



Was ist ein Mikrobiom?

Vortrag von Eva Schöpfs am 27.2.2026 im Dorfzentrum Mittendrin

Im Rahmen der „Gesundheitstage“ im Dorfladen gab es neben Blutdruckmessung und Ersthelfertraining noch einen zweiten Beitrag, der sich mit gesunder Ernährung bzw. gesundem Leben befasste und in diesem Zusammenhang auf das „Mikrobiom“ einging.

Die meisten Krankheiten sind Zivilisationskrankheiten. Wir essen falsch und wir leben falsch. Stress, Ärger, Umweltgifte, mangelnde Bewegung u.a. Faktoren belasten uns und es ist nie zu spät, etwas dagegen zu tun. Die Geschäftsführerin des Naturkostladens Verde aus Erkelenz war im Effelder Dorfladen Mittendrin zu Gast und testete das Gesundheitswissen der Anwesenden zunächst auf originelle Weise. Auf jeden Stuhl hatte sie ein Produkt platziert mit der Aufgabe, es einem von drei Körben zuzuordnen die mit „gesund“, „teils-teils“ und „ungesund“ beschriftet waren. Sie war am Ende erstaunt, wie sehr die Sensibilisierung schon fortgeschritten war.

Aber was ist denn dieses geheimnisvolle Mikrobiom, fragte sie in die Runde. Es geht dabei um Billionen von Mikroorganismen, die im oder am menschlichen Körper anzutreffen sind. Mikroorganismen sind nicht einfach nur winzige Lebewesen, die zufällig um uns herum existieren. Sie kommunizieren, organisieren sich und formen Gemeinschaften – mit weitreichenden Folgen für unsere Umwelt, unsere Gesundheit und unser emotionales Gleichgewicht.

Kleinstlebewesen wie Bakterien, Archaeen, einzellige Pilze, Algen Wimperntierchen etc., lauter Lebewesen, von denen man im Biologieunterricht mal was gehört, es dann aber wieder vergessen hat, gehören dazu. Dass auch Viren zum Mikrobiom gehören und durchaus nicht immer bösartig sein müssen, erstaunte dann einige doch, hat man den Corona-Virus doch noch als sehr bösartig im Gedächtnis. Es komme auf das Milieu an, referiert Schöpfs, d.h. effektive Mikroorganismen setzen auf eine Art biologisches Milieumanagement, schaffen Bedingungen, unter denen krankmachende Bakterien schlecht Fuß fassen können. Mikrobiome findet man überall, in der Luft, im Wasser, im Boden, auf der Haut, in Schleimhäuten und Organen. Der Mensch besitze 38 Millionen mikrobielle Zellen, mehr als er Körperzellen (nur ca. 30 Millionen) besitze.

Das Mikrobiom sei erst seit 30 Jahren erforscht, das heißt, viele Hausmütterchen-Tipps sind entweder überholt oder ganz aktuell (Verf.: „Dreck scheuert den Magen“). Wer weiß schon, dass rechte und linke Hand je ein anderes Milieu aufweisen, dass Frauenhände eine höhere Biodiversität haben? Sicher nicht, weil sie mehr arbeiten, wie eine Teilnehmerin vermutete, sondern weil sie durch Pflegearbeit mehr mit anderen Mikrobiomen in Kontakt kommen. Das Mikrobiom eines Menschen kann nämlich auf andere Menschen „überspringen“. Es entsteht im übrigen schon vor der Geburt im Mutterleib. Und entwickelt sich durch den Hautkontakt mit der stillenden Mutter weiter. Eine natürliche Geburt sei das Beste für die Weitergabe des Mikrobioms. Stillen, gute Ernährung, nackte Haut (Hautkontakt), all das sei enorm wichtig für das Kind und seine spätere Gesundheit.

Das Mikrobiom im Darm sei mit allen Organen verbunden, selbst mit dem Hirn. Gliazellen – das sind neben den Neuronen die wichtigsten Zellen im Nervensystem, die es schützen und ernähren – würden vom Darm aus gesteuert. Erkrankungen wie ADHS oder Autismus können auf ein verändertes Mikrobiom zurückgeführt werden. Um die Folgen zu mildern, werden heute Präbiotika zugeführt.

Was braucht es also, um ein gutes Mikrobiom und damit Gesundheit herzustellen: Ganz wichtig ist dabei die vitalstoffreiche Vollwertkost mit ausreichend Vitaminen, Ballaststoffen, Mineralien, Spurenelementen, ungesättigten Fettsäuren und Enzymen. Letzter erhält man nur in Produkten, die nicht erhitzt worden sind. Man sollte also mindestens 30 Prozent frisches Obst und Gemüse am Tag essen. Mc-Donalds-Menschen gehen ein hohes Risiko ein.

Um einmal zu demonstrieren, welche wertvollen Ressourcen wir verschwenden, wenn wir Brötchen aus Weißmehl essen oder überhaupt Weißmehlprodukte, hatte Eva Schöpfs ein gehäkeltes Etwas mitgebracht, das aus einer braunen hühnereigroßen Hülle mit Schlitz und zwei kirschgroßen Bällchen in den Farben Weiß und Gelb bestand. Nur eine Teilnehmerin erriet, was das sei: Ein Getreidekorn. Anhand dieses Modells wurden dann die Bestandteile näher erläutert. Die (braune) Schale enthält Eiweiß, Vitamin B, Mineralstoffe und Spurenelemente. Der (gelbe) Keimling enthält ungesäuerte Fettsäuren und Eiweiß. Der (weiße) Mehlkörper enthält lediglich Stärke. Das Auszugsmehl, das bei den meisten Broten, Brötchen und Kuchen verwendet wird, besteht nur aus dem Mehlkörper, also aus Stärke. Die wertvollen anderen Bestandteile sind weggelassen worden. Warum? Schöpfs erklärt es mit der Zivilisation, der Abwanderung in die Städte und der Notwendigkeit, Nahrung länger haltbar zu machen. Die eigentlich wertvollen Teile trügen leider auch zum schnelleren Verderb der Ware bei, die Kehrseite: Sie verlängern das Leben, indem sie den Stoffwechsel unterstützen. Ein Mehlkörper lässt sich nämlich wegen fehlendem Kalzium und Vitamin B nicht abbauen.

Warum das so ist, demonstriert Schöpfs mit einem Magnettafel-Schaubild, auf dem die Umrisse eines menschlichen Körpers zu sehen sind. In den Körper hinein hat sie eine sechsstufige Treppe gezeichnet, die zu einem Kamin führt, aus dem es qualmt. Kleine gelbe Magnete werden als Helfer vorgestellt, die z.B. den Kohlehydraten dabei helfen, die Treppe hinaufzuwandern, um Energie zu erzeugen. Es seien die Stowies, die Stoffwechselwichtel. Mit dieser vereinfachten Darstellung griff die Referentin auf das Kinderbuch „Lisa und ihre Stowis: Die Geschichte der Stoffwechselwichtel“ zurück, ein Buch, das Stoffwechselvorgänge durch Geschichten für Kinder oder Laien visualisiert. Fehlten die wertvollen Anteile in der Nahrung, hole sich der Körper das, was er zum Stoffwechsel brauche, aus eigenem Körpervorrat, was den Körper immer anfälliger mache für Krankheiten. Der Körper bekomme dadurch eben „Löcher“. (Hinweis: In folgendem Video wird das ganz gut erklärt: <https://www.youtube.com/watch?v=ElBo31Rw0zo>)

Aber „schlimmer geht immer“, hebt Schöpfs zusammen mit Winnie Pooh, der bekannten Kinderbuchfigur eines Bären „von sehr geringem Verstand“ (Alan Alexander Milne) noch einmal warnend den Zeigefinger. Weil Brötchen aus Weißmehl zwar mit Hefe aufgingen, aber nach kurzer

Zeit wieder ihr Volumen verlören, bräuchten naturidentische Triebmittel. Damit sie fest bleiben Stabilisatoren, damit sie gut aussehen Krustenbilder und damit sie gut duften: Aromastoffe. Alles Chemie!

Und wieder hieß es: „Schlimmer geht immer“: Nicht nur Bäcker auch Landwirte sorgen dafür, und zwar mit Pestiziden, Herbiziden, Fungiziden, Insektiziden und Hormonpräparaten, die den Getreidehalm klein halten. Betrachte man den Boden eines ökologisch arbeitenden Bauern, so fände man Leben darin. Dem Boden eines industriell arbeitenden Bauern fehle das (mikrobielle) Leben. Und so erhielten auch seine Pflanzen kein Mikrobiom.

Vom Getreide ging wechselte Schöpfs zu den Nährstoffen: Dass Eiweiß nur in Fleisch und Hühnereiern zu finden ist, ist ein Ammenmärchen. Auch im Salat findet man Eiweiß. Blattgemüse habe natürlich vordergründig keinen so hohen Aminosäureanteil wie Fleisch, dafür habe es aber eine insgesamt höhere biologische Wertigkeit, wenn es ökologisch angebaut werde. Dann sei es genügend versehen mit Kleinstlebewesen wie Vitamin B12. Sogar im Darm (in einem gesunden jedenfalls) könne B12 gebildet werden, ein Vitamin, das Veganern angeblich fehlt.

Bei den Fetten sei natives Öl das gesündeste. Man solle darauf achten, dass die Bezeichnung „nativ“ auf der Flasche stehe. Oft würden Öle gepanscht. Industriell gefertigtes Öl oder Fett (sogenannte Transfette), das meist zum Braten verwendet wird, sei reinste Chemie. Alternativ könne sie Kokosöl empfehlen. Ein häufig als gesund dargestelltes Fett, die Margarine, sei reinstes Plastik. Butter, also Kuhmilchfett habe hohe Ähnlichkeit mit Muttermilchfett und sei gesund. Dieses Fett gehe direkt in die Blutbahn und nicht in die Leber. In Butter seien übrigens 76 verschiedene Fettsäuren enthalten.

Das am meisten konsumierte Kohlenhydrat, der Zucker, könne übrigens süchtig machen. Viele Volkskrankheiten wie Krebs und Diabetes sind auf Zuckerkonsum zurückzuführen. Heute konsumiere ein Durchschnitts-Erwachsener 46 Kilogramm Zucker im Jahr, Kinder sogar mehr: 52 kg. Bei 80 Prozent dieses verzehrten Zuckers handle es sich um versteckten Zucker. In allen Fertig-Nahrungsmitteln sei zum Beispiel Zucker enthalten. Wenn schon ein Süßungsmittel sein müsse, dann solle man Honig verwenden, und zwar vom Imker seines Vertrauens. Auch Süßstoffe wie Xylit, die aus Holzfaser erzeugt werden, oder Ahorn-Sirup würden bei der Herstellung chemisch verunreinigt und seien daher nicht empfehlenswert, das gelte auch für den synthetischen Süßstoff Aspartam, der in „Light“-Produkten verwendet wird und der als „möglicherweise krebserregend“ von der WHO eingestuft wurde.

Zum Schluss erhielt das Publikum, das dem Vortrag mit Interesse gefolgt war, die Auflösung des Eingangsrätsels „Welches Produkt auf deinem Stuhl ist gesund, ungesund, oder teils/teils?“: ungesund: Bratfett, Gummibärchen, weißer Reis, Konserven-Gemüse; teils/teils: Vierkornflocken, Rote Beete vakuumverpackt oder TK-Gemüse; gesund: brauner Reis, Obst (ungespritzt), Kräutertee (Schafgarbe), Walnussöl (nativ), Honig, ...

Darüber hinaus gab es auch noch in Tüten verpackte Scheiben gesunden Brots.

Der Dorfladen setzt sich nun das Ziel, nach und nach das Sortiment so zu verändern, dass eine gesunde Lebensweise dabei stärker als bisher im Fokus steht. Natürlich wird man nicht alle Konsumgewohnheiten auf die Schnelle ändern können, aber ein Bewusstsein für die wertvollen Lebenshelfer, die als Mikrobiom bezeichnet werden, ist an diesem Abend schon einmal bei allen Teilnehmern geweckt worden. Ein Anfang ist mit den Gesundheitstagen gemacht.