

„An apple a day keeps the doctor away“

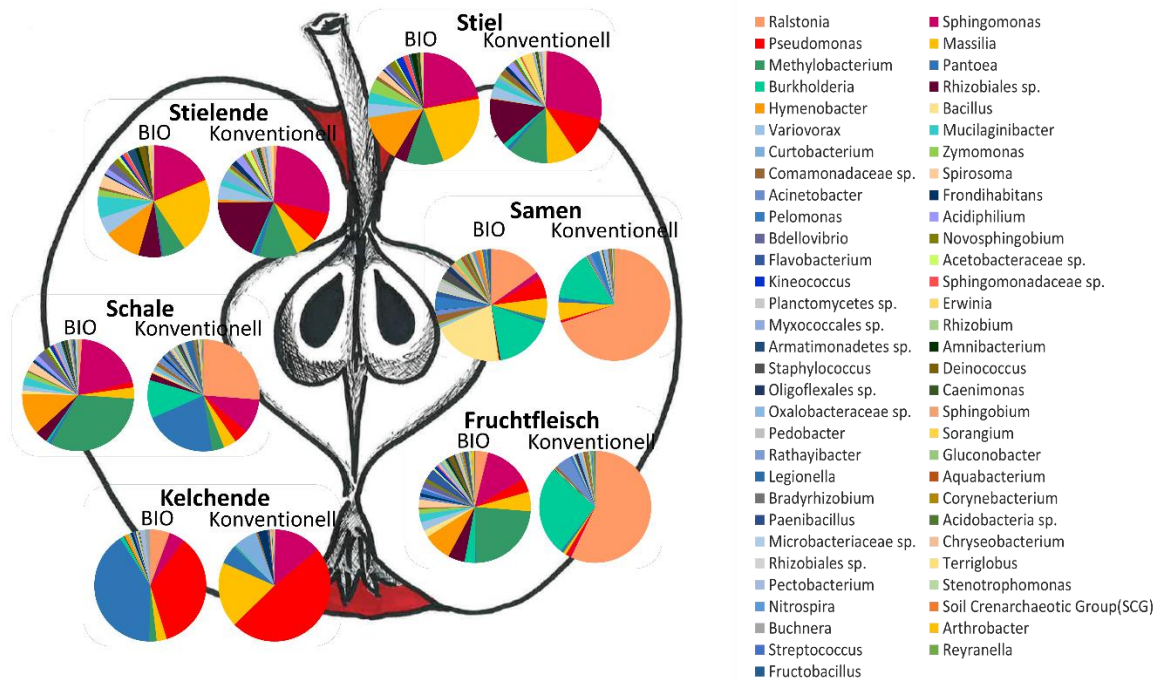
– welche Mikroorganismen nehmen wir eigentlich zu uns?

In unserer Studie haben wir biologisch gezüchtete Äpfel mit Äpfeln aus konventionellem Anbau verglichen. Die BIO-Äpfel wurden von uns direkt im Obstgarten gepflückt, wohingegen die konventionellen Äpfel, die in Plastikfolie gepackt waren, im Supermarkt gekauft wurden. Natürlich kann man hier sofort – und zurecht – vermuten, dass es einen großen Einfluss auf die Mikroorganismen-Gemeinschaft (=das Mikrobiom) hat, dass die Äpfel schon gewaschen, eventuell gelagert, behandelt und dann auch noch in Plastikbeuteln verpackt wurden. Das Ziel unserer Studie war jedoch nicht herauszufinden welche Behandlung des Apfels das Apfel-Mikrobiom beeinflusst, sondern ganz einfach nur:

Du isst einen Apfel – frisch vom Baum und BIO, oder verpackt aus dem Supermarkt und aus konventionellem Anbau – hat das einen potentiellen Einfluss auf deine Gesundheit?

Wir haben folgendes herausgefunden:

- mit einem Apfel (inklusive Kerngehäuse) nimmt man etwa 100 Millionen Bakterienzellen zu sich.
- das Mikrobiom von BIO-Äpfeln ist viel unterschiedlicher zusammengesetzt im Vergleich zum konventionellen Apfel, was bedeutet dass man mit beiden Äpfeln zwar die gleiche Anzahl an Bakterien zu sich nimmt, aber völlig andere und, im speziellen Fall des BIO-Apfels, viel mehr verschiedene Bakterien.
- jeder Teilbereich des Apfels (Schale, Fruchtfleisch, Kerne, Stielende, Kelchende und Stiel) beherbergt ein eigenes und ganz spezifisches Mikrobiom das sich signifikant von allen anderen Bereichen unterscheidet.
- der BIO-Apfel unterscheidet sich vom konventionellen Apfel in jedem einzelnen dieser Teilbereiche (siehe Abbildung).



Welchen Einfluss diese Bakterien auf unsere Gesundheit haben, können wir mit unserer Studie nicht aussagen, dazu wären Untersuchungen am Menschen notwendig. Was wir allerdings schon sagen können, ist dass wir ständig von Mikroorganismen umgeben sind und ohne sie wäre ein Leben auf dieser Erde nicht möglich. Man weiß mittlerweile, dass ein ausgewogenes und vielfältiges Darm-Mikrobiom unerlässlich für unsere Gesundheit ist – sowohl für den Körper, als auch für den Geist! Je vielfältiger und diverser ein Darm-Mikrobiom ist, desto schwieriger ist es für mögliche Krankheitserreger sich dort zu vermehren. Wohingegen ein reduziertes und verarmtes Darm-Mikrobiom, negativen Keimen Tür und Tor öffnen kann; es fehlt hier einfach an natürlichen Feinden. (Man bedenke das Problem der Sterilität und der damit verbundenen exzessiven Ausbreitung von Antibiotika-resistenten Keimen in unserer Umwelt).

Frisches Obst und Gemüse ist die beste und natürlichste Quelle für eine Vielzahl von positiven Mikroorganismen um die Vitalität unseres Darm-Mikrobioms (und all seiner Funktionen) aufrecht zu erhalten. **Gerade das unterschiedlich gestaltete und vielfältige Mikrobiom eines BIO-Apfels könnte daher besonders positive Effekte auf unsere Gesundheit haben.**

Nicht zu vergessen: all die oben erwähnten positiven Effekte der Bakterien gelten nicht nur für uns, sondern selbstverständlich auch für die Gesundheit der Pflanze, die dieses Mikrobiom beherbergt! Wird nun durch chemische Behandlungen im Obstbau ein großer Teil des Mikrobioms getötet, könnte das auch der Pflanze selbst schaden.