

NATURHEILPRAXIS BIRGIT MENNEKES. DIE BEDEUTUNG EINER GESUNDEN

Jeder von uns trägt einen individuellen Mix an Bakterienarten im Darm. Diese Keime können über Gesundheit und Krankheit entscheiden. Untersucht man den Körper näher, so erinnert er an eine Herberge mit unzähligen Gästen. In der Mundhöhle leben bis zu eine Milliarde Einzeller, die sich von den Essensresten ernähren. Die menschliche Haut, Haare und Nasennebenhöhlen gewähren Millionen von Bakterien einen Lebensraum. Unübertroffen beherbergt jedoch der Darm die meisten Mikroben. Dicht gedrängt leben dort mehr als 100 Billionen unterschiedliche Bakterien. Das sind zehnmal mehr Mikroben, als der Mensch an eigenen Zellen

besitzt. Die Darmbakterien sind keine passiven Gäste in uns. Sie sind in permanenter Aktion. Sie helfen bei der Verdauung, produzieren Vitamine und sorgen für ein intaktes Abwehrsystem. Allergien, Infekte, Rheuma und Übergewicht können mit den Untermietern im Darm zusammenhängen. Die Symbiose des Menschen und seiner Darmflora gehört zu den bewährtesten Erfolgsmodellen der Evolution. Ernährung spielt beim Aufbau der Darmflora eine ganz entscheidende Rolle. Wichtig ist, dass die aufgenommenen Nahrungsmittel vom Stoffwechsel verarbeitet werden können. Das individuelle Ernährungsprogramm von gesund & aktiv ermittelt an-

ÖKOSYSTEM DARM: DARMFLORA.

hand von 42 Laborwerten die Nahrungsmittel, die optimal zum persönlichen Stoffwechsel passen. Das ist die beste Voraussetzung für ein intaktes Immunsystem und eine gesunde Darmflora.



NATURHEILPRAXIS BIRGIT MENNEKES

Zu diesem und vielen weiteren Themen rund um Ernährung und Gesundheit berät auf Sylt gern:

Naturheilpraxis Birgit Mennekes

Kampener Weg 2a

25996 Wenningstedt/Sylt

Tel.: 04651-449881, Fax: 04651-449882

www.nhp-mennekes.de, E-Mail: info@nhp-mennekes.de