



FEBL
Forschungs-
Bildungsverein

Redaktion: FEBL Institute

Ökosystem Mensch!

Ernährung & Bewegung Grundlagen für dieses einzigartige System!

Gesund ernähren -> aber wie?

„Das kann ich nicht, viel zu schwierig, das bringe ich nicht in meinen Alltag.“

Das ist das was ich häufig höre, leider kannst du dann von deinem Körper auch nicht erwarten, dass er für dich da ist, es ist wie in einer Beziehung, in einer guten Freundschaft, es ist ein geben und nehmen.

Leider kannst du dich bei deinem Körper nicht entschuldigen, wenn du 40 Jahre Raubbau betrieben hast, denn es hat seine Lücken hinterlassen und Befindlichkeiten zwicken dich bereits, oder auch mehr!

Jetzt die gute Nachricht, dein Körper freut sich dennoch über jede Verbesserung in deiner Beziehung zu ihm, wenn du ihm gibst, was er benötigt.

Nein, es ist nicht der Zucker der dein Gefühl für Glück spiegelt (das ist nur Täuschung), es sind auch nicht die Spritzmittel, die Konservierungsstoffe, die Geschmacks- und Aromastoffe es ist viel mehr und es ist viel wichtiger.

Wie du deinen Körper glücklich machst, darauf kommen wir später, als erstes mal, wie schaut denn dein persönliches Ökosystem aus!

Ach ja: Bitte keine übermäßige Hygiene und was dein Körper gar nicht mag, sind übermäßige Desinfektionen!

Warum:

Mehr als 100 Billionen Bakterien besiedeln den menschlichen Körper!

Du bist in deinem eigenen Körper eine Minderheit.

Auf der Haut ja überall und vor allem im Darm tummeln sich über 100 Billionen Bakterien.

Zum Vergleich, ein Erwachsener besteht aus ca. 70 Billionen Zellen. 70 000 000 000 000

+49 171 431 60 50 

febl-info@gmx.at 

www.forschungsverein-febl.at 





FEBL
Forschungs-
Bildungsverein

Redaktion: FEBL Institute

Wie lange leben unsere Zellen?

Zusammengefasst ca. 15 Tage bis ein ganzes Leben.

Es gibt Hirnareale die wir ein gesamtes Leben besitzen.

Unsere Hautzellen haben eine ca. Lebensdauer von 14 bis 40 Tagen (je älter du bist, desto länger)

Blutzellen ca. 120 Tage, übrigens sie legen ca. 1600 Km zurück

Darmzellen ca. 1,4 Tage (Dünndarm), Dickdarm ca. 10 Tage es gibt Zellen des Verdauungstraktes die bis zu 15 Jahre leben.

Deine Leber erneuert sich alle 300 bis 500 Tage komplett.

Dein Herz entspricht deinem Lebensalter, die Regenerationsrate ist beim Herzmuskel sehr gering, er muss ein Leben lang halten!

Aufgaben:

z.B. Haut: → Abwehr gefährlicher Keime → solange dein Haut Mikrobiom intakt ist!

Eine faszinierende Zusammensetzung von Pilzen, Bakterien, Viren und Einzellern. Sie bauen unermüdlich an der Schutzbarriere unserer Haut!

Bakterien z.B. setzen Moleküle frei, die das Abwehrschild der Haut stärken und den pH-Wert der Haut regulieren. (pH-Wert Haut – 4,8 – 5,5 = leicht sauer)

Das Mikrobiom ist auch ein Teil unseres Immunsystems!

Auch ja, wie war das mit der ständigen Hautdesinfektion? Es tötet leider nicht nur schlechte Keime... Übrigens bei den Zerstäubern atmest du auch den feinen Nebel ein (Atemwege / Darm), womit wir nun bei der Überleitung zu unserem Darm sind.

+49 171 431 60 50 

febl-info@gmx.at 

www.forschungsverein-febl.at 





FEBL
Forschungs-
Bildungsverein

Redaktion: FEBL Institute

Darm:

Darmmikroben helfen bei der Verdauung. Sie regen die Mikroorganismen Darmbewegungen an, sind bei der Verwertung von Nahrungsbestandteilen beteiligt und produzieren für den Körper essenzielle Nährstoffe. Desweiteren sind sie eng mit dem Menschlichem Immunsystem verbunden!

Eine intakte Darmflora ist außerdem wichtig für die Funktion der Darmbarriere. Diese kontrolliert, welche Stoffe vom Körper in den Darm gelangen und umgekehrt.

Sie beugen vor: Heuschnupfen, Asthma, und die Liste wird immer länger: Diabetes, Depression, MS, Autoimmunerkrankungen, ja natürlich auch Übergewicht!

Außerdem produzieren die Bakterien eine Vielzahl von Substanzen, die über die Darmwand in den Blutkreislauf gelangen, darunter auch neurologisch aktive wie die "Glückshormone" Dopamin und Serotonin. Das spricht dafür, dass zwischen Mikrobiom und Gehirn eine Verbindung besteht, die Einfluss auf Verhalten, Gemütslage und damit auch auf psychische Leiden wie Depressionen hat.

Bakterien beeinflussen den Stoffwechsel, die Gesundheit und auch unsere Lebensdauer!

Der Darm, im Durchschnitt ca. 8 m (Deine Größe mit der Zahl 6 multiplizieren = die Länge deines Darms), die Oberfläche beträgt ca. 400 bis 500 Quadratmeter. Es befinden sich ca. 1,5 – 2 kg Bakterien in ihm.

Nirgendwo sonst gibt es im Körper so eine Vielzahl und Dichte von Bakterien wie im Darm!

Die Darmmikroben starten mit der natürlichen Geburt – das kleine Lebewesen das auf die Welt kommt, bekommt seine ersten Mikroben über die Vaginalschleimhaut.

Diese fehlen übrigens bei einem Kaiserschnitt!

Wir besitzen bis zu 2000 verschiedene Arten an Bakterien, evtl. sogar viel mehr.

+49 171 431 60 50 

febl-info@gmx.at 

www.forschungsverein-febl.at 





FEBL
Forschungs-
Bildungsverein

Redaktion: FEBL Institute

Und dann, dann kam das industrielle Leben

Die Keimfreiheit, der „Schutz“: Sagrotan, Antibiotika (gegen das Leben)(manchmal wichtig, jedoch kontrolliert und nicht in Massen und nicht gegen Viren), Schmerzmittel... Konservierungsstoffe, Spritzmittel und mehr°

Und das noch sehr großzügig, eben in unserer Nahrung:

Tier (Stallhaltung, Massentierhaltung) / Pflanzen (Neue Arten von Pflanzen – die verändert wurden, Insektenschutz, Dünger, Desinfektion, Reifeverzögerer, Reifegasse).

Folgen:

Es Grimmt der Bauch (Blähungen ..., der Säuren Basenhaushalt..., Reizdarm

- Allergien
- Unverträglichkeiten
- Migräne (ja der Darm und der Kopf...)
- Fettleibigkeit
- Arterienverkalkung
- Diabetes und mehr

Naturvölker haben eine viel höhere Dichte, mehr als doppelt so viel Mikrobiom wie wir.

Über die Nervenbahnen wird unser Gefühl beeinflusst,

- Enzyme werden im Darm gebildet, Vitamine und Bodenstoffe, auch unser Hormonsystem wird hier im Darm beeinflusst!

Unser Darm so sensibel, wie das Ökosystem des südamerikanischen Regenwaldes!!

Ökosystem – Mikroben beeinflussen mind. 1/3 unseres Stoffwechsels.

+49 171 431 60 50 

febl-info@gmx.at 

www.forschungsverein-febl.at 



FEBL
Forschungs-
Bildungsverein

Redaktion: FEBL Institute

Unser Darm so wertvoll.....

Ach ja: auch Salz tötet Bakterien!

Salz: unser Organismus benötigt ca. 1,5 – 3g (bis max. 6 g/Tag was aus verschiedenen Gesichtspunkten schon zu viel ist) am Tag (schau bitte mal, wie viel Salz ist in deinem Fisch, in deinem Fleisch, in deinem Gemüse ... auch ja in deinen Fertig- „Lebens“-mittel.

Durchschnittlich essen Männer 9 g und Frauen 6,5 g (andere Medien schreiben 10 g bzw. 8,4 g) Salz am Tag.

Bevor ich es vergesse: Salz tötet nicht nur Bakterien, es sorgt auch dafür, dass dein Blutdruck steigt (nennet sich Bluthochdruck).

Wie genau: Wir essen etwas Salziges, bekommen Durst. Das ist eine Schutzmaßnahme des Körpers, um den Salzgehalt im Blut zu verdünnen. Denn Salz bindet Wasser. Nehmen wir zu viel Salz auf, trinken zu wenig dabei, entzieht das Salz den Körperzellen Wasser. Er möchte die optimale Salzkonzentration im Blut aufrecht erhalten, wird die Flüssigkeitsmenge ebenfalls erhöht.

Dadurch steigt zunächst die Blutmenge. Die Gewebsflüssigkeit zwischen den Zellen nimmt zu. Die größeren Mengen an Flüssigkeit belastet Herz und Nieren. Dies kann wiederum zu einem erhöhten Blutdruck führen. Dieser kann wiederum die Blutgefäße in den wichtigen Organen wie Herz und Gehirn schädigen.

Salz kann zu Bluthochdruck führen. Herzinfarkt oder Schlaganfall können die Folge sein. Natürlich auch die gesamte Lebensweise, Bewegungsverhalten und allgemeine Essgewohnheiten, so wie auch Stress.

Groß angelegte Studien zeigen, je weniger Salz eine Gesellschaft zu sich nimmt, umso niedriger sind die Blutdruckwerte und desto weniger Infarkt- und Schlaganfallrisiko gibt es.

+49 171 431 60 50 

febl-info@gmx.at 

www.forschungsverein-febl.at 





FEBL
Forschungs-
Bildungsverein

Redaktion: FEBL Institute

Die Lösung einfach und Effizient:

Ernährung & Bewegung

Gemüse / Salat eine Portion Obst am Tag (ca. 1,2 – 1,5 kg). Mind. BIO /

Regional / Saisonal ist hier das Zauberwort! Nicht aus Chile / China oder

Fisch / Fleisch 2-3 x Woche (Achtung Tierhaltung, naturgerechte Haltung, auf keinen Fall Massentierhaltung!! Achtet auf die Herkunft!

Gute Öle, Omega 3

Heutzutage enthält unsere Nahrung im Durchschnitt 10- bis 20-mal mehr Omega-6- als Omega-3-Fettsäuren. Dabei sollte das Verhältnis Omega-6 zu Omega-3 eigentlich **zwischen 1 : 1 und 5 : 1** liegen. Sehr gut auch für deinen Gehirnstoffwechsel!

Keine Transfette, achtet auf versteckte Fette!

Ja und das Wichtigste: Darmgesundheit: Probiotika / Präbiotika, Ballaststoffe – ca. 30g / Tag besser 40 g.

Gemüse: Besonders **ballaststoffreiche** Gemüsesorten sind Rote Bete, Kohl, Fenchel, Möhren und Paprika, im Durchschnitt enthalten sie zwischen 2 und 5 **Gramm Ballaststoffe** pro 100 **Gramm**. Etwas mehr **Ballaststoffe** stecken in Hülsenfrüchten, sie kommen etwa auf 7 **Gramm** pro 100 **Gramm**

Du möchtest mehr erfahren? Einfache Wege zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden? Melde dich einfach bei uns!

Redaktion FEBL / 6 Seiten / 1261Wörter / Copyright FEBL/BRO

Jetzt auch auf FB: www.facebook.com/groups/www.forschungsvereinfabl.at

und Instagram: @febl_institut Telegram: <https://t.me/+1QCiARZQbx0yZDUy>



+49 171 431 60 50 

febl-info@gmx.at 

www.forschungsverein-febl.at 

