

dōTERRA™ | EUROPE

# Mikrobiom



# Inhalt

Mikrobiom – das unsichtbare Organ .....	03
Ihr Mikrobiom und Ihre Gesundheit.....	04
Kümmern Sie sich um Ihr Mikrobiom, dann kümmert es sich um Sie .....	08
Auswahl und Verwendung einer hochwertigen Nahrungsergänzung .....	10
Wir präsentieren dōTERRA PB Restore™ .....	17
Wir präsentieren dōTERRA PB Assist+™ .....	21
Verwendung von dōTERRA ProBiome- Nahrungsergänzungen.....	23
Bibliografie .....	24



# Willkommen

---



## Mikrobiom – das unsichtbare Organ

Der Mensch hat sich neben Billionen winziger Organismen, den sogenannten Mikroben, entwickelt. Wissenschaftler\*innen schätzen, dass es in unserem Körper mindestens so viele Mikroben gibt wie menschliche Zellen!

Diese mikrobiellen Gemeinschaften sind als Mikrobiome bekannt und fungieren als unsichtbare Organe, die die allgemeine Gesundheit über das Verdauungssystem hinaus beeinflussen. Mikrobiome finden sich in verschiedenen Teilen des Körpers, die mit der Außenwelt in Kontakt stehen. Dies sind unter anderem Haut, Mund, Augen, Ohren, Nase, Lunge, Nieren, Harnwege und Fortpflanzungssystem. Jede mikrobielle Gemeinschaft unterstützt und kommuniziert mit Ihren Zellen und lebenswichtigen Organen und bildet so die Grundlage für Ihre systemische Gesundheit.

Störungen im Mikrobiom können jedoch Ihre Gesundheit beeinträchtigen. Faktoren, die Ihren Lebensstil betreffen, wie Ernährung, Stress, Schlaf, Bewegung und Umwelteinflüsse, haben

allesamt Auswirkungen auf Ihre mikrobiellen Gemeinschaften.

In diesem eBook werden wir einen Blick auf die jüngsten Fortschritte in der Mikrobiom-Wissenschaft werfen und das komplexe Ökosystem der Mikroorganismen im menschlichen Körper und ihre tiefgreifenden Auswirkungen auf die Verdauung, das Immunsystem, den Stoffwechsel und die psychische Gesundheit behandeln.

Vor allem aber werden wir auch darauf eingehen, was Sie tun können, um ein gesundes, gedeihliches und vielfältiges Mikrobiom in Ihrem Darm und darüber hinaus zu fördern. Wenn Sie verstehen, wie das Mikrobiom funktioniert, sich positive Gewohnheiten aneignen und PB-Produkte verwenden, können Sie das Potenzial für eine verbesserte allgemeine Gesundheit und Vitalität ausschöpfen.

**Makroveränderungen beginnen mit Ihrem Mikrobiom.**



# Ihr Mikrobiom und Ihre Gesundheit

---

## Ein üppiger Garten

Ihr Mikrobiom ist wie ein üppiger Garten mit unterschiedlichsten Pflanzen, Blumen und Insekten. Die Bakterien, Viren und Pilze darin spielen eine ähnliche Rolle wie die anderen Bewohner. So wie ein blühender Garten eine ausgewogene Mischung aus Pflanzen und Insekten braucht, so braucht Ihr Körper ein vielfältiges und ausgewogenes Mikrobiom für seine optimale Gesundheit.

Das Darmmikrobiom, das für Ihre Gesundheit von entscheidender Bedeutung ist, hilft bei der Verdauung von Nahrungsmitteln und der Aufnahme von Nährstoffen, wie eine Art mikrobieller Gärtner, der abgestorbene Blätter zersetzt, um die Pflanzen zu ernähren. Darüber hinaus fungiert das Darmmikrobiom als schützende Barriere, ähnlich wie ein Gartenzaun unerwünschte Schädlinge abwehrt.

Allerdings kann es in Ihrem Mikrobiom zu einem Ungleichgewicht kommen, genauso wie auch in einem Garten zu viele Pflanzen oder Insekten vorkommen können. Schlechte Ernährung, Stress und bestimmte Medikamente können dieses Gleichgewicht stören und zu gesundheitlichen Problemen führen. Um Ihr Mikrobiom zu pflegen, ist es wichtig, sich abwechslungsreich und gesund zu ernähren, ausreichend zu schlafen und Ihr Stresslevel möglichst gering zu halten. Die richtige Pflege des Mikrobioms fördert die allgemeine Gesundheit, ganz wie bei einem gut gepflegten, blühenden Garten.

Mikrobiome sind ein Ökosystem: Sie reagieren empfindlich auf Temperatur, pH-Wert, Nährstoffe und die Umwelt. Gesunde Mikrobiome, die manchmal auch als Flora bezeichnet werden, weisen mehr nützliche Mikroben auf als andere, was zeigt, wie wichtig ihre Vielfalt ist. Vielfältige Mikrobiome können mit Stressfaktoren umgehen und sich effektiv an Veränderungen anpassen. Eine Vielfalt von Mikroben ist entscheidend für die Verstoffwechslung von Nahrungsmitteln, die Erzeugung von Signalen, die Unterstützung des Immunsystems und andere lebenswichtige Funktionen.

Ihr Mikrobiom zu pflegen, ist wie die Pflege eines Gartens – es hilft dem Guten zu gedeihen und hält das Schlechte in Schach. Wenn die guten Bakterien gedeihen, haben es schädliche Krankheitserreger schwer, sich anzusiedeln, was das Risiko von Infektionen verringert.

Dies ist nur eine Möglichkeit, wie ein gut gepflegtes Mikrobiom Ihre Gesundheit unterstützt und zu wichtigen Funktionen wie Immunsystem, Verdauung, Energiestoffwechsel, Schlaf, Kopf- und Herzgesundheit und Gewichtserhaltung beiträgt. Störungen des Mikrobioms werden mit Stoffwechselproblemen in Verbindung gebracht.



# Ihr Mikrobiom und Ihre Gesundheit

---

Die Erforschung des Mikrobioms ist ein langwieriges und komplexes Unterfangen. Ihr Mikrobiom ist einzigartig und kompliziert und hat einen erheblichen Einfluss auf Ihr Wohlbefinden, auch, wenn es kaum sichtbar ist. Obwohl es noch viel zu erforschen gibt, haben jüngste Arbeiten wertvolle Erkenntnisse über seine Auswirkungen auf Gesundheit und Wohlbefinden geliefert.

Während wir auf weitere Entdeckungen warten, sollten wir das anwenden, was wir bereits über das Mikrobiom wissen, denn seine Auswirkungen auf die allgemeine Gesundheit und das Wohlbefinden sind tiefgreifend.



# Ihr Mikrobiom und Ihre Gesundheit

---

## Ihr Mikrobiom ist mehr als nur Ihr Darm

Ein gewisses Misstrauen gegenüber Viren und Bakterien ist ganz natürlich. Für Ihre Gesundheit jedoch sind sie unverzichtbar. Wenn Sie Ihr Mikrobiom gesund erhalten, ist Ihr Körper in der Lage zu bestimmen, welche davon gut und welche schlecht sind. Tatsächlich gibt es in Ihrem Körper sogar mehr Bakterien- und Pilzzellen als menschliche Zellen.

Genau wie es verschiedene natürliche Lebensräume gibt, hat auch Ihr Körper verschiedene Bereiche, in denen sich Mikroben aufhalten, zum Beispiel Ihre Haut, Ihr Mund, Ihr Darm und andere Schleimhäute. Diese Gemeinschaften von winzigen Organismen leben in Ihrem Inneren in Koexistenz gesunder Pilze, Bakterien und Viren nebeneinander.

Die Organismen in Ihrem Mikrobiom gedeihen als Gemeinschaft, anstatt unabhängig voneinander zu existieren. Sie sind zum Überleben aufeinander angewiesen. Das Gleichgewicht, das diese Arten sowohl innerhalb als auch außerhalb der mikrobiellen Gemeinschaften schaffen, ist äußerst vorteilhaft. Die Forschung zeigt, dass ein vielfältiges Mikrobiom ein gesundes Mikrobiom ist. Stellen Sie sich vor, Sie würden in Ihrem Garten nur ein einziges Lebensmittel anbauen – es würde Ihnen auf Dauer nicht gut bekommen, weil Ihnen die Vielfalt fehlt.

In unserer heutigen Welt ist mangelnde Vielfalt an Nahrungsmitteln eine Realität. 75 % der weltweiten Nahrung werden aus nur zwölf Pflanzen und fünf Tierarten gewonnen. Moderne Ernährungssysteme entziehen Ihrem Mikrobiom die Vielfalt, die es zum Gedeihen braucht!

Die Forschung hat gezeigt, dass ein vielfältiges Spektrum an Mikroben in Ihrem Darm Ihr Mikrobiom leistungsfähiger und widerstandsfähiger machen kann. Wenn eine Mikrobe nicht in der Lage ist, ihre Funktion zu erfüllen, kann eine andere einspringen und ihren Platz einnehmen. Lassen Sie uns die verschiedenen Bereiche Ihres Körpers anschauen, beginnend mit Ihrem Kopf, und zusammenfassen, wie das Mikrobiom diese Bereiche beeinflusst und von ihnen beeinflusst wird.

Das Gehirn ist eine zentrale Verarbeitungseinheit, die alles, was Ihnen begegnet, verwaltet, es zu Mustern organisiert und dann Signale an den Rest Ihres Körpers weiterleitet. Eine Verbindung aus kurzkettigen Fettsäuren verbindet Ihr Gehirn mit Ihrem Darm. Wissenschaftler\*innen haben festgestellt, dass das Ökosystem der Mikroben, die entlang dieser Kette leben und kommunizieren, die Gesundheit Ihres Darms, Ihre Stimmung, Ihre Kognition, Ihre geistige Gesundheit und sogar Ihre Schmerzempfindlichkeit beeinflusst. Wenn Sie sich gestresst fühlen, erkennt Ihr Bauch das und reagiert entsprechend.

Ihre Haut ist eine physische Barriere, die Sie vor Krankheitserregern von außen schützt. Ohne ein Team von verschiedenen Mikroorganismen, die Ihre Haut, Augen, Ohren und – bei Frauen – den weiblichen Genitalbereich besiedeln, wäre es jedoch schwierig, diese Funktion zu erfüllen. Ähnlich wie die Mikrobiota in Ihrem Darm helfen diese essentiellen Mikroorganismen mit, Ihren gesamten Körper zu unterstützen.





# Ihr Mikrobiom und Ihre Gesundheit

---



Lassen Sie uns als Nächstes über Ihre Nase, Nasennebenhöhlen und Lungen sprechen. Da Sie 10 bis 20 Mal pro Minute atmen, gelangen mit jedem Atemzug neue Bakterien, Pilze, Hefen und Einzeller in Ihren Körper. Ihr Immunsystem verarbeitet jeden Tag Millionen von Interaktionen, viele davon mit Mikroorganismen, und nicht alle davon sind schädlich.

Sicher hat Ihr Zahnarzt schon einmal mit Ihnen über die schädlichen Bakterien in Ihrem Mund gesprochen. Da der Mund eine ideale Umgebung für das Wachstum von Mikroorganismen bietet, unterscheidet sich das orale Mikrobiom von Ihrem Darm- und Hautmikrobiom. Um Ihr orales Mikrobiom gesund zu erhalten, sollten Sie ausreichend Wasser trinken, essentielle Nährstoffe zu sich nehmen und auf eine moderate Temperatur achten. Passen Sie auf mit Mundhygieneprodukten. Untersuchungen haben gezeigt, dass die regelmäßige Verwendung von Mundwasser auf Alkoholbasis das orale Mikrobiom stören und Probleme mit dem Zuckerstoffwechsel verursachen kann. Bei Menschen, die regelmäßig ein solches Produkt verwenden, traten Probleme mit dem Zuckerstoffwechsel viereinhalb Mal häufiger auf. Dieser Zusammenhang gibt Hinweise auf die Art von Erkenntnissen, die wir in Zukunft erwarten können und die den Zusammenhang zwischen unserem Mikrobiom und unserer Gesundheit bestätigen werden.

Kommen wir nun zu Ihrem Darm. Die mikrobiellen Gemeinschaften in Ihrem Magen, Dünn- und Dickdarm und in Ihrer Leber spielen allesamt eine entscheidende Rolle für die Gesundheit Ihres Körpers und müssen für Ihr tägliches Wohlbefinden korrekt funktionieren. Ihr Darmmikrobiom entscheidet, welche Nährstoffe bleiben und welche entsorgt werden. Es kann sogar bestimmen, wie sich Ihre Nahrung auf

Ihre Gene auswirkt.

Ihr Mikrobiom dient als Sensor für Ihre äußere Umgebung und als Kommunikationsnetzwerk innerhalb Ihres Körpers. Ganz so wie Ihr Darmmikrobiom in beide Richtungen mit dem Gehirn kommuniziert, gibt es auch eine Verbindung zwischen Ihrem oralen Mikrobiom und dem Gehirn. Überall in Ihrem Körper kommuniziert Ihr Mikrobiom mit Ihren Geweben und Organen und empfängt Informationen von anderen mikrobiellen Gemeinschaften.

Es ist wichtig zu wissen, dass sich Ihr Mikrobiom verändert, wenn Sie älter werden. Bei Babys und Kleinkindern entwickelt es sich rasant. Die Besiedlung des Magen-Darm-Trakts durch die Mikroflora beginnt mit der Geburt. Innerhalb weniger Tage bildet sich ein komplexes mikrobielles Ökosystem. Am Ende des ersten Lebensmonats setzt sich die Mikroflora eines Neugeborenen überwiegend aus Laktobazillen und Bifidobakterien zusammen. Innerhalb von ein bis zwei Jahren ähnelt die Mikroflora der eines jungen Erwachsenen. Dieses Tempo der Besiedlung ist enorm.

Auf diese frühe Periode des schnellen Wachstums und der raschen Entwicklung folgt eine relative Stabilität im frühen Erwachsenenalter. Ihr Mikrobiom bleibt jedoch nie untätig. Wenn Sie älter werden, verändert sich Ihr Darmmikrobiom. Die mikrobiellen Gemeinschaften werden weniger vielfältig, und nützliche Mikroben wie *Lactobacillus* und *Bifidobacterium* nehmen ab. Stattdessen wächst die Population von Enterobakterien, opportunistischen Bakterien, die eine Infektion verursachen können, wenn sich die Gelegenheit dazu bietet. Viele Forschende untersuchen die Rolle des Mikrobioms beim Alterungsprozess.

# Kümmern Sie sich um Ihr Mikrobiom, dann kümmert es sich um Sie

## Grundlegende Lebensgewohnheiten für ein gesundes Mikrobiom

Gesunde Lebensgewohnheiten fördern ein gesundes Mikrobiom, das wiederum ein gesundes Altern unterstützt. Wissenschaftler\*innen haben herausgefunden, dass die Muster des Darmmikrobioms bei älteren Erwachsenen, die Sport treiben und sich gesund ernähren, anders sind. Menschen mit einem gesunden Mikrobiom leben tendenziell länger und gesünder. Wenn Sie sich um Ihr Mikrobiom kümmern, während Sie älter werden, wird es sich umgekehrt auch um Sie kümmern.



Welche Gewohnheiten helfen, um ein gesundes Mikrobiom zu fördern? Die gleichen Lebensgewohnheiten, die ein optimales Wohlbefinden fördern: eine ausgewogene und nährstoffreiche Ernährung, Bewegung und viel erholsamer Schlaf.

Ernährung und Verdauung bilden die Grundlage der dōTERRA Wellness-Übersicht, ebenso wie die Unterstützung des Mikrobioms. Eine ausgewogene Ernährung mit einer Vielfalt an Vollwertkost, rohem Obst und Gemüse und fermentierten Lebensmitteln wie Kimchi, Sauerkraut und Kefir unterstützt ein gesundes Mikrobiom. Die Forschung zeigt, dass verarbeitete Lebensmittel, unter anderem Fast Food, die Anzahl und Variabilität der Bakterien in Ihrem Darm verringern können, was zu Gewichtsproblemen führen kann.

Kommen wir nun zur Bewegung und zum Stoffwechsel. Ausreichende Bewegung und ein gesunder Stoffwechsel wirken sich positiv auf Ihre mikrobiellen Gemeinschaften aus. Studien deuten darauf hin, dass Bewegung die Vielfalt des Mikrobioms verbessert und fördert, und dass Ihr Darmmikrobiom wiederum eine wichtige Rolle für die Gesundheit des Stoffwechsels spielt.

Außerdem brauchen Sie für eine gesunde Darmflora ausreichend Erholung und möglichst wenig Stress. Obwohl man den Schlaf gern übersieht, beeinflusst er – genau wie Ihr Mikrobiom – fast jeden Aspekt Ihrer Gesundheit! Wenn Sie die Themen Schlaf und Stressmanagement priorisieren und gleichzeitig an der Gesundheit Ihres Mikrobioms arbeiten, werden beide Bereiche davon profitieren.



# Kümmern Sie sich um Ihr Mikrobiom, dann kümmert es sich um Sie

---



Im Hinblick auf die Informierte Selbstfürsorge sollten Sie auch an andere alltägliche Methoden denken, die Sie anwenden können, um verschiedene Mikrobiome zu unterstützen und zu erhalten. Zum Beispiel können Desinfektionsmittel zwar vor Krankheitserregern schützen, aber sie können auch nützliche Mikroben vertreiben. Manchmal ist es am besten, einfache Seife und Wasser zum Händewaschen zu verwenden, anstatt regelmäßig Desinfektionsmittel zu benutzen.

In diesem Kapitel konnten wir das komplizierte Gleichgewicht der Mikrobiome und ihre Bedeutung für die allgemeine Gesundheit herausarbeiten. Außerdem haben wir gesehen, dass bereits kleine Änderungen an unseren täglichen Gewohnheiten einen erheblichen Einfluss auf diese mikrobiellen Gemeinschaften haben können. Eine der Gewohnheiten, die sich am einfachsten umsetzen lässt, ist die proaktive Nahrungsergänzung. Im folgenden Kapitel werden wir uns mit hochwertigen Mikrobiom-Nahrungsergänzungen und den Vorteilen der dōTERRA PB-Produkte für Sie und Ihre Familie beschäftigen.

# Auswahl und Verwendung einer hochwertigen Nahrungsergänzung

---

## Definition der drei P von ProBiome



### Präbiotika

Präbiotika unterscheiden sich von Probiotika. Präbiotika sind Nahrungsbestandteile, die das Wachstum von Probiotika, also nützlichen Bakterien, begünstigen. Sie sind die Nahrung/der Kraftstoff für Probiotika. Präbiotika werden selektiv von symbiotischen Bakterien zu kurzkettigen Fettsäuren wie Acetat, Propionat und Butyrat fermentiert.



### Probiotika:

Probiotika sind lebende Mikroorganismen, die dem Wirt Vorteile bringen, wenn sie in ausreichender Menge eingenommen werden. Sie konkurrieren mit krankmachenden Bakterien um epitheliale Bindungsstellen auf den Zellen, was zur Erhaltung einer gesunden Darmbarriere beiträgt. Damit Probiotika wirksam sind, müssen sie überleben und den Sekreten des Magens, der Galle und der Bauchspeicheldrüse standhalten und in der Lage sein, sich an Epithelzellen anzuheften und den Darm zu besiedeln. Die Menschen nehmen seit Tausenden von Jahren probiotische Kulturen über fermentierte Lebensmittel wie Joghurt, Kefir, Sauerkraut und Sojabohnen zu sich. In letzter Zeit werden die Vorteile einer täglichen Supplementierung mit hochwertigen Probiotika zur Unterstützung des Mikrobioms immer mehr geschätzt.

# Auswahl und Verwendung einer hochwertigen Nahrungsergänzung

---

## Probiotika:

Probiotische Bakterien produzieren in Ihrem Körper nützliche Nährstoffe wie Folat, die Vitamine B1, B2 und B12 und mehr. Sie können sie sich als kleine Superhelden vorstellen, die Ihnen mit vielen verschiedenen Mechanismen helfen können. Zum Beispiel:

- Sie arbeiten im Team oder in direkter Kombination zusammen und bündeln ihre Anstrengungen, um effektiver zu sein.
- Sie können Sie durch Konkurrenzausschluss schützen, indem sie mit schlechten Bakterien konkurrieren und diese verdrängen, damit sie nicht die Oberhand gewinnen und Probleme verursachen.
- Sie können antimikrobielle Verbindungen absondern, die Keime bekämpfen und Sie gesund halten.
- Sie interagieren mit ihrem Wirt, indem sie sich mit den bereits vorhandenen mikrobiellen Gemeinschaften in Ihrem Mikrobiom anfreunden.
- Sie verbessern die Epithelbarriere, indem sie die Wände Ihres Darms stärken, um die Integrität der Darmbarriere zu gewährleisten.
- Sie unterstützen Ihr natürliches Abwehrsystem, indem sie das Immunsystem regulieren, um Ihre natürliche Immunität zu stärken.
- Sie unterstützen Ihren Körper bei der Aufnahme von wichtigen Elektrolyten und Nährstoffen aus der Nahrung, die Sie zu sich nehmen.
- Sie sind vorteilhaft für die Regulierung der Darmmobilität, fördern einen problemlosen Stuhlgang und beugen Problemen wie Verstopfung vor.

Probiotika haben sich auch als wirksam für die Veränderung des Schmerzempfindens erwiesen. Dies kann dazu beitragen, die Schmerzen zu lindern, die Sie bei Magenverstimmungen oder ähnlichen Beschwerden spüren.





# Auswahl und Verwendung einer hochwertigen Nahrungsergänzung

---



## Postbiotika

Postbiotika sind nützliche Substanzen, die von Probiotika und gesunden Darmbakterien gebildet werden, nachdem sie präbiotische Ballaststoffe aufgenommen haben. Diese Substanzen, die auch als Metaboliten bezeichnet werden, bieten lang anhaltende Vorteile, auch nachdem die Probiotika den Verdauungstrakt passiert haben. Das ultimative Ziel bei der Einnahme von Präbiotika oder Probiotika ist es, Postbiotika zu produzieren! Einige Beispiele für Postbiotika sind kurzkettige Fettsäuren, bioverfügbare Vitamine und Aminosäuren, Peptide, Enzyme, Quorum-sensing-Moleküle, Indol, GABA, Dopamin und andere

Neurotransmitter.

Postbiotika unterstützen Ihre Gesundheit mit fünf Mechanismen:

1. Modulation der ansässigen Darmflora
2. Verbesserung der epithelialen Barrierefunktion
3. Modulation der systemischen und lokalen Immunreaktionen
4. Modulation der systemischen Stoffwechselreaktionen
5. Systemische Signalgebung über das Nervensystem

Wie Sie sehen können, sind Postbiotika die stillen Helden in unserer Mikrobiom-Geschichte!

# Auswahl und Verwendung einer hochwertigen Nahrungsergänzung

## Auswahl einer hochwertigen Mikrobiom-Nahrungsergänzung

In den letzten Jahren ist das Bewusstsein für das Darmmikrobiom größer geworden, und vielleicht nehmen auch Sie bereits probiotische Nahrungsergänzungen ein. Nicht alle Nahrungsergänzungen werden jedoch auf die gleiche Weise hergestellt. Es gibt große Unterschiede in den Standards und der Qualität der verschiedenen Produktreihen. Für ein hochwertiges Nahrungsergänzungsmittel für Ihr Mikrobiom braucht es mehr als eine hohe KBE-Zahl. Hier sind fünf Faktoren, die Ihnen helfen, die Qualität eines Mikrobiom-Produkts zu bewerten – auch die der dōTERRA-Produkte.

### 1. Stämme und Spezies

Haben Sie sich jemals gefragt, was die Namen und Zahlen auf dem Beipackzettel eines Probiotikums bedeuten? Die Namen beziehen sich auf die Bakterienart, die daneben aufgeführten Zahlen bezeichnen einen konkreten Stamm innerhalb dieser Art.

Mikrobielle Vielfalt ist wichtig, daher sollten Sie eine Mikrobiom-Nahrungsergänzung mit mehreren Stämmen und Arten wählen. Außerdem sollen Präbiotika Nahrung für Probiotika sein, deren Wachstum und Überleben fördern und letztlich der Bildung von Stoffwechselprodukten dienen.

Und schließlich sollten Sie darauf achten, dass Ihre Nahrungsergänzung gluten- und zuckerfrei ist, damit Sie nicht die Zunahme ungesunder Bakterien unterstützen.

### Nährwertangaben

Typische Nährwerte pro Portion  
Portion = 1 Sachet

Fructooligosaccharid	150 mg
<i>Bifidobacterium lactis</i> BS01	2.45 Billion AFU
<i>Lactobacillus rhamnosus</i> GG	1.4 Billion AFU
<i>Lactobacillus rhamnosus</i> LR06	0.7 Billion AFU
<i>Lactobacillus plantarum</i> LP01	350 Million AFU
<i>Lactobacillus plantarum</i> LP02	350 Million AFU
<i>Bifidobacterium breve</i> BR03	350 Million AFU
<i>Lactobacillus rhamnosus</i> LR04	350 Million AFU
<i>Bifidobacterium longum</i> 04	350 Million AFU
<i>Bifidobacterium breve</i> B632	350 Million AFU
<i>Bifidobacterium lactis</i> BS05	140 Million AFU
<i>Streptococcus thermophilus</i> FP4	70 Million AFU
<i>Lactobacillus reuteri</i> LRE02	70 Million AFU
<i>Lactobacillus salivarius</i> subsp. <i>salivarius</i> CRL1328	70 Million AFU

# Auswahl und Verwendung einer hochwertigen Nahrungsergänzung

---

## 2. Ursprung

Bei der Auswahl eines probiotischen Nahrungsergänzungsmittels ist es wichtig, darauf zu achten, woher die in dem Präparat verwendeten Stämme kommen. Wir bei dōTERRA wählen bei der Herstellung unserer Mikrobiom-Produkte bewusst eine Vielzahl von natürlichen Quellen und Stämmen menschlichen Ursprungs aus. Vielleicht haben Sie schon von Stämmen menschlichen Ursprungs in anderen Mikrobiom-Produkten gehört. Hier ist es wichtig zu wissen, dass diese Stämme nicht aus menschlichen Nebenprodukten gewonnen werden oder solche enthalten.

Bakterienstämme menschlichen Ursprungs sind Bakterienstämme, die in Ihrem Körper wachsen können. Sie gelten weithin als die beste Quelle für Mikrobiom-Nahrungsergänzungen. Diese Stämme haben sich zusammen mit dem Menschen entwickelt und bieten uns gesundheitliche Vorteile. Die Stämme, die wir bei dōTERRA verwenden, wurden aus menschlichen Kulturen isoliert und mit großer Sorgfalt gezüchtet, um daraus die bestmöglichen Produkte herzustellen.





# Auswahl und Verwendung einer hochwertigen Nahrungsergänzung

---



## dōTERRA PB Restore™ enthält 28 Stämme:

*L. plantarum* 14D  
*B. animalis ssp. lactis* BLC1  
*L. rhamnosus* SP1  
*L. paracasei* NTU101  
*L. rhamnosus* IMC501  
*L. paracasei* IMC502  
*L. acidophilus* LA1  
*L. paracasei* BGP2  
*L. rhamnosus* Lb21  
*B. breve* BBR8  
*B. lactis* Bi1  
*L. acidophilus* LA3  
*L. brevis* SP48  
*L. lactis* LL82  
*L. rhamnosus* CRL1505

*P. acidilactici* SP29  
*L. johnsonii* SP72  
*B. bifidum* SP9  
*L. casei* BGP93  
*L. fermentum* CS57  
*L. helveticus* SP27  
*L. reuteri* LR92  
*B. infantis* SP37  
*B. longum* SP54  
*L. bulgaricus*-LB2  
*L. crispatus* SP28  
*L. gasseri* LG050  
*L. salivarius* SP2



## dōTERRA PB Assist+™ enthält 13 Stämme:

*Bifidobacterium lactis* BS01  
*Lactobacillus rhamnosus* GG  
*Lactobacillus rhamnosus* LR06  
*Lactobacillus plantarum* LP01  
*Lactobacillus plantarum* LP02  
*Bifidobacterium breve* BR03  
*Lactobacillus rhamnosus* LR04  
*Bifidobacterium longum* O4  
*Bifidobacterium breve* B632  
*Bifidobacterium lactis* BS05  
*Streptococcus thermophilus* FP4  
*Lactobacillus reuteri* LRE02  
*Lactobacillus salivarius subsp. salivarius* CRL1328

# Auswahl und Verwendung einer hochwertigen Nahrungsergänzung

---

## 3. Wirksamkeit

Probiotische Nahrungsergänzungen müssen aktive, lebende Bakterienkulturen enthalten und die Lebensdauer der Stämme sollte zum Zeitpunkt der Einnahme und nicht zum Zeitpunkt der Herstellung garantiert werden.

Die Anzahl der koloniebildenden Einheiten (KBE) in Nahrungsergänzungen gibt die Anzahl der lebenden Bakterien an. Einige Unternehmen werben jedoch mit ihren KBE „zum Zeitpunkt der Herstellung“, anstatt eine Haltbarkeitsangabe zu machen. Diese Kennzeichnungsmethode vermarktet Produkte mit einer höheren KBE-Zahl als die, die Sie zum Zeitpunkt der Verwendung erhalten. Überprüfen Sie also Ihre Produkte und fallen Sie nicht auf irreführende KBE-Angaben herein.

Eine weitere Messmethode sind aktive fluoreszierende Einheiten (AFU). Diese Messung erfolgt mit einer modernen, hochentwickelten Durchflusszytometrie-Testmethode zur präzisen Auszählung lebender Zellen. AFU gelten als die fortschrittlichste und präziseste Auszählungsmethode zur Berechnung aller lebensfähigen Zellen.

## 4. Überlebensfähigkeit und Lebensfähigkeit

Es ist wichtig, die Überlebensfähigkeit und Lebensfähigkeit der Probiotika in Ihrer Mikrobiom-Nahrungsergänzung zu bedenken. Der Magen hat eine saure Umgebung, die für diese Mikroben feindlich sein kann. Wählen Sie daher am besten einen probiotischen Komplex mit einer Verkapselung, einer magensaftresistenten Beschichtung oder einer ähnlichen Lösung, damit die Mikroben im Magen überleben und in den Darm gelangen, wo sie gebraucht werden.

## 5. Tests und Wissenschaft

Es gibt Hunderte von Mikrobenstämmen und Gattungen im menschlichen Mikrobiom, aber nur ein Bruchteil davon ist in probiotischen Nahrungsergänzungen verfügbar. Und bei noch weniger konnte in klinischen Tests ein signifikanter Nutzen für die Gesundheit nachgewiesen werden, wenn sie in Nahrungsergänzungen enthalten waren. Wenn Sie sich also über mikrobiologische Nahrungsergänzungen informieren, sollten Sie unbedingt prüfen, ob die für das Produkt ausgewählten Stämme gut erforscht oder klinisch getestet sind. Sie sollten auch prüfen, ob die Versprechen des Herstellers wissenschaftlich bestätigt sind.

Alle Stämme, die für die dōTERRA PB Restore Kapseln und PB Assist+ ausgewählt wurden, wurden auf der Grundlage wissenschaftlicher Belege und medizinischer Veröffentlichungen über die Stämme ausgewählt. Unser Team aus Forschenden, Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern sowie medizinischen Expertinnen und Experten hat bei der Entwicklung der Formeln für diese marktführenden Produkte alle Forschungsunterlagen sorgfältig geprüft.



# Wir präsentieren dōTERRA PB Restore™

PB in dōTERRA PB Restore™ und dōTERRA PB Assist+™ steht für ProBiome. Es unterstreicht unser Bestreben, stets die beste proaktive Unterstützung für Ihr Mikrobiom zu bieten, damit Sie von allen Makrovorteilen profitieren können.

Ihr Mikrobiom erstreckt sich über Ihren ganzen Körper und ist nicht nur in Ihrem Darm zu finden. dōTERRA PB Restore™ wurde mit Blick auf das Biom Ihres gesamten Körpers entwickelt. Es wurde als grundlegende, ganzheitliche Nahrungsergänzung formuliert, die Ihre systemische Gesundheit auf verschiedene Weise fördern soll.

Das Darmmikrobiom hat in unserem Körper einen enormen Einfluss, und dōTERRA PB Assist+™ zielt darauf ab, es mit seiner einzigartigen Formulierung zu unterstützen. Diese Nahrungsergänzung enthält zusätzliche Stämme, die speziell auf das Darmmikrobiom ausgerichtet sind, und kann bedenkenlos von Erwachsenen und Kindern verwendet werden.

dōTERRA PB Restore™ ist eine revolutionäre Nahrungsergänzung für das Mikrobiom. Es ist in einer Kapsel mit zwei Kammern verschlossen und enthält 30 bioaktive Komponenten von Präbiotika, Probiotika und Postbiotika. Im Vergleich zur alten Formel ist das die dreifache Anzahl von Stämmen. Dank dieser Formulierung wird dōTERRA PB

Restore™ zum Marktführer in Bezug auf die Vielfalt der Stämme und Arten in einer Mikrobiom-Nahrungsergänzung!

Jede Kapsel dōTERRA PB Restore™ versorgt Sie zum Zeitpunkt der Einnahme mit 18 Milliarden aktiven, lebenden Zellen, was der dreifachen Wirksamkeit der bisherigen Kapseln entspricht.

Um das Überleben und die Lebensfähigkeit der bioaktiven Kulturen sicherzustellen, verwendet dōTERRA PB Restore™ eine patentierte Verkapselungstechnologie mit einer inneren und einer äußeren Kapsel. Die äußere Kapsel enthält das präbiotische FOS und das Postbiotikum, die innere Kapsel enthält 28 Probiotikastämme. Diese einzigartige Doppelschicht-Kapseltechnologie schützt die bioaktiven Kulturen vor der rauen Umgebung des Magens und bringt ihre aktiven Vorteile direkt an den Ort ihrer Anhaftung im Darmtrakt.





# Wir präsentieren dōTERRA PB Restore™

Entdecken Sie die 30 wissenschaftlich nachgewiesenen bioaktiven Komponenten in der Formulierung. Eine Schlüsselkomponente ist das essentielle präbiotische Fructooligosaccharid (FOS), ein natürlich vorkommendes Kohlenhydrat, das in verschiedenen Obst- und Gemüsesorten enthalten ist. FOS, ein unverdaulicher Ballaststoff, kommt in Lebensmitteln wie Artischocken, Bananen, Gerste, Knoblauch, Honig, Zwiebeln, Weizen und Tomaten vor. Es fördert selektiv das Wachstum von nützlichen Bakterien. dōTERRA PB Restore™ enthält 28 sorgfältig ausgewählte probiotische Stämme, deren Nutzen in mehreren klinischen Studien nachgewiesen wurde.

## Primäre probiotische Stämme und gesundheitliche Vorteile

### Synbio *L. rhamnosus* IMC501 + *L. paracasei* IMC502

- Erhöht die Anzahl gesunder Bakterien und hemmt gleichzeitig die Auswirkungen unerwünschter Bakterien.
- Verbessert die Erholungsprozesse des Körpers und das Müdigkeitsempfinden nach dem Training, indem es den durch Sport verursachten oxidativen Stress verringert.<sup>4</sup>
- Unterstützt die Magen-Darm-Funktionen.
- Senkt die reaktiven Sauerstoffmetaboliten nach der Anstrengung.<sup>4</sup>
- Erhält die Stärke und Effizienz des Magen-Darm-Trakts.

### *B. animalis* ssp. *lactis* BLC 1

- Fördert die Laktoseverdauung und hilft auf diese Weise, gelegentlich auftretende Blähungen oder Verdauungsbeschwerden zu lindern.<sup>1</sup>
- Erhält gesunde Darmgewohnheiten und eine gesunde Verdauung und wirkt lindernd bei gelegentlicher Verstopfung.<sup>1</sup>

### *L. acidophilus* LA1

- Bietet eine allgemeine Unterstützung der Verdauungsgesundheit.

- Stimuliert das natürliche System, indem es unerwünschte Bakterien hemmt.
- Kann den Fettstoffwechsel verbessern, was der allgemeinen Gesundheit zugutekommt.
- Produziert Enzyme, die mit der Unterstützung eines gesunden Herz-Kreislauf-Systems in Verbindung gebracht werden.

### *L. rhamnosus* SP1

- Erhält bei regelmäßiger Einnahme die Gesundheit der Zähne und der Mundschleimhaut, die als Barriere gegen schädliche Mikroben wirkt.<sup>3</sup>
- Fördert die Gesundheit der Haut und verbessert das Erscheinungsbild bei gelegentlichen Unreinheiten oder Trockenheit der Haut.
- Unterstützt die Erhaltung der Mundgesundheit.<sup>3</sup>

### *L. brevis* SP48

- Unterstützt die natürliche Zunahme des GABA-Spiegels, des wichtigsten Neurotransmitters des zentralen Nervensystems.<sup>1</sup>

### *L. rhamnosus* LB21

- Erhält die Mundgesundheit und unterstützt gesunde Zähne.<sup>3</sup>



# Wir präsentieren dōTERRA PB Restore™

## Probiotische Stämme und gesundheitliche Vorteile

### *B. breve* BBr8

- Hilft bei der Erhaltung einer gesunden Darmflora für eine verbesserte Verdauungsgesundheit.
- Kann zu einem gesunden Körpergewicht beitragen.<sup>1</sup>

### *Enterococcus faecium* SF68

- Hat antimikrobielle Eigenschaften, die die Darmfunktion unterstützen und die Ausbreitung der unerwünschten Darmflora hemmen.

### *L. fermentum* CS57

- Kann den Fettstoffwechsel verbessern, was der allgemeinen Gesundheit zugutekommt.<sup>3</sup>
- Kann die langfristige Lebensqualität und das Wohlbefinden verbessern.<sup>3</sup>
- Unterstützt die Darmfunktion durch die Freisetzung spezifischer gesunder mikrobieller Moleküle.<sup>3</sup>

### *L. paracasei* BGP2

- Wirkt sich positiv auf die Darmflora aus, was der biologischen Gesundheit zugutekommt.<sup>1</sup>
- Kann den Fettstoffwechsel verbessern, was der allgemeinen Gesundheit zugutekommt.<sup>1</sup>
- Verbessert die Darmgesundheit.<sup>1</sup>

### *L. plantarum* 14D

- Hilft bei der Erhaltung einer gesunden Darmflora für eine verbesserte Verdauungsgesundheit.
- Fördert die nützlichen Bifidobakterien.<sup>1</sup>

### *S. thermophilus* SP4

- Unterstützt die Erhaltung eines gesunden Gleichgewichts der Darmflora und kann die Laktoseverdauung verbessern.

### *L. crispatus* SP28

- Erhält die Dominanz der Laktobazillen aufrecht.

### *L. delbrueckii ssp. bulgaricus* LB2

- Unterstützt die Verdauung.<sup>1</sup>
- Hilft bei der Erhaltung einer gesunden Darmflora für eine verbesserte Verdauungsgesundheit.<sup>1</sup>

### *B. longum ssp. longum* SP54

- Unterstützt die Darmbarriere, um unerwünschte Mikroben am Wachstum zu hindern.<sup>2</sup>

### *L. gasseri* SP33

- Erhält die Dominanz der Laktobazillen aufrecht.

1 Basierend auf präklinischen Forschungsergebnissen. Es ist noch weitere klinische Forschung erforderlich.

2 Basierend auf mehrstämmiger Forschung. Es ist noch weitere klinische Forschung zu diesem Einzelstamm erforderlich.

3 Auf der Grundlage von Untersuchungen mit verschiedenen Verabreichungssystemen. Es sind noch weitere Untersuchungen mit Kapseln erforderlich.

4 Basierend auf Untersuchungen an jungen Athletinnen und Athleten. Es ist noch weitere Forschung zu anderen Altersgruppen erforderlich.



# Wir präsentieren dōTERRA PB Restore™



In dōTERRA PB Restore™ ist *L. rhamnosus* CRL 1505 HI, ein postbiotischer Stamm enthalten, der wie ein Geisterprobiotikum wirkt. Obwohl es nicht lebendig ist, wird es von Ihren Epithelzellen erkannt.

Sowohl das präbiotische FOS als auch der postbiotische Stamm sind in der äußeren Schicht der Zweikammerkapsel eingeschlossen und bereit, vor der Freisetzung der Probiotika in der dunkelgrünen inneren Schicht ihre Wirkung zu entfalten.

Unterstützen Sie die Vielfalt des Mikrobioms Ihres Körpers, indem Sie täglich eine Doppelkammerkapsel zu einer Mahlzeit einnehmen.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die klinische und experimentelle Forschung zu den 30 bioaktiven Komponenten in dōTERRA PB Restore™ nahelegt, dass die Formulierung:

- die allgemeine Verdauungsgesundheit fördert und die Verdauung unterstützen kann.
- eine schützende und reinigende Wirkung und eine gesunde Darmflora fördert.
- gesund aussehende Haut fördern kann.
- einen gesunden Fettstoffwechsel fördert.



# Wir präsentieren dōTERRA PB Assist+™

Während dōTERRA PB Restore™ für das gesamte Mikrobiom Ihres Körpers gedacht ist, enthält dōTERRA PB Assist+™ gezielte Stämme, die speziell die Gesundheit von Darm und Verdauung unterstützen.

dōTERRA PB Assist+™ ist eine familienfreundliche probiotische Mischung mit 13 Stämmen und einem Präbiotikum, die doppelt so viele Stämme enthält wie unser bisheriges Produkt. Es ergänzt dōTERRA PB Restore™ für eine maximale Vielfalt der Darmgesundheit.

dōTERRA PB Assist+™ liefert zum Zeitpunkt der Einnahme sieben Milliarden AFU (AFU sind aktive fluoreszierende Einheiten), also lebende Kulturen in einer durchdachten Zählmethode für Probiotika.

Ähnlich wie dōTERRA PB Restore™ enthält dōTERRA PB Assist+™ präbiotisches FOS-Inulin, das laut klinischer und experimenteller Forschung ein gesundes Verdauungssystem, den Verdauungskomfort und einen gesunden Fettstoffwechsel fördern kann.

Kinder und Erwachsene lieben den Erdbeer-Melonen-Geschmack, was es zu einer vergnüglichen und zugleich wirkungsvollen Nahrungsergänzung macht, die von beiden bedenkenlos verwendet werden kann.

Die einzigartige Pulverform von dōTERRA PB Assist+™ macht die doppelschichtige Kapseltechnologie, wie sie bei dōTERRA PB Restore™ zum Einsatz kommt, überflüssig. Stattdessen verwendet es eine Mikroverkapselung, um sicherzustellen, dass die Probiotika der Magensäure standhalten und Ihren Darm erreichen. Auch wenn sich das Produkt im Mund aufzulösen scheint, sollten Sie nicht vergessen, dass es sich um eine mikroskopisch kleine, nützliche Flora handelt. Die probiotischen Stämme sind in einer schützenden Hülle mikroverkapselt und gelangen so effektiv in den unteren Magen-Darm-Trakt, wo sie gedeihen und ihre Wirkung entfalten können.





# Wir präsentieren dōTERRA PB Assist+™

Werfen Sie einen Blick auf jeden der 13 wissenschaftlich nachgewiesenen probiotischen Stämme in dōTERRA PB Assist+™:

*L. rhamnosus* LGG

*L. plantarum* LP01

*L. plantarum* LP02

*B. breve* BR03

*B. lactis* BS01

*L. rhamnosus* LR04

*L. rhamnosus* LR06

*B. longum* O4

*B. breve* B632

*B. lactis* BS05

*Streptococcus thermophilus* FP4

*L. reuteri* LRE02

*L. salivarius ssp. salivarius* CRL 1328



Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die klinische und experimentelle Forschung zu den 13 bioaktiven Komponenten in dōTERRA PB Assist+™ nahelegt, dass die Formulierung:

- die allgemeine Verdauungsgesundheit fördert und die Verdauung unterstützen kann.
- eine gesunde Darmmikroflora fördert.
- Einen gesunden Mund bei Kindern fördert.
- Gesund aussehende Haut bei Kleinkindern und Kindern fördern kann.
- Die Gesundheit von Kindern unterstützt.

Diese 13 Stämme unterscheiden sich von den 28 probiotischen Stämmen in dōTERRA PB Restore™. Durch die Kombination von dōTERRA PB Assist+™ und dōTERRA PB Restore™ erhalten Sie insgesamt 41 probiotische Stämme sowie Prä- und Postbiotika und damit bemerkenswerte 43 bioaktive Komponenten! Für eine optimale Vielfalt und Unterstützung der Gesundheit können Erwachsene beide ProBiome-Nahrungsergänzungen täglich einnehmen.



# Verwendung von dōTERRA ProBiome-Nahrungsergänzungen

---

Nun, da wir uns damit beschäftigt haben, wie man eine hochwertige Mikrobiom-Nahrungsergänzung erkennt, und uns dōTERRA PB Restore™ und PB Assist+™ näher angeschaut haben, sollten wir darüber sprechen, wie Sie diese beiden Mikrobiom-Nahrungsergänzungen verwenden.

Die Verwendung der dōTERRA ProBiome-Nahrungsergänzungen ist einfach. Sie können einen dōTERRA PB Restore ProBiome Complex täglich kurz vor einer Mahlzeit einnehmen. Sie können PB Assist+ Pulver direkt in den Mund geben oder es mit kaltem Wasser mischen und sofort trinken. Es kann auch mit kalten Speisen wie einem Smoothie oder Joghurt gemischt werden.

Wir empfehlen, diese Nahrungsergänzungen zu einer Mahlzeit einzunehmen. Dann ist Ihr Verdauungssystem am aktivsten und die Probiotika werden in dem Tempo durch die raue Umgebung des Magens transportiert, das notwendig ist, damit die Verkapselungstechnologie bestmöglich wirken kann. Wenn Sie sie zu einem anderen Zeitpunkt einnehmen, z. B. vor dem Schlafengehen, ist es wahrscheinlicher, dass sich Ihre Nahrungsergänzung zu lange untätig in der Magensäure aufhält, da sich die Verdauung im Schlaf verlangsamt.

Wir empfehlen Ihnen, Ihre Probiotika zu einer Mahlzeit einzunehmen, aber nicht zusammen mit Nahrungsmitteln, die wärmer als die Körpertemperatur sind, oder mit heißen Getränken, da diese den bioaktiven Bestandteilen schaden.

Nehmen Sie Ihre neuen Mikrobiompräparate täglich ein! Es mag Sie vielleicht überraschen, aber wenn wir über die Besiedlung mit Probiotika sprechen, bedeutet das nicht, dass diese sich in Ihrem Körper einnisten und sich dort dauerhaft niederlassen. Lassen Sie sich von Begriffen wie Auszählung nicht verwirren. KBE steht für koloniebildende Einheiten, aber Probiotika sind flüchtige Mikroorganismen. Sie wandern durch Ihren Verdauungstrakt und aktivieren

die systemischen Vorteile durch Wechselwirkungen mit Ihrem Darm, den Nährstoffen aus der Nahrung und der Darmflora, die bereits in Ihrem Darm verwurzelt ist, bevor sie Ihren Körper verlassen.

Da die Probiotika in Ihren Nahrungsergänzungen flüchtig sind, hängt ihr Nutzen von der täglichen Einnahme ab. So wie Sie täglich Wasser brauchen, um Ihre Zellen zu hydratisieren, oder das dōTERRA Lifelong Vitality Pack™ täglich für eine ausreichende Zufuhr von Mikronährstoffen einnehmen, werden dōTERRA PB Restore und PB Assist+ als grundlegende tägliche Ergänzung empfohlen.



# Bibliografie

---

Sender R, Fuchs S, Milo R. "Revised estimates for the number of human and bacteria cells in the body." bioRxiv 036103.

Joshiyura KJ, Munoz-Torres FJ, Morou-Bermudez E, et al. "Over-the-counter mouthwash use and risk of pre-diabetes/diabetes." Nitric Oxide. 2017 Dec 1;71:14–20.

Preshaw PW. "Mouthwash use and risk of diabetes." Br Dent J. 2018 Nov 23;225(10):923–926.

Heiman ML, Greenway FL. "A healthy gastrointestinal microbiome is dependent on dietary diversity." Mol Metab. 2016 May;5(5):317–320.

Knezevic J, Starchl C, Berisha AT, et al. "Thyroid-gut axis: How does the microbiota influence thyroid function?" Nutrients. 2020 Jun; 12(6):1769.

Peeters RP, Visser TJ. "Metabolism of thyroid hormone." 2017 Jan 1.



Besuchen Sie [shop.doterra.com](https://shop.doterra.com)

UK Office, Altius House, 1 North Fourth Street, Milton Keynes, MK9 1DG, Vereinigtes Königreich | [doterra.eu](https://doterra.eu)

dōTERRA Global Limited, 32 Molesworth Street, Dublin 2, Irland

© 2024 dōTERRA Holdings, LLC, 389 S 1300 W St. Pleasant Grove, UT 84062 USA

Alle Rechte vorbehalten. Alle Wörter, die als eingetragene Marke gekennzeichnet sind, sind eingetragene Marken der dōTERRA Holdings, LLC.