

Darmbevölkerung und Gesundheit:

darm_gute_mikroben.docx

Unsere Gesundheit und das Lebensalter hängen direkt und am meisten, von den Darmbewohnern ab: Von den GUTEN und den BÖSEN Darmbakterien in unserem Verdauungskanal - wobei die Guten überwiegen müssen!

Vom unabhängigen Vergleichsportal (Verbraucher-Vergleich) wurde eine Test-Reihe über die besten 5 PROBIOTIKA gemacht. Am besten schnitten die **fairment Mikros** ab, weit vor Kijimea. Siehe <https://verbrauchervergleich.de/top-5-probiotika->

Es ist ein großer Unterschied zwischen **SPORENBASIERTEN PROBIOTIKA** - UND allgemeinen Darmbakterien, wie Kijimea Advanced.

Es sei wichtig und hilfreich SPOREN-basierte Probiotika zu nehmen:

Beim Test von verbrauchervergleich siegte überlegen **FairmentSuperMicroben** >>> <https://shop.fairment.de/pages/uber-uns>

Seit den letzten Jahren erforschen Wissenschaftler die Wichtigkeit einer **gesunden Darmflora** für unsere Verdauung, für das allgemeine Wohlbefinden und die Gesundheit. Dr. med. Gundry hält **die Bevölkerung des Darmes, das Mikrobiom** (=Mikroben-biom) für das grundlegendste und allerwichtigste von allem für Gesundheit und Langlebigkeit: >>>Bücher: siehe ganz unten.

Prä- und Probiotika können dafür sorgen, dass sich die richtigen GUTEN Mikroorganismen in unserem Darm wohlfühlen und vermehren. Die Fa. **fairment** empfiehlt: **SuperMikroben**® – Mein tägliches Power-Update fürs Mikrobiom.

EffektivEnzyme® – Immer griffbereit, damit jedes Essen leicht bleibt.

Kombucha Starter Kit – Weil selbstgebrauter Kombucha einfach unschlagbar für den Darm ist.

Kurz gesagt:

Präbiotika sind Nahrungs-Stoffe, von denen sich die **Darmbakterien (Probiotika)** ernähren und wachsen. Sie haben einen positiven Einfluss auf das Gleichgewicht des Mikrobioms (der Mikroben im Darm und auf der Haut...)

Probiotika enthalten die tatsächlichen **lebenden Bakterien**, die für unseren Darm nützlich sind. Du nimmst sie in frischer oder gefriergetrockneter Form auf.

Am besten: SPORENBASIERTE PROBIOTIKA von FairmentSuperMicroben

<https://www.fairment.de/wissen/praebiotika-und-probiotika-darmgesundheit/>

SuperMikroben® von fairment basieren auf der 3-Säulen-Formel aus sporenbasierten Probiotika, aktiven B-Vitaminen und Mineralstoffen – für eine ganzheitliche Unterstützung deiner Darmgesundheit. Super Mikroben sind das Herzstück der Gesundheits-Philosophie: Sie stärken deine Darm-Resilienz – für ein **stabiles Mikrobiom, unterstützen dein Immunsystem, deine Stimmung und deine Haut.**

LG von Josef Stocker, Haus Salurn, 6112 Wattens,

http://josef-stocker.de/darm_gute_mikroben.pdf

Wichtige Bücher für Gesundheit:

Die Nahrung ist entscheidend: **Lektine meiden!**

Gundry, Dr. Steven "Böses Gemüse [Getreide]: Wie "gesunde" Nahrungsmittel uns krank machen - Lektine - die versteckte Gefahr im Essen" 392 Seiten; 2018 / 7.Aufl.2023.

[engl. The plant Paradox. The Hidden Dangers in Healthy Foods That Cause Disease and Weight Gain. 2017)

Gundry, Steven "Das Paradox des langen Lebens: Mit der richtigen Ernährung bis ins hohe Alter jung und gesund bleiben" Gebundene Ausgabe 419 Seiten; 2019 (engl.: The Longevity. How to Die Young at a Ripe Old Age. 2019). Wichtig: die Bevölkerung des Darmes: Holobiom + Dichte Darmwand

Gundry, St. " Gut Check: Unleash the Power of Your Microbiome to Reverse Disease and Transform Your Mental, Physical, and Emotional Health" (The Plant Paradox, Band 7)

Gebundene Ausgabe 336 Seiten – 9. Januar 2024

Dr. Steven R Gundry "The Gut-Brain Paradox: Improve Your Mood, Clear Brain Fog, and Reverse Disease by Healing Your Microbiome" (The Plant Paradox) Gebunden – April 2025

Gundry "Unlocking the Keto Code: The Revolutionary New Science of Keto That Offers More Benefits Without Deprivation" (The Plant Paradox, Band 7) Gebunden: 31. März 2022

Schneider, Lutz "Lektine – Eine ... Analyse: Warum Lektine krank machen und wie wir lektin-arm gesund leben können – Anleitungen, Ernährungsumstellung, Rezepte" 232 Seiten, 2019

Gundry, Steven "Voller Energie statt völlig fertig: Stoffwechsel optimieren – Entzündungen heilen – Erschöpfung und Müdigkeit loswerden. Mit Ernährungsprogramm und Rezepten" 272 Seiten; 2022

LEKTINE meiden: http://josef-stocker.de/lektine_meiden_gundry.pdf

Darmgesundheit: http://josef-stocker.de/darm_gute_mikroben.pdf

29.09-2025