunder Bakterien im Darm wiederherzustellen und damit die Anzahl pathogener Keime zu reduzieren“, berichtet Prof. Dr. Christine Lang, Mikrobiologin an der TU Berlin. Einer der erfolgreichsten Unterstützer einer gesunden Darmflora ist der sogenannte Lactobacillus. Er kann aus Kohlehydraten und Zucker Milchsäure bilden, die den pH-Wert des Dünndarms so weit herabsetzt, dass sich schädliche Bakterien und Pilze nicht mehr vermehren. Aufgrund dieser positiven Eigenschaften wurde er von der Vereinigung für Allgemeine und Angewandte Mikrobiologie (VAAM) 2018 zur „Mikrobe des Jahres“ gewählt. Am einfachsten nimmt man den Lactobacillus durch Joghurt zu sich. Die üblichen Verdächtigen aus dem Kühlregal sind dazu weniger geeignet, da sie zu viel Zucker und andere Zusatzstoffe enthalten. Die bessere Alternative ist, Joghurt selber zu machen. Die Joghurt-Starterkultur „Yoba“ etwa enthält den erfolgreichsten probiotischen Bakterienstamm der Welt: Die Wirksamkeit des „L. rhamnosus GG“ wurde in über 300 klinischen und über 1000 wissenschaftlichen Studien erfolgreich getestet. ➤





HAUTFREUNDLICH Die Haut bildet die erste Verteidigungslinie des Körpers und ist das größte Organ, das wir zu einer funktionierenden Immunabwehr besitzen. Die auf ihr lebenden Mikroorganismen sind essenziell, um schädliche Eindringlinge zu erkennen und zu bekämpfen. Identifizieren sie einen „Feind“, warnen sie den Körper und lösen entsprechende Reaktionen aus. „Im besten Fall organisieren sich die unterschiedlichsten Bakterienstämme selbst und sorgen dafür, dass kein Bakterientyp überhandnimmt“, erläutert Dr. Irene Rosengarten, wissenschaftliche Leiterin bei La Roche-Posay. Darüber hinaus helfen sie der Haut, Entzündungen zu bekämpfen, und halten zusätzlich die Hautbarriere intakt.

Viele interne und externe Faktoren wie Hitze, Kälte, UV-Strahlung, falsche Pflegeprodukte, Stress oder Krankheit können das Gleichgewicht des Mikrobioms jedoch empfindlich stören. Die Gefahr besteht dann darin, dass sich auf der angegriffenen Haut zu viele „schlechte“ Bakterien vermehren, was Entzündungen, trockene Stellen, Juckreiz, Rötungen bis hin zu Akne zur Folge hat. Mit der richtigen Pflege kann das Mikrobiom jedoch wieder reguliert werden. Die besten Hautverstärker sind hier Kosmetikprodukte mit prebiotischen Zusatzstoffen, zum Beispiel mit fermentierten Tropenfrüchten. Im Gegensatz zu Probiotika sind Prebiotika keine lebenden Bakterien. „Vereinfacht gesagt, sind Prebiotika die Nahrung für die guten Bakterien“, sagt Dr. Theresa Friedrich, Pharmazeutin und Gründerin der Beauty-Linie Derma ID. „Sie fördern das Wachstum und die Aktivität der guten, hauteigenen Bakterien, die dadurch die Haut bestmöglich schützen.“ Ein weiterer Stressfaktor sind übrigens die momentan so beliebten Handdesinfektionsgels. Dr. Neumann: „Sie greifen völlig unnötig das Hautmikrobiom an, und nach jedem Gebrauch benötigt es ein wenig länger, um sich zu regenerieren.“

MIT AUSZEICHNUNG Mittlerweile stößt die Bedeutung eines gesunden Mikrobioms in immer mehr Bereichen auf großes Interesse. Deswegen ist es kaum verwunderlich, dass immer mehr Produkte entwickelt werden, die dieses diffizile Ökosystem unterstützen und bewahren sollen. Dr. Neumann: „Die Industrie reagiert sehr schnell auf dieses Wissen und lockt den Konsumenten nun mit allerhand unterschiedlichen Erzeugnissen. Doch ob und wie diese wirklich das Mikrobiom tangieren, erfährt der Kunde kaum.“ Aus diesem Grund gründete sie 2018 das unabhängige Gütesiegel „MyMicrobiome“. Dessen Aufgabe ist es,

sämtliche Mikrobiom-freundlichen Artikel zu prüfen und die Ergebnisse für den Konsumenten transparent zu machen (Informationen unter mymicrobiome.info).

JUDITH CYRIAX



JUDITH CYRIAX
MADAME-Beautydirector

SELBSTTEST Als mir klar wurde, wie wichtig ein gesundes Mikrobiom ist, habe ich meines von der deutschen Firma Biomes (MyMicrobiome-Testsieger 2018 „Darmflora-Selbsttest“) checken lassen. Deren Analyse klärt auf, welche Bakterien meinen Darm besiedeln und ob sie sich positiv oder negativ verhalten. Außerdem wird die individuelle Immunstärke analysiert, man erfährt, ob Unverträglichkeiten bestehen und wie man mögliche Gewichtsprobleme in den Griff bekommt. Um dies herauszufinden, schicke ich eine winzige Stuhlprobe an Biomes und erhalte drei Wochen später auf deren Online-Seite mein Ergebnis: Mein Mikrobiom entschlüsselt sich aus dem bei mir ermittelten Darmflora Typ 3. Das bedeutet für mich: Zum einen tendiere ich durch seine Bakterienzusammensetzung dazu, mehr Kalorien aus der Nahrung einzulagern als nötig. Die Folge ist ein leichtes Übergewicht, das extrem schwer wieder loszuwerden ist. Noch dazu fehlt ein spezielles Bakterium, das den Appetit hemmt – kein Wunder also, dass ich mein Wunschgewicht schwer halten kann. Zum anderen habe ich zu viele „Proteobakterien“, zu deren Stamm eine Vielzahl an Krankheitserregern gehört. Dies stört die Darmflora und schwächt nachhaltig das Immunsystem. Der Experte spricht hier vom sogenannten Leaky-Gut-Syndrom: Die Darmwand wird „durchlässig“ für Krankheitserreger und Schadstoffe, und es werden nicht mehr ausreichend Nährstoffe aus der Nahrung aufgenommen. Positiv ist dagegen: Ich habe weder Lebensmittelunverträglichkeiten noch Allergien. Was genau kann ich nun tun? In meinen Speiseplan soll ich vermehrt ballaststoffreiche Lebensmittel (unter anderem Haferflocken, Nüsse, Linsen) einbauen, die mich mit wertvollen Nährstoffen versorgen, chronischen Entzündungen vorbeugen und zu einer schnellen Sättigung führen. Bittere Lebensmittel wie Artischocken und Sellerie kümmern sich um einen besseren Fettstoffwechsel, und mein Immunsystem pushe ich mit einer Extraportion Vitamin B12, ideale Lieferanten sind hier Joghurt, Kefir, Eier und Fisch.

INFOS UNTER BIOMES.WORLD; KOSTEN UM 129 EURO

Prebiotische Pflegeexpertise

- 1 „Lipikar Baume AP+“ von La Roche-Posay, um 17 Euro
- 2 „La Culture Hydrating Face Cream“ von Gallinée, um 40 Euro
- 3 „Skin Meditation“ von Elixseri, um 123 Euro
- 4 „pH Manager Forte“ von Reviderm, um 59 Euro
- 5 „ProbioSense Sensitive“ von Dr. Schrammek, um 58 Euro
- 6 „Crème N°2 L'Essentielle“ von Payot, um 35 Euro
- 7 „Berry Oil Cleanser“ von Derma ID, um 75 Euro
- 8 „C-Illuminating 3D Moisturizer“ von Instytutum, um 55 Euro

