DEIN MIKROBIOM - DIE HEIMLICHE STEUERZENTRALE DEINER GESUNDHEIT

by Frank Lewecke

Die Forschung zeigt es immer deutlicher: Deine Gesundheit wird an Orten entschieden, die kaum jemand auf dem Schirm hat - in deiner Mundhöhle, in deinem Mikrobiom, geprägt von Blutgruppe und Sekretorstatus.



Journal of Oral Medicine 2026: Mundkeime im Alzheimer-Gehirn

Das aktuelle Review der Universität Melbourne zeigt, dass sich im Hirngewebe von Alzheimer-Patienten Mundkeime wie der Entzündungserreger Porphyromonas gingivalis nachweisen lassen.

 Was machen diese Keime im Gehirn?
P. gingivalis setzt Gingipain-Enzyme frei, die Neuronen schädigen. Das Gehirn reagiert darauf mit der Bildung der typischen Amyloid-Alzheimer-Plaques.

 Der Mechanismus:
Die Keime gelangen aus der Mundhöhle über den Blutkreislauf oder direkt entlang des Trigeminusnervs in das Gehirn.

 Amyloid-Plaques sind daher kein genetisches Versagen, sondern die Immunantwort des Gehirns auf einen bakteriellen Eindringling.

 Erstmals 2019 nachgewiesen:
Dominy et al. (Science Advances) hatten P. gingivalis und seine Toxine erstmals direkt im Hirngewebe von Alzheimer-Patienten identifiziert und im Tiermodell gezeigt, dass eine orale Infektion Amyloid-Ablagerungen auslöst.

 Die Konsequenz:

 Mundgesundheit ist keine Kosmetik. Sie ist Neuroprotektion.
 Vermeide Verletzungen im Mundraum (Zahnseide, harte Brotkrusten, professionelle Zahnreinigung)
 Fördere ein gesundes Oralbiom, vermeide aggressive Mundreiniger.
 Merke: Der beste Schutz vor Schadkeimen sind die erwünschten Nutzkeime.
 Folge den Tipps zur natürlichen Mundhygiene und Zahnpflege (Foodfibel > Tagesplan > Biohacks)

 Der Link zum Paper:
https://doi.org/10.1111/jop.70111



Das Gefahrendreieck im Gesicht

Nase und Mundwinkel bilden anatomisch eine Risikozone:
Die Venen in diesem Bereich besitzen keine Klappen und drainieren somit direkt in den Sinus cavernosus, die Hauptvene an der Schädelbasis.

Das heißt: Eine lokale Entzündung, ein ausgedrückter Pickel, eine kleine Wunde - und Bakterien wie Staphylokokken haben einen direkten Weg ins Gehirn.

Mögliche Folgen: Sinusvenenthrombose. Meningitis. Entzündungen der Augenhöhle.

Siehe auch: Foodfibel-App Extraseite „Chronische Infektionen: Vorbeugen und Ausheilen".



Zahnfleischentzündungen fördern entzündliche Darmerkrankungen

Speichelmikrobiota von Parodontitis-Patienten verschlimmert Colitis durch die Aktivierung von Makrophagen im Darm.

Die Forscher entdeckten, dass Parodontitis-Speichel die Darmflora verändert und Pathogene wie Escherichia coli sowie deren LPS-Toxine anreichert. Dies aktiviert Makrophagen zur Produktion von Chemokinen, die Neutrophile anlocken und die Entzündungsreaktion verstärken.

 Probiotika wie Lactobacillus rhamnosus konnten die Darmflora verbessern und Colitis-Symptome lindern.

 Mundgesundheit ist systemische Gesundheit.

5 Tipps für mehr Mundgesundheit:

 Ölziehen am Morgen
 Zucker meiden
 Aggressive/antiseptische Mundspülungen meiden - sie vernichten auch gute Mundkeime
 Munddusche nach Mahlzeiten (1 Tr. Lugol-Jod ins Wasser)
 Mahlzeiten mit probiotischen Lebensmitteln beenden, passend für deinen biologischen Typ (Joghurt, Käse, Kefir, Brottrunk oder Bifidolösung)

—

"Periodontitis salivary microbiota exacerbates colitis by CXCL3 derived from gut microbiota-induced macrophages"
Qian et al., Microbiome, 2025

https://link.springer.com/article/10.1186/s40168-025-02218-3



AB0-Blutgruppe und der Sekretorstatus prägen dein Mikrobiom und deine Gesundheit

Für Leser der Foodfibel sicher nichts Neues

In der Studie wurden die oralen Mikrobiome von 12.519 Personen genetisch untersucht.

Das Ergebnis: 11 Gene entscheiden über die Zusammensetzung des Mundmikrobioms.

 Den stärksten Effekt überhaupt hat dabei der Sekretorstatus (FUT2-Gen). FUT2 bestimmt über die Häufigkeit von 58 verschiedenen Bakterienspezies.
 An zweiter Stelle: die ABO-Blutgruppe. Der A-Typ hat besonders starken Einfluss.

Der Mechanismus dahinter?
 Die Blutgruppen-Antigene dienen bestimmten Bakterien als Andockstelle und Nahrungsquelle. Und der

Sekretorstatus entscheidet, ob diese Antigene überhaupt in Speichel und Darmschleimhaut vorhanden sind.

—

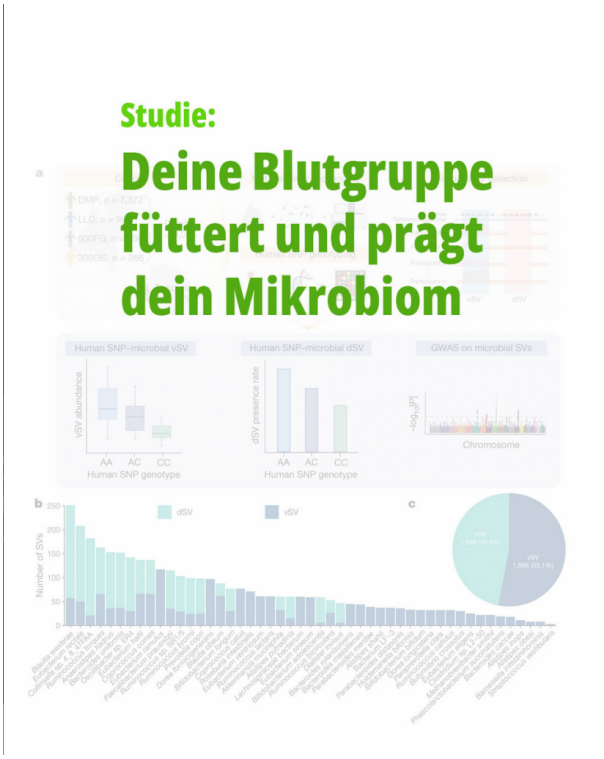
"Human and bacterial genetic variation shape oral microbiomes and health"
Kamitaki et al., Nature 2026.

 https://www.nature.com/articles/s41586-025-10037-7

—

Mehr zu AB0-Blutgruppe, Ernährung - und was ist der Sekretorstatus?

 https://www.foodfibel.de/blog/ernaehrung-und-blutgruppe/



Studie: Das Blutgruppen-Antigen füttert die wichtigsten Darmbakterien

Eine Studie der Universität Groningen hat 9.015 Mikrobiome analysiert und dabei entdeckt, wie Blutgruppe und Darmgesundheit zusammenhängen.

 Was haben sie gefunden?
Menschen mit Blutgruppe A Sekretor scheiden ihr Blutgruppen-Antigen, den Zucker N-AcetylGalactosamin (NAcGal) in die Darmschleimhaut aus. Davon profitiert und ernährt sich Faecalibacterium prausnitzii. Diese Bakterien gelten als stärkste natürliche Entzündungshemmer. Sie tragen ein spezielles NAcGal-Stoffwechsel-Gencluster und siedeln sich vor allem bei Blutgruppe-A/AB-Sekretoren an.

 Im Labor bestätigt:
Für diesen Bakterienstamm reicht NAcGal als alleiniger Nährstoff.

 Was macht F. prausnitzii?
Es produziert Butyrat, blockiert Entzündungssignale (NF-κB), dämpft IL-12 und IFN-γ, erhöht IL-10. Sein Fehlen korreliert mit Morbus Crohn, Reizdarm, Adipositas, Typ-2-Diabetes und Herzerkrankungen.

 Der Trick:
Das Blutgruppen-Antigen baut eine ökologische Nische im Darm - maßgeschneidert für einen bestimmten Bakterienstamm, der dann die Immunbalance mitreguliert.

 Die Konsequenz:
Die Forscher empfehlen explizit: Darm- und Mikrobiom-Therapien sollten künftig die Blutgruppe berücksichtigen. Ein F. prausnitzii-Probiotikum wirkt nur, wenn der Wirt auch das passende Antigen liefert.

 Blutgruppe, Mikrobiom und Ernährung sind kein Wellness-Konzept. Sie sind Evolutionsbiologie.

—

"Host genetic regulation of human gut microbial structural variation"
Zhernakova et al., Nature 2024
https://www.nature.com/articles/s41586-023-06893-w



Das heimliche Bakterium der Gesundheit entdeckt

Eine neue Cambridge-Studie hat 11.000 Mikrobiome aus 39 Ländern analysiert - und dabei eine neue Gattung identifiziert, die fast nur bei gesunden Menschen vorkommt: CAG-170.

 Was ist CAG-170?
Eine Bakteriengattung aus der Familie der Ruminokokken. Ruminokokken produzieren Butyrat und kurzkettige Fettsäuren - wichtig für die Darmbarriere.

 Was macht CAG-170 besonders?
Sie produzieren große Mengen Vitamin B12 und Enzyme für den Abbau von Kohlenhydraten und Ballaststoffen.

 Der Clou:
Das B12 ist nicht für dich bestimmt - sondern für andere Darmbakterien. CAG-170 ist der stille Versorger, der dein Mikrobiom stabilisiert.

 Die Kehrseite:
Menschen mit Crohn, Übergewicht, MS, Parkinson und chronischer Erschöpfung hatten so gut wie kein CAG-170.

 Warum kennt das niemand?
Über 75 % der CAG-170-Arten lassen sich im Labor nicht züchten. Sie existieren nur als genetischer Fingerabdruck - unsichtbar für die klassische Mikrobiomforschung.

 Zitat aus der Studie:
„Die Probiotika-Industrie ist der Mikrobiomforschung um Jahrzehnte hinterher."

 Was fördert CAG-170?
Das weiß noch niemand. Die Forscher arbeiten daran, diese Bakterien überhaupt kultivierbar zu machen.

Bis dahin bleibt - Artenvielfalt im Darm schützen durch:

1. fermentierbare Ballaststoffe
2. Meiden von Breitband-Antibiotika
3. typgerechte Ernährung nach Blutgruppe und Sekretorstatus (Kamitaki et al., Nature 2026).

—

"Meta-analysis of the uncultured gut microbiome across 11,115 global metagenomes reveals a candidate signature of health"
Da Silva et al., Cell Host & Microbe, Februar 2026

 https://doi.org/10.1016/j.chom.2026.01.013



Licht ist keine Dekoration. Es ist Biologie, Physiologie, Heilung.

□□ Dieses Video hat mich richtig gefreut - weil es zeigt, dass altes Wissen langsam wiederkommt.

Das neue Footscray Hospital in Melbourne baut Sonnenlicht und Frischluft direkt in die Intensivstationen ein. Patienten können nach draußen, während sie noch am Tropf hängen. 55.000 Pflanzen. Echtes Licht.

□□ Licht ist keine Dekoration. Es ist Biologie, Physiologie, Heilung. Die Studien im Video belegen das mit deutlichen Zahlen.

Wir haben das einmal gewusst. Florence Nightingale 1850:
„Von allen Heilmitteln gibt es nur eines, das ich als heilsam für die gesamte Krankheit bezeichnen kann: reichlich frische Luft. Direkt dahinter: Licht. Direktes Sonnenlicht - nicht nur Tageslicht - ist für eine schnelle Genesung notwendig."

Dann kam die „Moderne" - und damit der Irrglaube, Technik könne Natur ersetzen.

Sehenswert. Das Video auf Youtube:
https://www.youtube.com/watch?v=uexmOcx5p4Y



NAD-Vorstufen NR, NMN und Nicotinamid im direkten Vergleich

Erstmals wurden die drei populärsten NAD-Booster in einer randomisierten Humanstudie verglichen. 65 Teilnehmer, 14 Tage, die Ergebnisse:

 NR und NMN verdoppeln den NAD-Spiegel im Blut
 Nicotinamid zeigt kurzzeitige, aber keine nachhaltige Wirkung
 Der Mechanismus überrascht: NR und NMN werden im Darm bakteriell zu Nicotinsäure (NA) umgebaut - erst diese erhöht NAD

 Bonus: NR und NMN fördern Butyrat und kurzkettige Fettsäuren im Darm.
 Aber: Das teure NR und NMN wirken über ihr Abbauprodukt NA. Warum also nicht gleich diese preisgünstige NAD-Vorstufe verwenden?

Schade, dass in der Studie neben NR, NMN und NAM nicht auch NA einbezogen wurde.

 Christen et al. (2026), Nature Metabolism
 https://www.nature.com/articles/s42255-025-01421-8

—

Meine Einordnung:

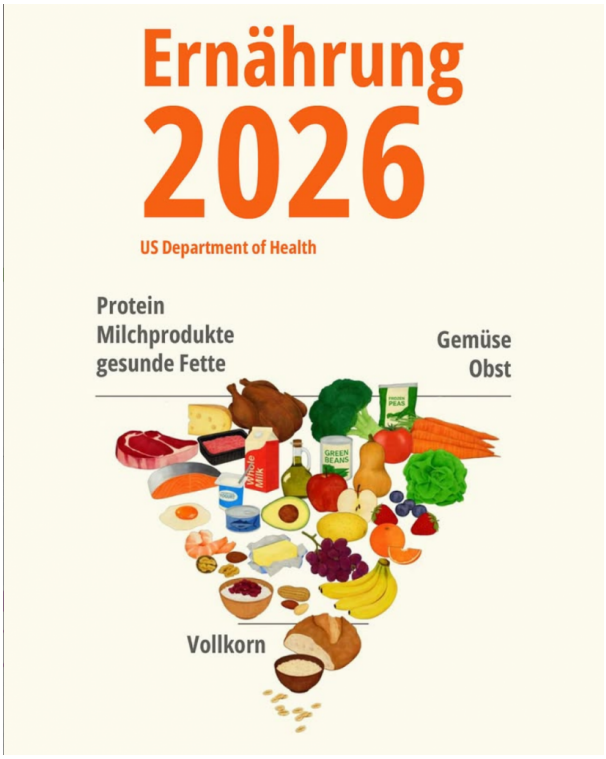
 Das Mikrobiom entscheidet – ohne die richtigen Bakterien verpufft die Wirkung von NR/NMN.

 Niacin (NA) verdient eine Neubewertung: Wenn NR/NMN ohnehin erst zu NA umgebaut werden, warum nicht direkt NA für einen Bruchteil des Preises? Die „Premium-Vorstufen" sind keine direkten NAD-Booster – sie sind Bakterienfutter.

 Offen bleibt die sublinguale Einnahme von NMN: Beim In-Vitro-Versuch wurde NMN im Blut schnell abgebaut. Aber im lebenden Körper könnte NMN über die Blutbahn Leber und Gewebe erreichen, bevor es zerlegt wird. Diese Frage hat die Studie nicht untersucht.

 Die beste NAD-Strategie bleibt ganzheitlich: Intervallfasten, moderate B3-Gabe + TMG, Mikrobiom-Pflege, Quercetin gegen CD38.

Mehr dazu in meinem Artikel:
 https://www.foodfibel.de/blog/jung-bleiben-mit-nad/



Im Grunde dasselbe in neuem Gewand?

US-Gesundheitsminister Kennedy hat die neuen Dietary Guidelines for Americans 2025-2030 vorgestellt.

Die Pyramide ist jetzt umgedreht:

 Oben Protein, Vollfett-Milchprodukte, gesunde Fette, Gemüse & Obst. Unten Vollkorn. Weniger Hochverarbeitetes, kein zugesetzter Zucker, Fokus auf echten Lebensmitteln. Dies ist definitiv ein Schritt voran gegenüber der alten carb-lastigen Version.

 Aber: Immer noch „one-diet-fits-all". Sie ignoriert Nutrigenomik, individuelle Unterschiede, Stoffwechseltyp und Genetik. Sie vermittelt, nur dieser eine Weg führe zu gesunder Ernährung und Gesundheit.

Sicherlich werden mehr Menschen bessere Ergebnisse erzielen als zuvor.

Doch optimale Ergebnisse - Ernährung als Medizin - gibt es nur personalisiert und typgerecht auf den Einzelnen abgestimmt.

Hinweise für Nutzer der Foodfibel-App



Foodfibel Update v5.03

Lichttherapie und Photobiologie

Die Extraseite zu Lichttherapie und Photobiologie wurde um zwei neue Kapitel erweitert.

Neu: Stickstoffmonoxid als Stoffwechselschalter - warum du nach einem Sonnenbad keinen Hunger mehr hast und trotzdem voller Energie bist.

Neu: Deuterium und Erdmagnetfeld - wie verändert das schwindende Erdmagnetfeld unsere biologischen Prozesse und wie können wir uns darauf einstellen?

Neu: Automatischer Hell- und Dunkelmodus

Künstliches Weißlicht am Abend belastet Augen, Biorhythmus und Stoffwechsel. Die Foodfibel wechselt daher ab jetzt automatisch mit der Tageszeit - oder übernimmt die Einstellung deines Gerätes. Im Menü kannst du jederzeit manuell umschalten.

Außerdem neu:
 Praxistipps zu Eiern, Nüssen und B-Vitaminen
 Technische Optimierungen

Das Update lädt automatisch beim nächsten Öffnen der App.

Viel Freude beim Lesen und viele neue Erkenntnisse.

Herzlichen Gruß
Frank Lewecke