

Mensch & Pflanze in Symbiose

Wie Regionales auf uns wirkt

Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union

 Bundesministerium
Land- und Forstwirtschaft,
Klima- und Umweltschutz,
Regionen und Wasserwirtschaft

WIR leben Land
Gemeinsame Agrarpolitik Österreich

 Das Land
Steiermark
→ Regionen


Kofinanziert von der
Europäischen Union

Marietta Rothwangl

BAUERNKIND

PÄDAGOGIN

INTERESSE AN
GANZHEITLICHEN,
NATÜRLICHEN
VORGÄNGEN



Regionale V(o)rsorgung

01

Ernährung

Regionale
Lebensmittel
beugen
Krankheiten vor.

02

Haut & Körperpflege

Reduzieren die
Aufnahme von
schädlichen
Inhaltsstoffen
über die Haut.

03

Gesundheits- fördernde Pflanzen

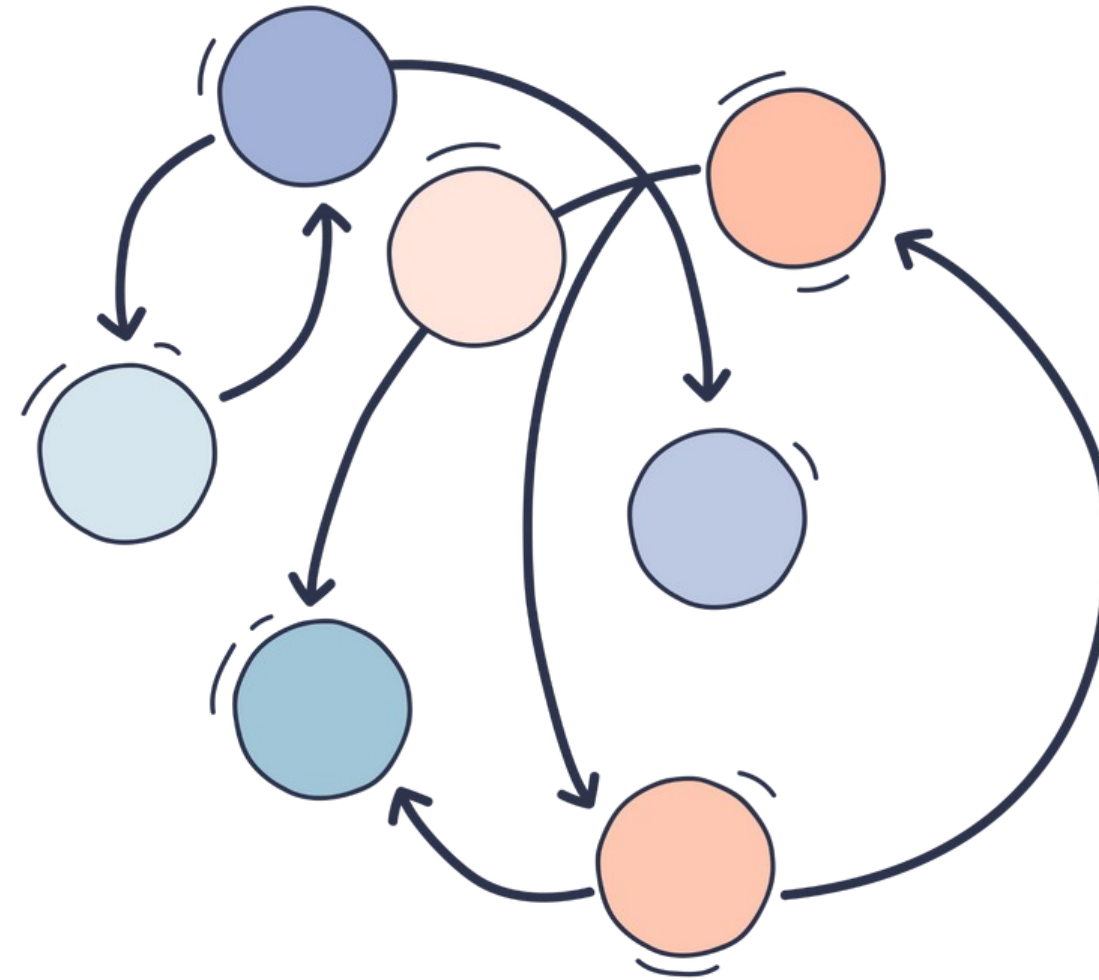
Nahrungs-
ergänzungsmittel
aus der Region?
Geht das?

Gedankenanstoß

Traditional Thinking



Systems Thinking



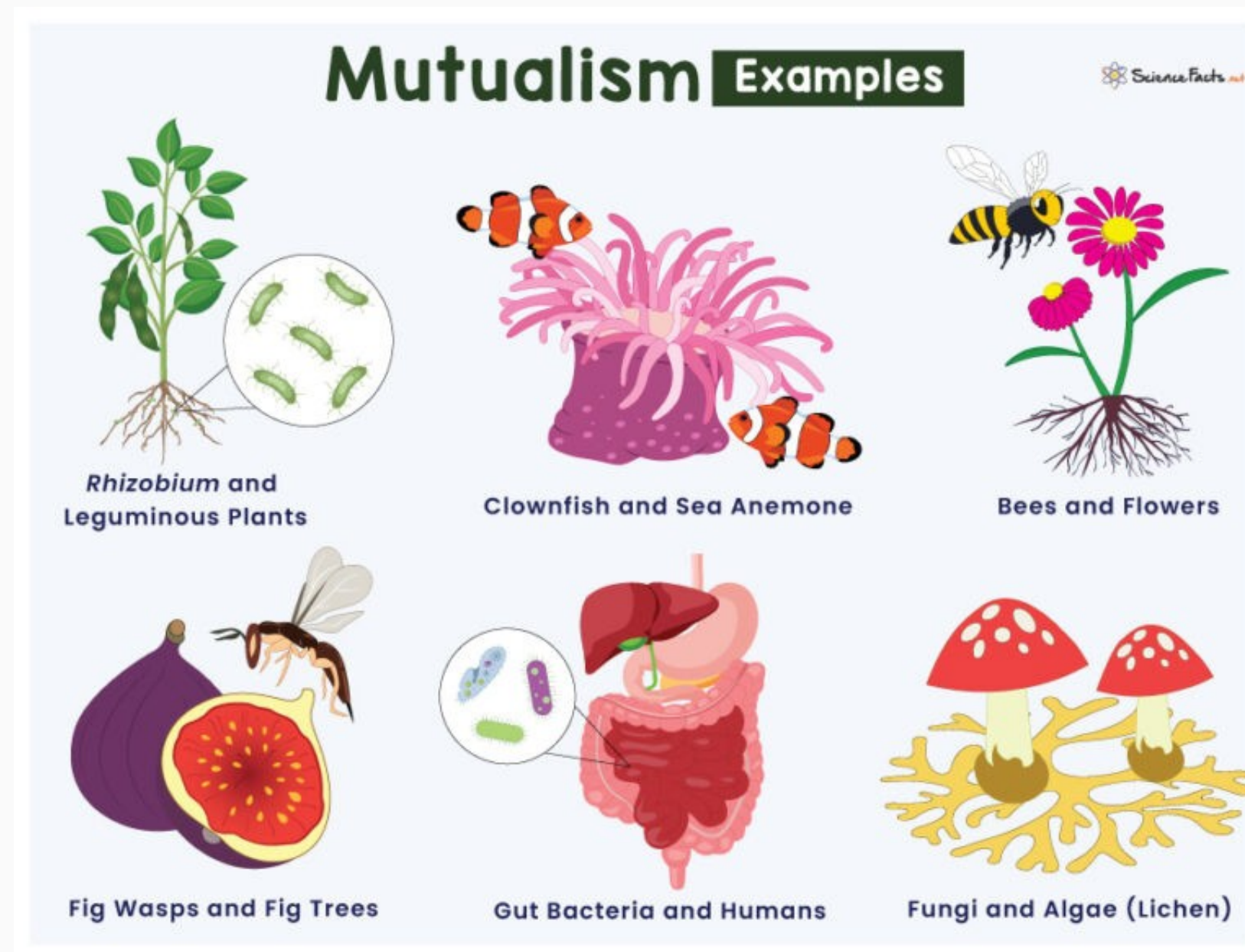


Im Kreis denken

Symbiose

DAS ZUSAMMENLEBEN
VON INDIVIDUEN
VERSCHIEDENER ARTEN
ZUM GEGENSEITIGEN NUTZEN
BZW. IN GEGENSEITIGER ABHÄNGIGKEIT

Alle Individuen ziehen Nutzen aus Verhaltensweisen



Mikrobiom = Gesamtheit aller Mikroorganismen eines Habitat

Das Mikrobiom in Zahlen

100 Billionen symbiotische Mikroben bilden das Mikrobiom eines Menschen. Das sind **mehr Mikroben als Sterne in der Milchstraße.**



95% unseres Mikrobioms befinden sich im Magen-Darm-Trakt.

95%



Die Anzahl der Gene in unserem Mikrobiom ist **150 x größer** als die der Gene unseres Genoms.



Wir haben **1,3 x mehr Mikroben als menschliche Zellen.**

Mehr als 10.000 mikrobielle Arten am und im menschlichen Körper wurden bisher von Forschern identifiziert.



Auf 5 Viren in der Darmflora kommt ein Bakterium.



Das Mikrobiom in unserem Darm kann **bis zu 2 kg** wiegen.

Das Mikrobiom ist medizinisch **zugänglicher und anpassbarer** als die menschliche DNA.



90%

Es wird angenommen, dass **90 % der Krankheiten** meist auf den Darmtrakt und die Gesundheit des Mikrobioms zurückzuführen sind.

Die Mikroben eines Menschen würden aneinander gereiht **2,5 x die Erde** umfassen.



Jedes einzelne Mikrobiom ist so **einzigartig wie ein Fingerabdruck.**



Mikrobiom Mensch

01

Haut

02

Darm

03

Mund

04

Genitalien

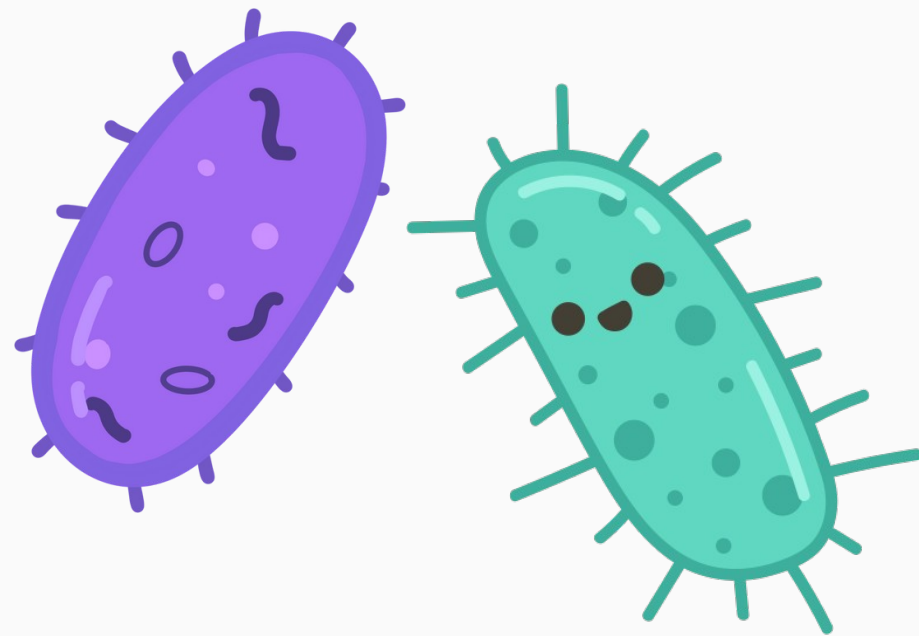
05

Nase

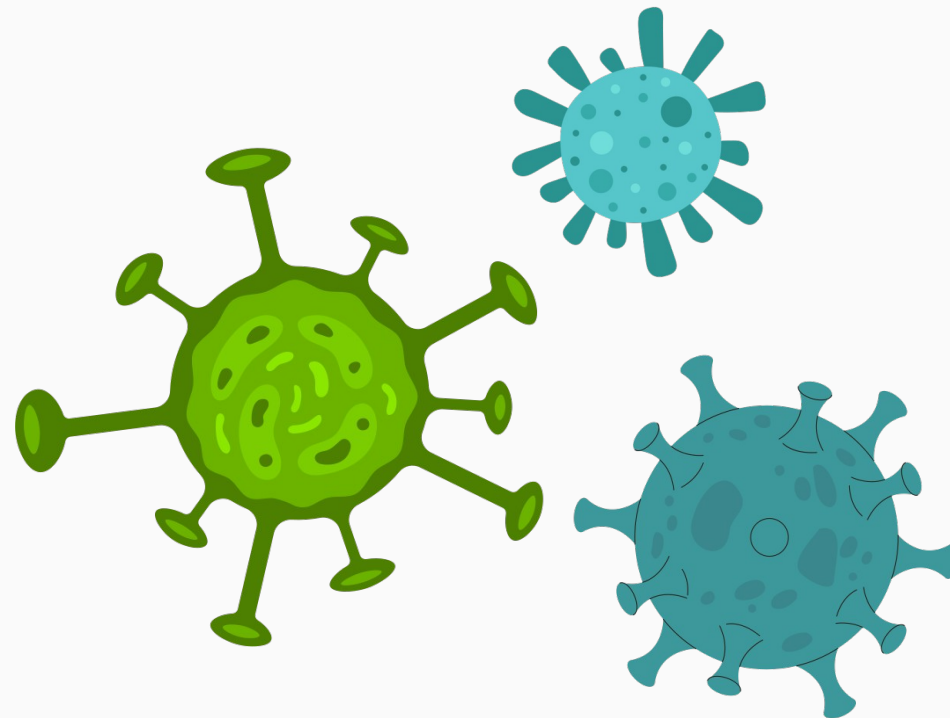
06

Lunge

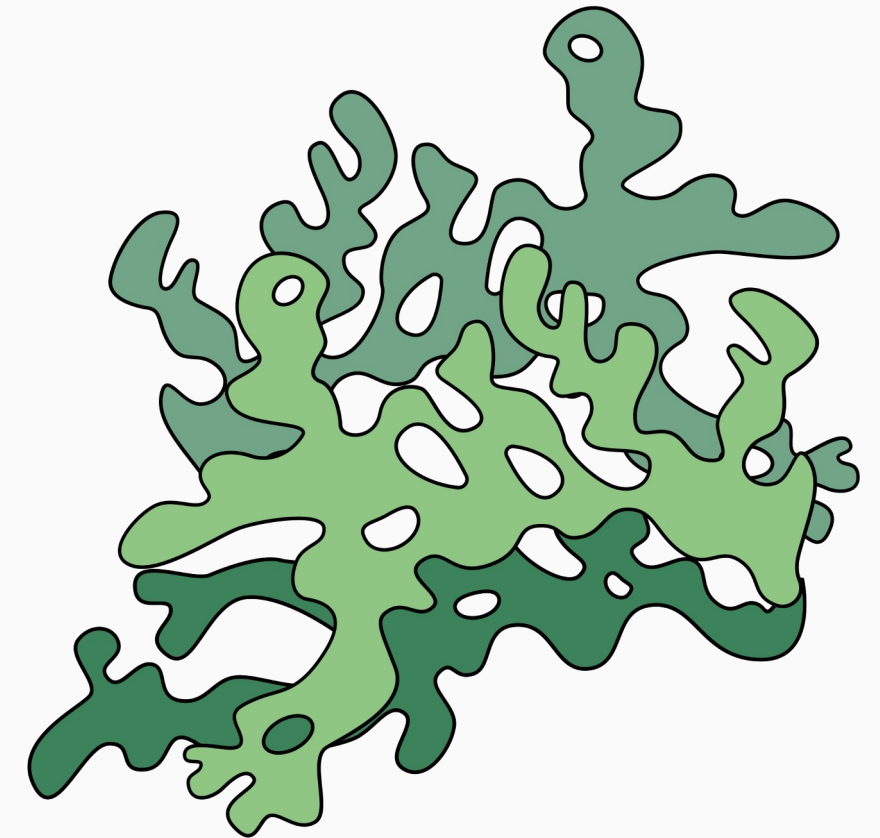
Woraus setzt sich unser Mikrobiom zusammen?



Bakterien

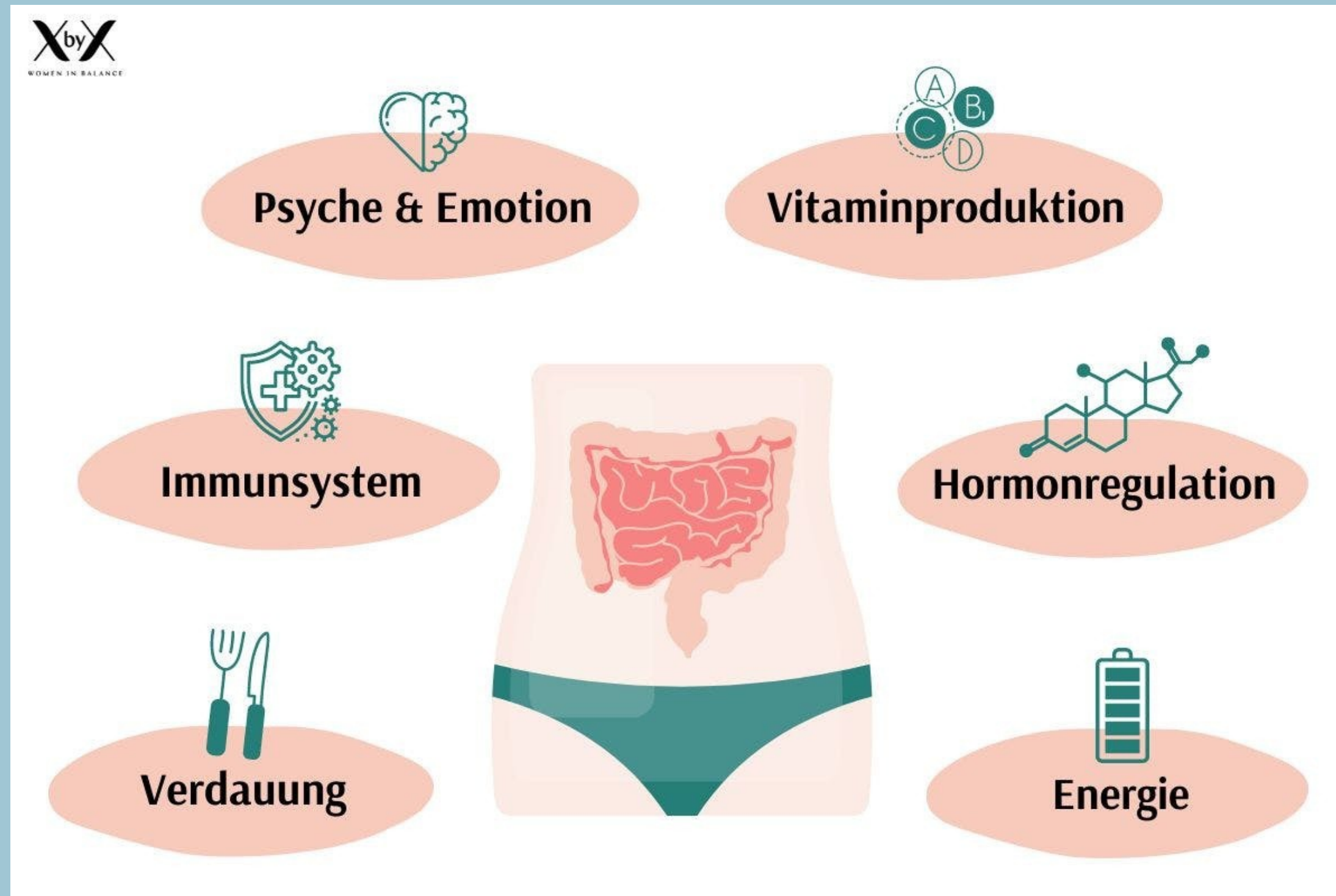


Viren



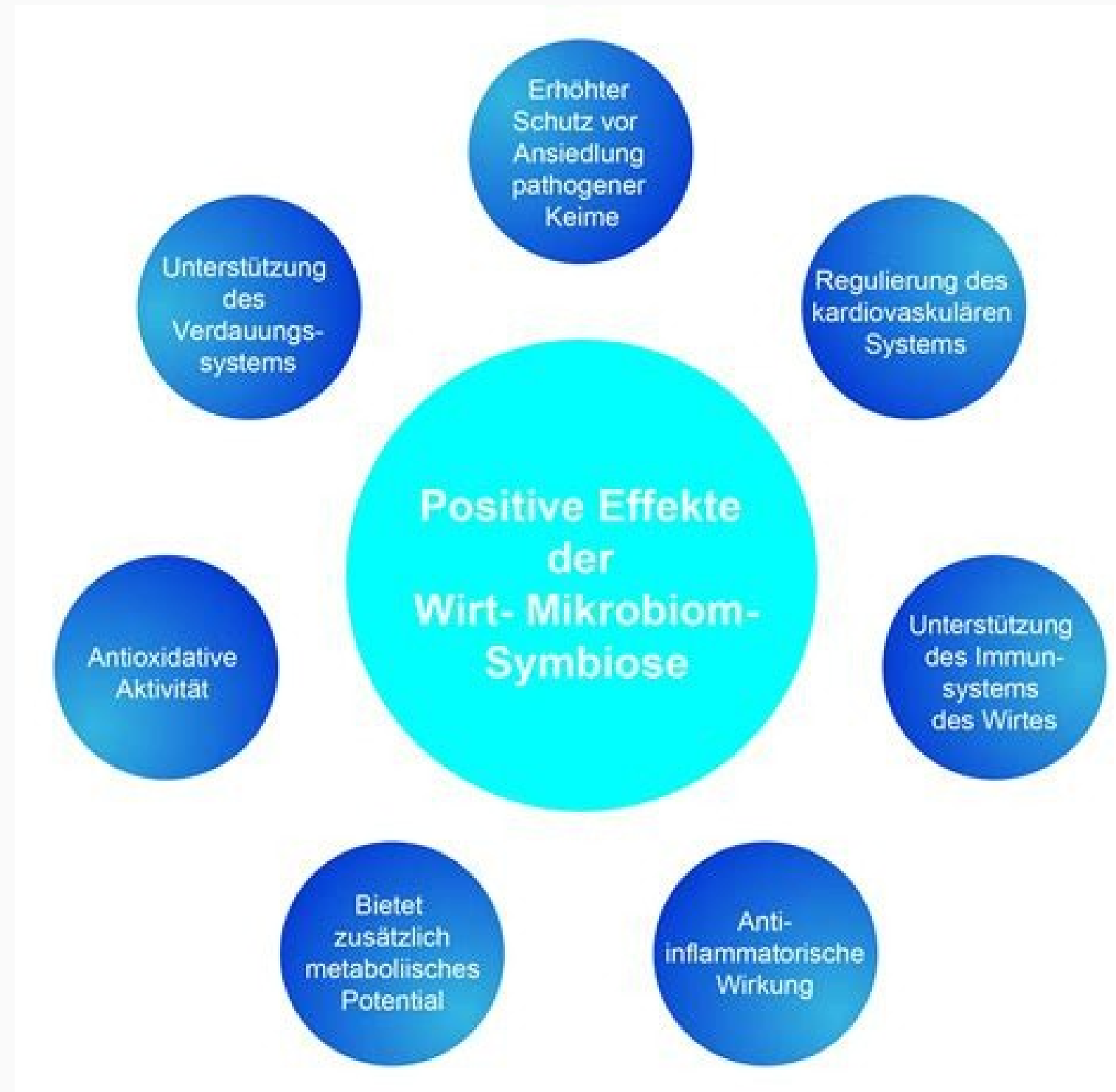
Pilze, Archaeen

Aufgaben des Mikrobiom im Darm



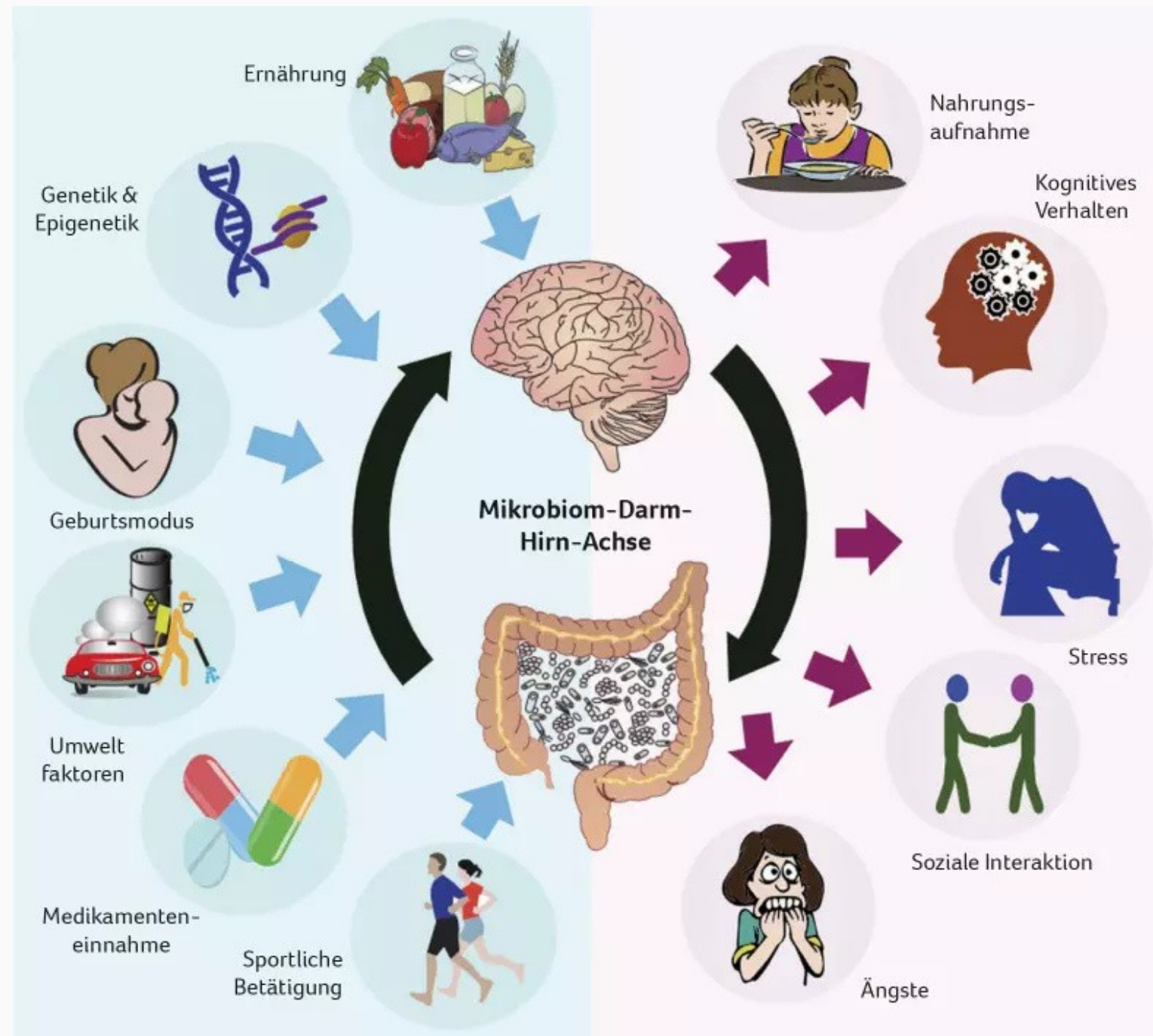
Quelle: <https://www.xbyx.ch/blogs/magazin/mikrobiom-darmflora>

Mikrobiom-Forschung



Quelle: <https://dentalwelt.spitta.de/zahnmedizin/das-orale-mikrobiom-verstehen-die-mundgesundheit-erhalten/>:

DER EINFLUSS DES MIKROBIOM AUF UNSER GEHIRN



01

Genetik

02

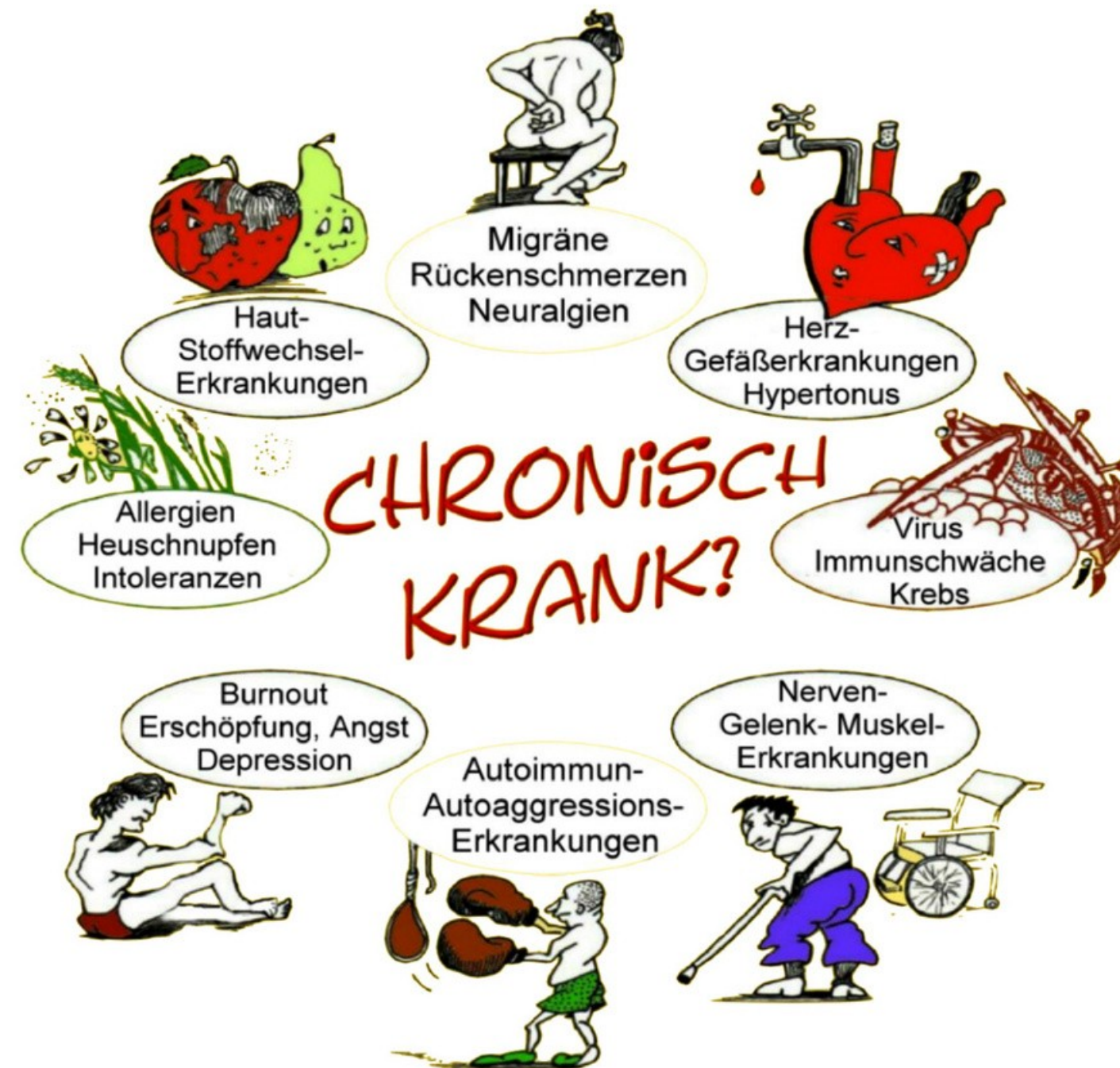
**Umwelt,
Lebenssituation**

03

Ernährung

Quelle: <https://www.praxis-depesche.de/nachrichten/die-mikrobiom-darm-hirn-achse-therapeutisch-nutzen/>

Wissenschaft macht sichtbar



Chronische Krankheiten
nehmen seit den 1960er
Jahren stetig zu!

Wieso?

Martin Grassberger, Biologe & Arzt

Das unsichtbare Netz des Lebens

Zusammenhang zwischen industrialisierter
Landwirtschaft & Zunahme von
chronischen Erkrankungen

Ausgelaugter Boden, verarmtes Mikrobiom

Fertignahrung, Industriefutter,
Konservierungsmittel, Medikamente
= Verringerung des Mikorbioms

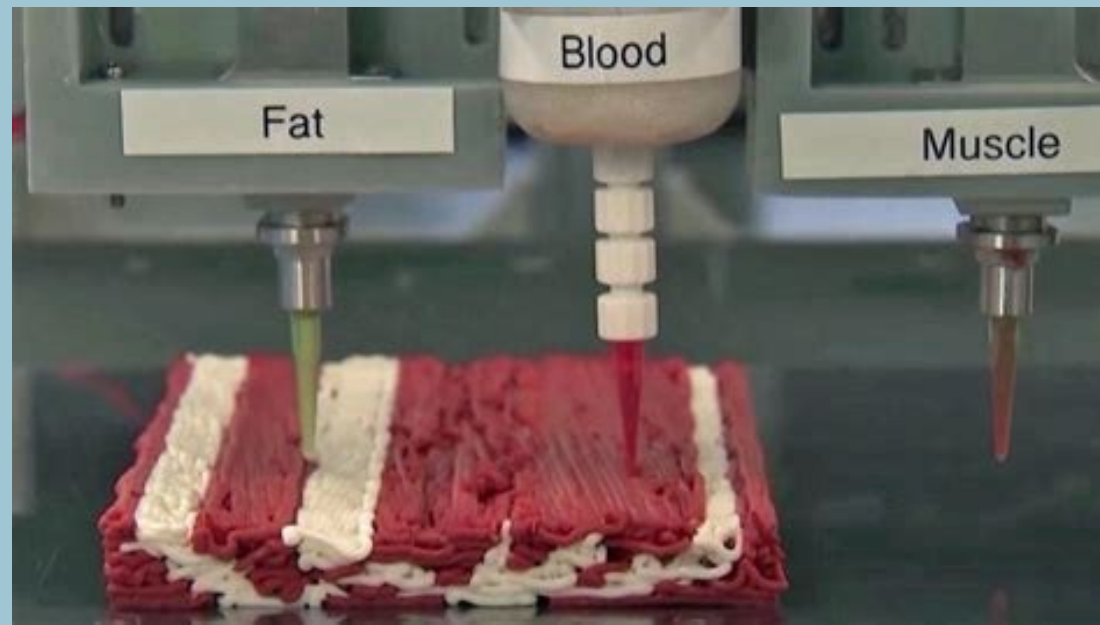
Biodiversität rückläufig



Unser Mikrobiom als Abbild unseres Bodens



Abnahme der Mikroorganismen in westlichen Teilen der Erde im Vergleich zu
Böden in Afrika oder Südamerika.



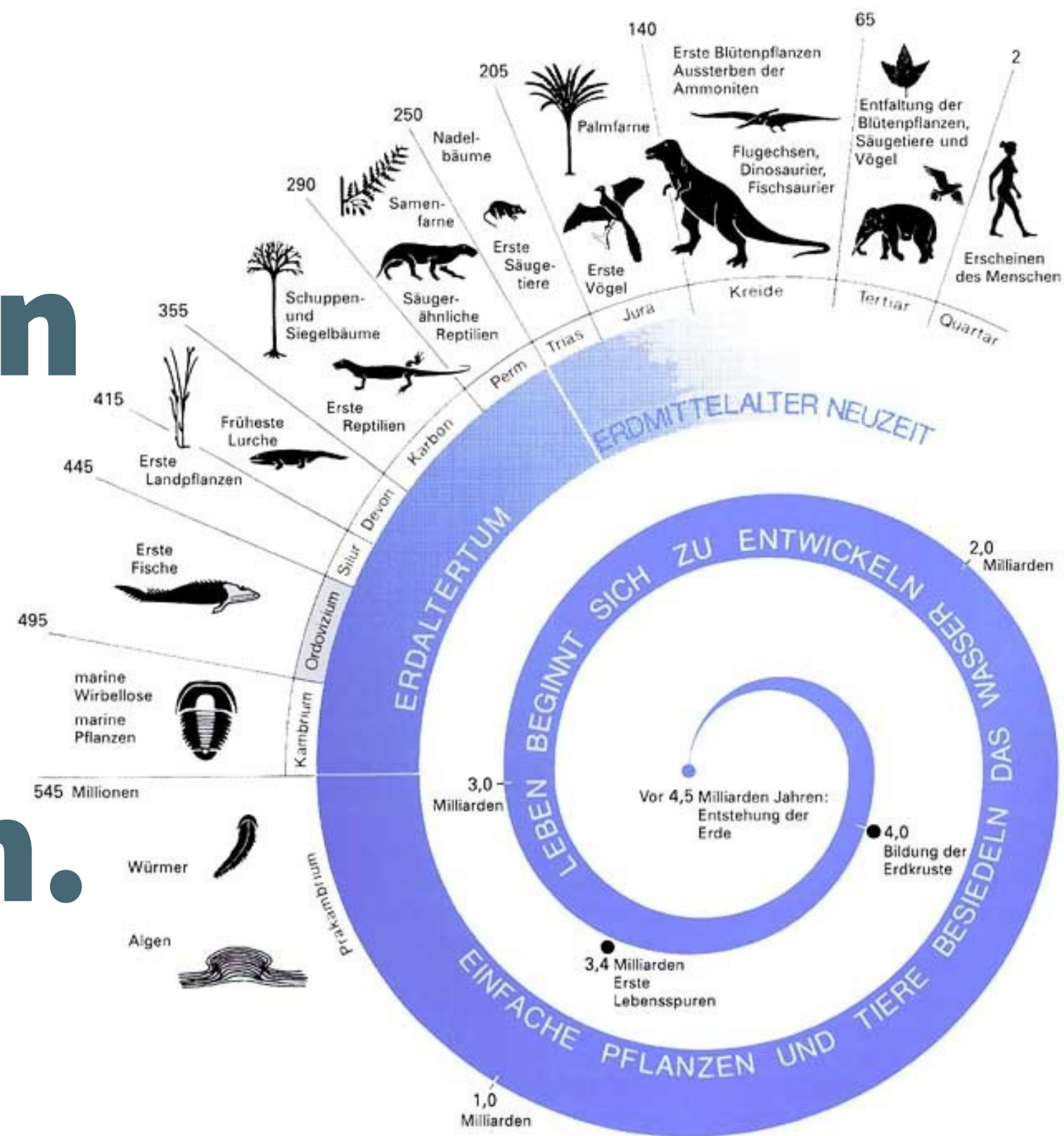
Vieles hat sich verändert,

VIELES WIRD SICH NOCH ÄNDERN

aber Nahrung
muss natürlich
bleiben!



...weil Menschen
und Pflanzen
denselben
Ursprung haben.



Quelle: https://userpage.fu-berlin.de/leinfelder/palaeo_de/edu/lebfoass/ausstellung/poster/index.html

Regionalität als Lösung?

Der Mensch ist, was er isst!

Ludwig Feuerbach 1804-1872

01

Mikrobiom ernährt Mikrobiom

Über frisch Geerntetes nehmen wir die Mikroorganismen des Bodens & der Pflanze auf

02

Enthält viele Ballaststoffe

Frisches enthält wertvolle Ballaststoffe - Zellulose - die wichtig für die Vielfalt unseres Mikrobiom sind

Regionales Obst und Gemüse

Regionales Obst und Gemüse

03

Sekundäre Pflanzenstoffe

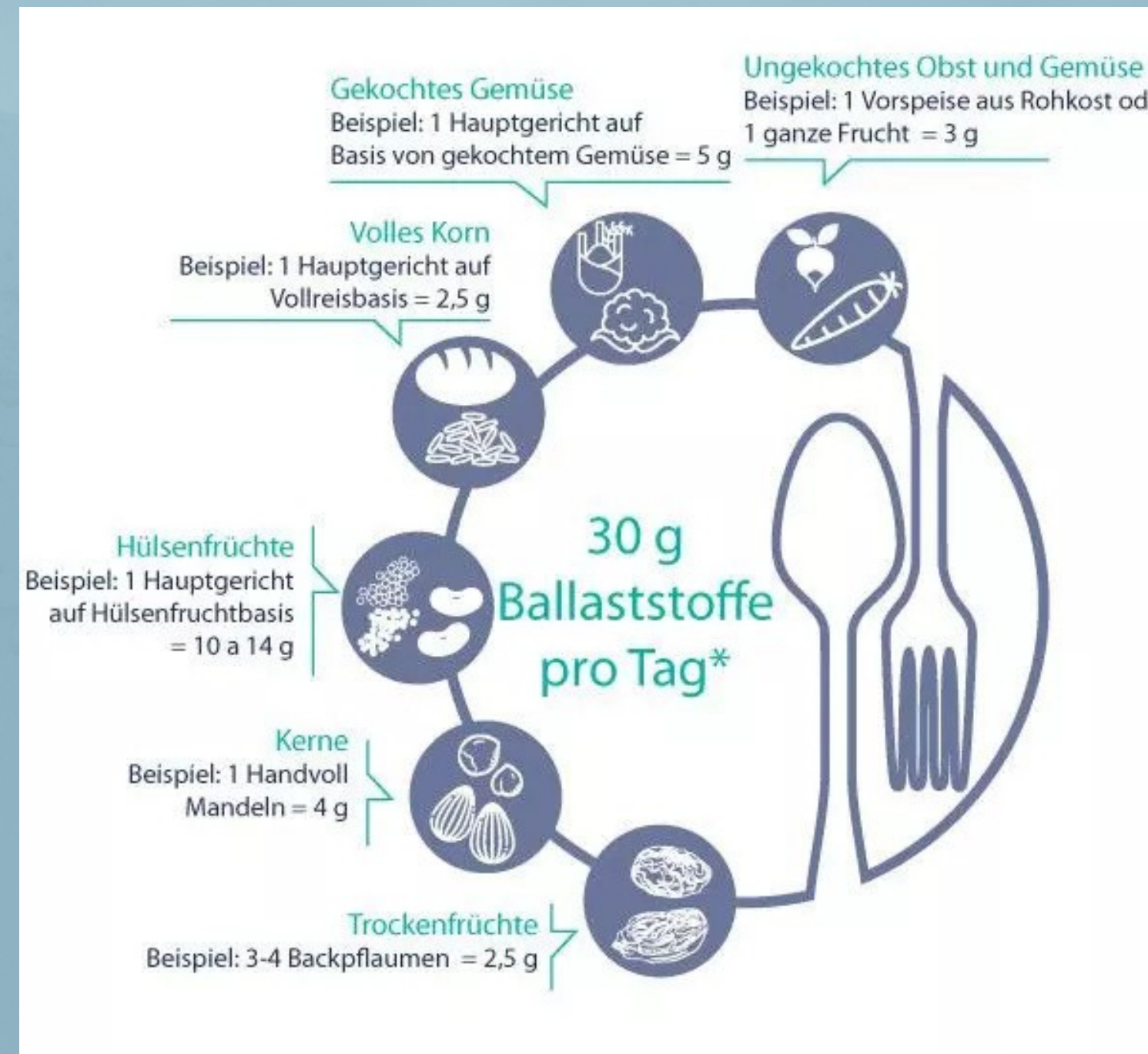
Schützen Pflanzen vor
Fressfeinden, Farbstoff,
Pflanzenhormone, u.ä.

02

Landet schnell auf unseren Tellern

Unreife geerntet, lange Lagerungen,
Einsatz von Gasen zur Haltbarkeit
schaden unserem Mikrobiom

Ballaststoffquellen



Quelle: <https://www.pileje.ch/de/gesundheitsrevue/notwendigkeit-ballaststoffe-gesundes-mikrobiom>

Quelle: <https://stock.adobe.com/de>



Fermentierte Lebensmittel

Joghurt mit lebenden Kulturen

Essig

Sauerteigbrote

Kimchi

Sauerkraut

Kombucha



Frische Kräuter
Pflanzliche Fette
Fisch

Frish kochen

Kochen verändert bioaktive
Verbindungen
(z.B. Kartoffel, Süßkartoffel, Fleisch)



Weniger ist mehr!

Tierische Produkt wie Fleisch, Eier, Milchprodukte

Zucker, vor allem Industriezucker

Alkohol

Weißmehlprodukte

Gar nicht ist besser!

Fertigprodukte & Fast Food

Emulgatoren, Konservierungsstoffe, Süßungsmittel

Medikamente

chronischer Stress

keine Bewegung

Umweltverschmutzung und Pflanzengifte

Denk regional!

Apfelsaft statt Orangensaft

Steinpilz, Bovist, Parasol statt Champignon

Leinsamen statt Flohsamen

Hanföl statt Avocados

Forelle, Saibling, Karpfen statt Goldbrasse, Lachs und Co.

Hanföl statt Avocados

Schweinefett, Rapsöl statt Kokosfett

Walnüsse und Haselnüsse statt Mandeln, Chasew, Erdnüsse .



Regionale Körperpflege

100% NaturRein

Frei von Hormonen

Frei von Emulgatoren (PEG)

Frei von Silikonen

Frei von Farb- und
Konservierungsstoffen

Frei von Nanopartikel

Regionale Haut-Körperpflege



Klettenwurzhaarseife

Buchweizenshampoo





Gesundheitsfördernde Pflanzen aus deiner Umgebung

**Alles was
du
brauchst,
wächst um
dich herum**

Natürliches Antibiotika:
Kapuzinerkresse, Krenn

Nieren stärkende Pflanzen:
Kanadische Goldrute, Wacholder

Ausleitende Pflanzen:
Brennessel, Birkenblätter

Verdauungsfördernde Pflanzen:
Beifuß, Wermut

Frauenpflanzen:
Frauenmantel, Himbeerblätter

Immunstärkende Pflanze:
Echter Sonnenhut, Brennessel

Husten lindernde Pflanzen:
Eibisch, Lungenkraut

Regionale Auszüge

Oxymel - Saurer Honig

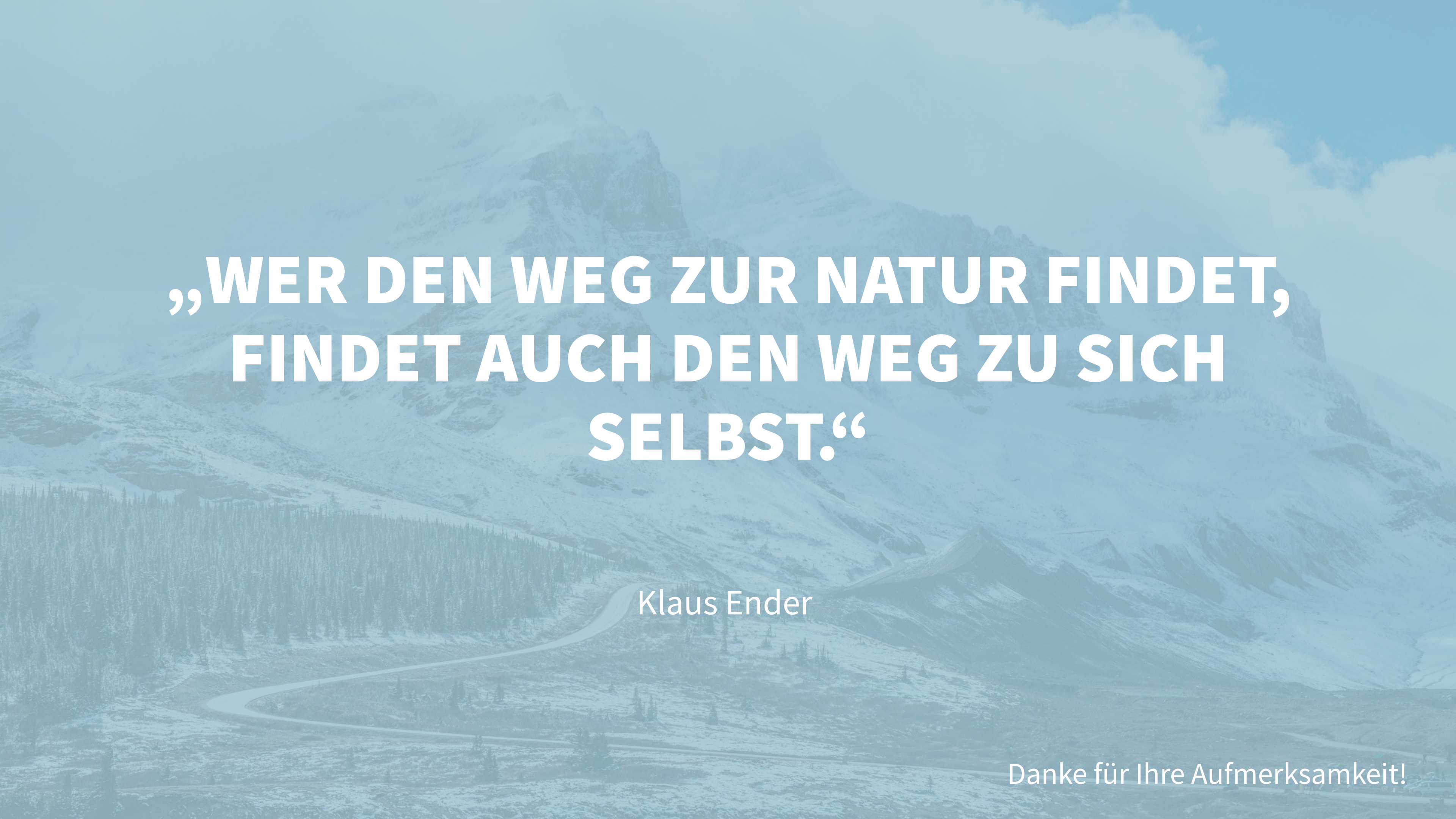


Harze, Baumpilze, Tinkturen



Gemmotherapie





**„WER DEN WEG ZUR NATUR FINDET,
FINDET AUCH DEN WEG ZU SICH
SELBST.“**

Klaus Ender

Danke für Ihre Aufmerksamkeit!