

## Mikrobiom

„Du bist, was du isst!“ Dieser Satz ist weit mehr als eine alte Hausregel. Mittlerweile wissen wir, warum unsere Nahrung für unsere Gesundheit so entscheidend ist. Das Zauberwort lautet: Mikrobiom! Aber fangen wir ganz von vorne an...

Im menschlichen Körper wie im Boden und in Pflanzen siedeln Milliarden von Bakterien, Pilzen, Viren und Einzellern. Sie bilden im Darm des Menschen das Darmmikrobiom und im Wurzelbereich der Pflanze das Bodenmikrobiom. Das Darmmikrobiom beeinflusst den menschlichen Stoffwechsel und das Bodenmikrobiom über die Wurzel den Stoffwechsel der Pflanze. Dabei sind das pflanzliche und das menschliche Mikrobiom miteinander quasi verbunden, weil Darm und Wurzelbereich von ähnlichen Bakterien bewohnt werden<sup>1</sup>.

Untersuchungen haben sogar gezeigt, dass die Nahrung möglicherweise einen größeren Einfluss auf die Zusammensetzung des Darmmikrobioms hat als die Gene des Menschen! Unsere mikrobische Verwandtschaft mit dem Boden bedeutet, dass wir unsere eigene Gesundheit nur erhalten können, wenn wir die Bodengesundheit erhalten. In der Medizin spricht man daher auch von „One Health“ – einer gemeinsamen Gesundheit von Mensch, Tier, Pflanze und Boden<sup>2</sup>.

Durch den Einsatz von Pestiziden und Mineraldünger, Erosion und Temperaturveränderungen, die im Kontext der Klimakrise zunehmen, fehlen Nutzpflanzen heute viele ihrer wichtigen Symbiosepartner wie Pilze und Bakterien. Werden diese nützlichen Mikroorganismen zerstört, führt das langfristig zu Störungen des Darmmikrobioms und damit zu Magen-Darm-Erkrankungen, Immunschwächen oder Fettleibigkeit<sup>1</sup>. Um das zu verhindern und die menschliche Gesundheit zu fördern, braucht es gesunde Nahrungsmittel. Und dafür gesunden Boden!

Wer weiß, vielleicht werden in Zukunft besonders weitsichtige Ärzte ihre Patienten nicht in die Apotheke, sondern zur Marktgärtnerei um die Ecke schicken, um dort mikrobisch-vielfältiges Gemüse zu kaufen? Aber dann muss das Netzwerk kleinstrukturierter lokaler Lebensmittelproduzenten größer werden 😊 Also packen wir's an...

(1) <https://www.boell.de/de/2024/01/09/organismen-im-boden-und-unsere-gesundheit>

(2) <https://www.rki.de/DE/Content/Infekt/One-Health/One-Health-node.html>