

Mikrobiom

1. Was ist das menschliche Mikrobiom?

Das menschliche Mikrobiom umfasst die verschiedenen Mikroorganismen, die auf und in uns leben, darunter Bakterien, Archaea, Pilze, Protisten und Viren. Zusammengefasst als Mikrobiom bekannt, besiedeln diese mikrobiellen Zellen unseren gesamten Körper. Ähnlich wie unsere menschlichen Zellen können diese Mikroorganismen leben und sich vermehren, gesund oder beschädigt sein, oder absterben.

2. Haben wir mehr als ein Mikrobiom?

Ja. Zu den weiteren Biomen zählen die Atemwege, die Haut und der Harntrakt; sie sind jeweils durch unterschiedliche mikrobielle Zellen gekennzeichnet. Es gibt ebenso Subbiome und kleinere Biome, wie das Gehirn, das Gefäßsystem, den Metabolismus, und das Mundbiom, von denen alle einzigartige Mikroorganismen umfassen. Das Darmmikrobiom ist das gewöhnlichste; im Magen-Darm-Trakt wird verarbeitet, was wir zu uns nehmen, und da in den letzten Jahren der Schwerpunkt immer mehr auf eine gesunde Ernährung gelegt wurde, ist auch das Thema unseres Darmmikrobioms in den Vordergrund gerückt.

3. Was macht unsere Biome gesund?

Vielfalt, Ausgeglichenheit und die richtige Anzahl an gesunden mikrobiellen Zellen sind ausschlaggebend, damit unsere Biome gedeihen können.

4. Wird sich mein Mikrobiom mit zunehmendem Alter verändern?

Ja. Mit zunehmendem Alter verändert oder verringert sich die Vielfalt der mikrobiellen Zellen. Das ist ein ganz normaler Prozess des Älterwerdens, aber es ist immer von Vorteil, ein gesundes Mikrobiom aufrechtzuerhalten.

5. Was kann ich tun, um mein Mikrobiom zu unterstützen?

Eine ausgewogene Ernährung bildet die Grundlage für Vitalität und ist ein guter Ansatz, um Ihr Mikrobiom zu verbessern. Nahrungsergänzungen wie dōTERRA PB Restore™ und PB Assist+™ bieten zusätzliche Unterstützung, täglich oder ein Leben lang. Aber vergessen Sie nicht, dass Nahrungsergänzungen keine lebensmittelbasierte Ernährung ersetzen. Bei richtiger Anwendung können Sie die dōTERRA Produkte dabei ebenso unterstützen. Das dōTERRA Wellness Chart kann Sie durch die einzelnen Ebenen der Selbstfürsorge leiten, da es andere wichtige Faktoren, wie z. B. Bewegung, miteinschließt.

6. Worin unterscheiden sich dōTERRA PB Restore™ und PB Assist+™?

dōTERRA PB Restore™ wurde mit einer größeren Vielzahl an Gattungen, Spezies und Stämmen (prä-, pro- und postbiotisch) entwickelt, um für allgemeines Wohlbefinden zu sorgen. Das innovative doppelschichtige Kapselsystem schützt die bioaktiven Kulturen vor der Magensäure und stellt so sicher, dass sie ihre Wirkung optimal entfalten können.

PB Assist+™ unterstützt das Darmmikrobiom mit einer zielgerichteten und vielfältigen Familie an Lebendmikroben aus Prä- und Probiotika, um so freundliches Bakterienwachstum zu fördern. Was den PB Assist+ hervorhebt, ist die Mikroverkapselung der Lebendkulturen, die dafür sorgt, dass sie unbeschadet durch den Magen und lebend in den Darm gelangen, wo sie durch optimale Bedingungen gedeihen.

Mikrobiom

7. Kann ich dōTERRA PB Restore™ und PB Assist+™ zusammen einnehmen?

Ja, selbstverständlich! Wenn Sie beide Produkte in Ihre tägliche Pflegeroutine integrieren, profitieren Sie von einer kraftvollen Zusammenarbeit von Biotika und Stämmen, mit der Sie Ihr allgemeines Wohlbefinden steigern und für ein gesundes Mikrobiom sorgen können!

8. Einige probiotische Produkte liefern 50 bis 100 Milliarden koloniebildende Einheiten (CFUs). Ist diese Anzahl erforderlich?

Einzel- oder Multistamm-Probiotika, die 50 bis 100 Milliarden CFUs liefern, sind häufig wirkungslos und können aufgrund des Ungleichgewichts sogar einen weniger positiven Effekt auf den Körper haben. Es ist also essentiell, ein ausgeglichenes und vielfältiges Mikrobiom zu erhalten. Es ist auch wichtig, eine Vielfalt gesunder Bakterien zu konsumieren, und zwar in der richtigen Menge und mit den richtigen Stämmen.

9. Was macht die dōTERRA ProBiome Produkte anders?

dōTERRAs exklusive Rezepturen beinhalten eine vielfältige Auswahl an mikrobiellen Verbindungen, mehreren Gattungen, Spezies, Stämmen, und Prä-, Pro- und Postbiotika, die ein gesundes Mikrobiom fördern sollen.

10. Wieso sind mikroverkapselte Stämme wichtig?

Die Mikroverkapselungen in dōTERRA PB Assist+ sorgen dafür, dass die Stämme vor Beschädigungen geschützt werden und im unteren Magen-Darm-Trakt ankommen, wo sie am effektivsten arbeiten.

11. Was ist der Unterschied zwischen einer Gattung, einer Spezies und einem Stamm?

Gattung, Spezies und Stamm sind Begriffe, die in der Mikrobiologie angewendet werden, um verschiedene Organismen zu unterscheiden und zu kategorisieren. Bei Bakterienstämmen, die bei der Milchsäuregärung zum Einsatz kommen, wird beispielsweise jeder Stamm durch seine Gattung, seine Spezies und gegebenenfalls seine Subspezies identifiziert, zusammen mit einer Nummer, die den Stamm eindeutig kennzeichnet.

Zum Beispiel *Lactobacillus plantarum* 14D:

- **Lactobacillus** = Gattung: Das ist die breitgefächerte Kategorie über Spezies. Die Gattung gruppiert Mikroben mit gemeinsamen Merkmalen.
- **Plantarum** = Spezies: Das ist die größte Gruppe von Organismen, die sich vermehren können.
- **14D** = Stamm: Das ist ein spezifischer genetischer Typ oder Name, der bei der Identifizierung einzigartiger Merkmale und Fähigkeiten der Mikrobe hilft.

12. Was ist der Unterschied zwischen Präbiotika, Probiotika und Postbiotika?

- **Präbiotika** = Die Nahrung für Probiotika, die ihr Wachstum zu fördern.
- **Probiotika** = Gesunde Mikroben, die bei Verzehr oder Anwendung im Körper funktionelle Vorteile bieten.
- **Postbiotika** = Ein abgestorbenes Probiotikum, das sich zu einem Stoffwechselprodukt gewandelt hat und dem Körper weiterhin Gutes tut.

Mikrobiom

13. Gibt es eine Möglichkeit, die Gesundheit unseres Mikrobioms zu testen?

Ja, es gibt verschiedene Tests für die Mikrobiome des Magen-Darm-Trakts, der Atemwege und der Lunge, des Mundes und des Harntrakts (Harnwege, Vagina, Nieren). Diese Tests können die Vielfalt der Stämme sowie das Verhältnis der größten Stämme der Firmicuten zu Bacteroidetes ermitteln.

14. Welche Stämme sind in dōTERRA PB Restore™ zu finden?

Siehe Abschnitt „Fakten zu Nahrungsergänzung“ auf der Produktpackung.

15. Welche Stämme sind in PB Assist+™ zu finden?

Siehe Abschnitt „Fakten zu Nahrungsergänzung“ auf der Produktpackung.

16. Sind diese Produkte glutenfrei?

Ja, sowohl dōTERRA PB Restore™ als auch PB Assist+™ sind glutenfrei.

17. Kann ich die dōTERRA ProBiome Produkte einnehmen, wenn ich schwanger bin oder stille?

Für Schwangere oder Stillende ist es ratsam, ärztlichen Rat einzuholen, bevor sie diese Produkte einnehmen.

18. Enthalten die ProBiome Produkte Allergene?

dōTERRA PB Restore und PB Assist+ sind frei von Genetisch veränderten Organismen (GVO), Gluten, Soja und Milchprodukten.

19. Können Kinder und Teenager dōTERRA PB Restore™ und PB Assist+™ einnehmen?

PB Restore ist nicht für Kinder geeignet. Den Fokus bei unseren Kindern bereits in jungen Jahren auf Wohlbefinden (gesunde Ernährung, tägliche Bewegung, Stressmanagement und gute zwischenmenschliche Beziehungen) ist ein großer Vorteil. PB Assist+ kann unbedenklich von der ganzen Familie, inklusive Kinder und Teenager, eingenommen werden.

20. Welche Produkte kann ich mit dōTERRA PB Restore™ und PB Assist+ einnehmen?

Die dōTERRA Lifelong Vitality Pack™ (LLV) Produkte in Ihre Nahrungsergänzungsroutine aufzunehmen, ist ein großartiger erster Schritt, um eine starke Basis an Mikronährstoffen, Antioxidantien und essentiellen Fettsäuren aufzubauen. Andere Nahrungsergänzungen, die Sie in Ihre Routine aufnehmen können, sind GX Assist™, TerraZyme™, Zendocrine™, ZenGest™ Produkte, dōTERRA™ Pflanzenprotein und Kurkuma Doppelkammerkapseln.