

DARMGESUNDHEIT UND SANIERUNG

Der 3-Phasen-Ernährungsplan

zur natürlichen Darmsanierung

Wie Sie Ihr Mikrobiom aufbauen, Entzündungen lindern
und darmgesund leben – inkl. Rezepten & Einkaufslisten

6-WOCHEN-
PROGRAMM
MIT REZEPTEN &
EINKAUFSLISTEN



NATÜRLICH
UND EFFEKTIV



EINFACHE REZEPTE
FÜR DEN ALLTAG



PRAKTISCHE
EINKAUFSLISTEN



MEHR ENERGIE,
WOHLBEFINDEN &
LEBENSQUALITÄT



LINNEA HOLM



Darmgesundheit und Sanierung

Der 3-Phasen-Ernährungsplan zur natürlichen Darmsanierung

RATGEBER

Linnea Holm

Plottura Verlag

Inhaber und verantwortlich: Oliver Weßling

Sanddornweg 14 · 32049 Herford

www.plottura-verlag.com

© 2026 Plottura Verlag · Alle Rechte vorbehalten

Covergestaltung: Plottura Design,

unter Einsatz KI-gestützter Bildwerkzeuge

„Diese Leseprobe darf unverändert und kostenlos weitergegeben werden.“

Vorwort: Ein Brief an Ihren Bauch

Liebe Leserin, lieber Leser,

bevor wir gemeinsam in die Welt des Mikrobioms eintauchen, möchte ich Ihnen ehrlich erzählen, warum dieses Buch überhaupt entstanden ist. Nicht aus einer akademischen Laune heraus, nicht weil Sachbücher über Darmgesundheit gerade en vogue sind – sondern weil die Fragen, die Sie jetzt vielleicht im Kopf haben, Millionen von Menschen täglich beschäftigen.

Es ist halb vier an einem Mittwochnachmittag. Der Hosenbund sitzt seit dem Mittagessen enger als am Morgen, obwohl es nur Nudeln mit Tomatensauce gab. Sie haben acht Stunden geschlafen und könnten sich trotzdem hinlegen. In der Schublade liegt Schokolade, und Sie wissen bereits, dass Sie sie um halb fünf essen werden. Nichts davon ist so schlimm, dass man deswegen zum Arzt geht. Es geht bloß seit anderthalb Jahren so.

Das sind keine Zeichen von Schwäche. Das sind Hilferufe eines Systems, das überfordert ist. Und dieses System hat einen Namen: Ihr Darm.

Was Sie über mich wissen sollten

Ich bin keine Ärztin – der vollständige Vorbehalt dazu steht im Schnellstart. Ich schreibe Ratgeber rund um Ernährung und Alltagsgesundheit, und meine Arbeit besteht aus zwei Teilen: Ich trage zusammen, was in der Fachliteratur steht, und ich übersetze es in Abläufe, die sich neben einem vollen Tag durchhalten lassen. Das Zweite ist der Teil, an dem die meisten Bücher zu diesem Thema scheitern – nicht am Wissen, sondern am Dienstag um halb sieben, wenn der Kühlschrank leer ist und niemand Lust auf Prinzipien hat.

Was in diesem Buch steht, ist recherchiert, nicht diagnostiziert. Wo die Studienlage dünn ist, sage ich es. Wo ich eine Zahl nenne, sage ich, woher sie stammt, oder ich nenne sie eine Schätzung. Und wo ich etwas für plausibel halte, ohne dass es belegt ist, schreibe ich „plausibel“ und nicht „bewiesen“. Sie werden diese Vorsicht im ganzen Buch finden, auch im Glossar

und in den Rezepten. Sie ist kein Mangel an Überzeugung. Sie ist der Grund, warum Sie diesem Buch trauen können.

Was dieses Buch will

Dieses Buch wurde geschrieben, um Ihnen einen klaren, ehrlichen und vor allem umsetzbaren Weg zu zeigen. Keinen Wunderweg. Keinen 3-Tage-Wunder-Detox. Sondern einen Weg, der auf dem aufbaut, was die Mikrobiom-Forschung derzeit nahelegt – und der Ihrem Körper die Zeit gibt, die er wirklich braucht.

Der Zusammenhang zwischen Darm und Allgemeinbefinden wird seit Jahrzehnten erforscht. Nach heutigem Stand ist das Mikrobiom nicht nur an der Verdauung beteiligt; beschrieben sind außerdem ein Austausch mit dem Gehirn, eine Mitwirkung an der Regulation des Immunsystems und ein Einfluss auf Hormone. Was das für Sie bedeutet: Wenn Sie Ihrem Darm etwas Gutes tun, tun Sie sehr wahrscheinlich Ihrem gesamten Körper etwas Gutes.

Ich werde Ihnen in den nächsten Kapiteln erklären, was in Ihrem Darm vor sich geht, und wie Sie in sechs strukturierten Wochen eine Grundlage schaffen, die nicht nach dem Ende des Programms wieder zusammenbricht. Dieses Buch begleitet Sie Schritt für Schritt. Die Rezepte sind so gestaltet, dass sie auch funktionieren, wenn Sie kein Koch sind. Die Einkaufslisten sind gegen die Rezepte geprüft: Was ein Rezept verlangt, steht auf der Liste der Phase, zu der es gehört. Und die praktischen Ratschläge für das echte Leben – Kantine, Restaurantbesuche, Einladungen, Reisen, eine Familie, die nicht mitmacht – stellen sicher, dass dieses Programm kein Laborkonstrukt ist, das beim ersten Geburtstag scheitert.

Schenken Sie Ihrem Darm sechs Wochen. Was er Ihnen zurückgibt, kann ich Ihnen nicht versprechen – das hängt von Ihrem Ausgangspunkt ab, und den kenne ich nicht. Was ich Ihnen versprechen kann: Sie werden nach sechs Wochen wissen, wie Ihr Bauch auf Ruhe, Rhythmus und einfache Kost reagiert. Für viele Menschen ist das die wertvollste Information, die sie seit Jahren über sich bekommen haben.

Herzlichst,

Linnea Holm

Schweden, 2026

Einleitung: Das Versprechen dieses Buches

Komplizierte medizinische Fachbegriffe, dicke Lehrbücher und gut gemeinte Ratschläge, die im stressigen Alltag niemand umsetzt: Davon gibt es genug. Dieses Buch setzt an einer anderen Stelle an.

Es ist kein medizinisches Fachbuch und ersetzt keine ärztliche Beratung. Es ist ein recherchierter Praxisratgeber: Die Zusammenhänge stammen aus der Fachliteratur, die Alltagslösungen aus der Erfahrung damit, wie schwer sich gute Vorsätze neben Beruf und Familie halten lassen. Es ist Ihr ganz persönlicher, pragmatischer Alltags-Kompass – ein Werkzeug, das funktioniert, egal ob Sie Anfänger in Sachen gesunder Ernährung sind oder bereits das ein oder andere Buch zu diesem Thema gelesen haben.

Was dieses Buch von anderen unterscheidet

Dieses Buch erklärt nicht nur, was das Mikrobiom ist. Es sagt Ihnen für jeden der zweiundvierzig Programmtage, was auf den Teller kommt, was Sie einkaufen, was das kostet und was Sie tun, wenn der Tag anders läuft als geplant.

Dieses Buch setzt an genau dieser Lücke an. Wir halten den Theorieteil kurz und konzentrieren uns auf das, was wirklich zählt: ein klares, logisches System, das Ihren Darm Schritt für Schritt entlastet, beruhigt und neu aufbaut.

Was Sie in diesem Buch bekommen:

- ✓ Einen Schnellstart für die erste Woche – bevor die Theorie beginnt
- ✓ Ein vollständiges 6-Wochen-Programm in 3 klar getrennten Phasen
- ✓ 75 einfache, alltagstaugliche Rezepte – abgestimmt auf jede Phase
- ✓ Einkaufslisten für alle drei Phasen, geprüft gegen die Rezepte
- ✓ Einen 6-Wochen-Wochenplaner, der das Programm abbildet
- ✓ Einen Social-Life-Guide für Kantine, Restaurant, Einladungen, Reisen und Familie
- ✓ Einen Notfallplan für Rückfälle
- ✓ Einen Faktencheck der 10 größten Darm-Mythen
- ✓ Ein Glossar der wichtigsten Begriffe – einfach erklärt

Die festen Werte dieses Programms

Ein paar Zahlen gelten durch das ganze Buch, und sie ändern sich nicht. Wenn Sie in einem Kapitel eine andere finden, ist das ein Fehler – bitte schreiben Sie mir.

Die Programm-Regeln auf einen Blick

Essensfenster: letzte Mahlzeit bis 20:00 Uhr, Frühstück ab 8:00 Uhr. Das ergibt zwölf Stunden Pause.

Trinkmenge: 2 Liter täglich. Ab Phase 2, wenn Flohsamenschalen dazukommen, 2,5 Liter.

Bewegung: 10 bis 15 Minuten Gehen nach der Hauptmahlzeit. Das ist der verbindliche Teil. Alles darüber hinaus ist Zugabe.

Woche 1: sechs Lebensmittelgruppen streichen, Koffein reduzieren (Kapitel 6). Der Schnellstart nimmt fünf der sechs vorweg.

Eingeschränkte Zutaten haben je eine Phase – die Tabelle darunter gilt für das ganze Buch, ausnahmslos.

Die 80/20-Regel gilt ab Woche 6, nicht vorher.

Belegkonvention: Wo im Text „Studien zeigen“ oder „es gibt Hinweise“ steht, ohne dass eine Quelle genannt wird, handelt es sich um den allgemeinen Stand der Fachliteratur, nicht um eine einzelne Arbeit – und wo ich „plausibel“ schreibe, ist genau das gemeint.

Zutaten-Phasen-Tabelle – gilt für alle Praxis- und Rezeptkapitel

Beeren, Bananen, dunkle Schokolade ab **Phase 2**

Hülsenfrüchte, Flohsamenschalen, Bitterstoffe ab **Phase 2**

Fermentierte Lebensmittel, roher Honig (max. 1 TL), Chiasamen ab **Phase 3**

Vollkornbrot, Sauerteig, Skyr, Quark, Feta, Ahorn- und Agavensirup erst **nach Woche 6**

Raffinierter Zucker bleibt draußen; die 80/20-Regel ab Woche 6 regelt den Rest.

Wo ein Praxis- oder Rezeptkapitel eine Zutat einordnet, gilt diese Tabelle. Steht dort etwas anderes, ist die Tabelle maßgeblich.

Wie Sie dieses Buch am besten nutzen

Es gibt genau einen Einstieg, und das ist der Schnellstart auf den nächsten Seiten: Er ist Ihre Programmwoche 1 und setzt keine Lektüre voraus. Die ersten fünf Kapitel (AKT I) liefern die Begründungen; Sie können sie vorher lesen oder während der ersten Woche nachholen. Wenn beide Wege offenstehen, hat der Schnellstart Vorrang. Wenn Sie verstehen, warum Sie etwas tun, ist die Wahrscheinlichkeit, dass Sie es auch tun, um ein Vielfaches höher.

AKT II enthält das eigentliche Programm. Hier finden Sie alle konkreten Anweisungen, Protokolle und Einkaufslisten für die drei Phasen. Legen Sie dieses Buch griffbereit in die Küche – es ist ein Arbeitsbuch, kein Ausstellungsstück.

AKT III ist Ihre darmgesunde Küche und Ihr Alltag: 75 Rezepte, auf die Sie beliebig oft zurückgreifen können, dazwischen der Social-Life-Guide und der Wochenplaner, damit Sie beides an der Stelle finden, an der Sie es brauchen. Eine Ausnahme in der Zeitrechnung: Kapitel 16 gehört nicht ins Programm, sondern in die Zeit nach Woche 6. Hier liegt der echte Langzeitwert dieses Buches.

Sie brauchen kein Vorwissen und keine teuren Geräte. Was Sie brauchen, ist Zeit – wie viel genau, rechnet Kapitel 5 offen vor. Und Sie brauchen die Bereitschaft, Ihrem Bauch für eine überschaubare Zeit die Aufmerksamkeit zu schenken, die er verdient.

Lassen Sie uns beginnen.

Schnellstart: die ersten sieben Tage

Für alle, die jetzt anfangen wollen

Sie können dieses Buch von vorn lesen. Sie können aber auch heute anfangen und die Begründungen nachholen. Für den zweiten Weg steht hier alles, was Sie für die erste Woche brauchen.

Schritt 1 - Streichen Sie fünf Dinge. Raffinierten Zucker, Weißmehl, Alkohol, Fertigprodukte mit mehr als fünf Zutaten und die üblichen Pflanzenöle (Sonnenblume, Soja, Margarine). Sieben Tage lang. Das sind fünf der sechs Gruppen, die Kapitel 6 für Woche 1 streichen lässt. Die vollständige Liste mit Begründung steht dort. Damit daraus keine offene Frage wird, gilt ein fester Termin: Streichen Sie ab Tag 4 dieser Woche auch Milchprodukte und reduzieren Sie ab Tag 4 das Koffein – eine Tasse Kaffee am Morgen bleibt erlaubt, aber nicht auf nüchternen Magen –, auch wenn Sie Kapitel 6 bis dahin nicht gelesen haben. So sind alle sechs Streichgruppen mindestens vier Tage lang draußen, und die Tage 4 bis 7 sind Ihr Milchtest: An ihnen beurteilen Sie, ob die Pause ohne Milchprodukte für Sie einen Unterschied gemacht hat.

Schritt 2 - Essen Sie warm und einfach. Gedünstetes Gemüse, eine Portion Eiweiß, eine Beilage aus Reis, Hirse, Quinoa oder Buchweizen. Drei Rezepte, die immer gehen: die Reissuppe Congee, die Pastinakensuppe und der Hafer-Porridge – alle in Kapitel 12.

Schritt 3 - Halten Sie die Abendpause ein. Letzte Mahlzeit bis 20 Uhr, am nächsten Morgen ab 8 Uhr frühstücken. Zwölf Stunden Pause – das ist der einzige Zeitwert, den Sie sich merken müssen, und er gilt im ganzen Buch.

Schritt 4 - Trinken Sie zwei Liter. Wasser oder ungesüßter Kräutertee. Morgens ein Glas lauwarmes Wasser mit Zitrone, bevor irgendetwas anderes kommt.

Schritt 5 - Gehen Sie nach dem Essen zehn bis fünfzehn Minuten. Nicht schnell, nicht sportlich. Nur gehen.

Das ist Woche 1. Mehr braucht es zum Anfangen nicht. Und damit es keine Verwirrung gibt: Wenn Sie diese Woche mit dem Schnellstart bestreiten, ist das Ihre Programmwoche 1. Sie beginnen danach direkt mit Kapitel 7, Phase 2 – nicht noch einmal von vorn. Was in Ihrem Darm dabei passiert, warum die Reihenfolge zählt und wie es weitergeht, steht in den Kapiteln davor und danach – Sie können es lesen, während Sie schon dabei sind.

Eine Einschränkung vorweg, und sie gilt für das ganze Buch: Ich bin keine Ärztin, und dieses Buch ersetzt weder Diagnose noch Therapie noch eine Ernährungsberatung. Wenn Sie Diabetes haben, blutverdünnende Medikamente nehmen, schwanger sind oder stillen, unter einer chronischen Erkrankung leiden oder eine schwierige Beziehung zum Essen haben, fangen Sie nicht mit dem Schnellstart an, sondern besprechen Sie das Programm vorher ärztlich. Programme mit Streichlisten und Kontrollpunkten sind bei einer belasteten Beziehung zum Essen nicht der richtige Weg, und dieses Buch ist kein Ersatz für therapeutische Begleitung. Wo in den folgenden Kapiteln nur ein kurzer Hinweis steht, ist dieser Absatz gemeint.

Und ein zweiter Hinweis, der für das ganze Programm gilt: Leichte Blähungen, ein etwas trägerer Stuhlgang oder Heißhunger in den ersten Tagen sind normal. Starke Bauchschmerzen, Durchfall über mehr als zwei Tage, Blut im Stuhl, Fieber oder ungewollter Gewichtsverlust sind es nicht. Dann brechen Sie ab und lassen es abklären.

AKT I: DAS FUNDAMENT - IHR MIKROBIOM VERSTEHEN

Kapitel 1: Das vergessene Organ

Warum die moderne Ernährung unser inneres Ökosystem herausfordert

Bis in die 1990er Jahre stand in medizinischen Lehrbüchern über den Dickdarm im Wesentlichen, dass dort Wasser entzogen wird. Was ihn bewohnt, ließ sich nicht anständig untersuchen: Die meisten Darmbakterien wachsen in keiner Petrischale. Erst als man ihre Erbinformation direkt aus Stuhlproben lesen konnte, wurde sichtbar, wie viele es sind und was sie tun – Nahrungsbestandteile zerlegen, die der Körper allein nicht verdaut, einzelne Vitamine bilden, die Schleimhaut gegen unerwünschte Keime besetzen und im ständigen Austausch mit dem Immunsystem stehen. Dieses Kapitel beschreibt, was dort geschieht.

Lange Zeit wurde der Darm in der westlichen Medizin vernachlässigt. Er galt als schlichtes Verdauungsrohr, dessen einzige Aufgabe es ist, Nahrung zu zerkleinern und Reste auszuscheiden. Die Forschung der letzten zwei Jahrzehnte zeichnet ein anderes Bild.

In unserem Verdauungstrakt leben schätzungsweise 38 Billionen Mikroorganismen – etwa so viele, wie der Mensch eigene Körperzellen besitzt. Die Zahl stammt aus einer viel zitierten Schätzung von Sender, Fuchs und Milo (2016) und löste die ältere Faustformel „zehnmal mehr Bakterien als Körperzellen“ ab. Diese Bewohner – vor allem Bakterien, aber auch Viren, Pilze und Archaeen – bilden zusammen das sogenannte Mikrobiom. Dieses Ökosystem ist so komplex und einflussreich, dass viele Forscher es mittlerweile als eigenständiges, vergessenes Organ betrachten.

Was das Mikrobiom für uns leistet

Die Aufgaben des Mikrobioms gehen weit über die bloße Verdauung hinaus. Hier sind die wichtigsten Funktionen, die die Forschung beschrieben hat:

- **Nährstoffgewinnung:** Darmbakterien spalten Ballaststoffe auf, die unser Körper allein nicht verdauen könnte. Dabei entstehen kurzkettige Fettsäuren wie Butyrat, Propionat und Acetat, die den Darmzellen als Energiequelle dienen und denen entzündungshemmende Eigenschaften zugeschrieben werden.
- **Vitaminproduktion:** Bestimmte Darmbakterien produzieren Vitamine, die unser Körper nicht selbst herstellen kann – darunter Vitamin K2, Vitamin B12, Folsäure und Biotin.
- **Immunregulation:** Ein großer Teil der Immunzellen des Körpers sitzt in der Darmwand; gängige Schätzungen nennen 70 bis 80 Prozent. Das Mikrobiom trainiert das Immunsystem täglich und wirkt mit daran, wann eine Entzündungsreaktion notwendig ist und wann sie beendet werden soll.
- **Schutzbarriere:** Die nützlichen Bakterien besetzen die Darmschleimhaut und erschweren es schädlichen Keimen, Toxinen und unverdauten Nahrungsbestandteilen, in den Blutkreislauf zu gelangen. Eine durchlässiger gewordene Darmwand wird in der Forschung als erhöhte intestinale Permeabilität beschrieben; populär heißt sie Leaky Gut.
- **Hormonelle Regulation:** Das Mikrobiom beeinflusst die Bildung von Botenstoffen wie Serotonin, Dopamin, Ghrelin (das Hungerhormon) und Leptin (das Sättigungshormon). Ein gestörtes Mikrobiom kann daher zu Übergewicht, Stimmungsschwankungen und Schlafproblemen beitragen – als ein Faktor unter mehreren.

Ein sensibles Gleichgewicht - und wie es kippt

Ein gesundes Mikrobiom zeichnet sich vor allem durch eines aus: Diversität. Je mehr verschiedene, nützliche Bakterienstämme sich in unserem Bauch tummeln, desto widerstandsfähiger ist unser gesamtes System. In Bevölkerungsstudien tritt bei Menschen mit einem vielfältigen Mikrobiom eine Reihe von Erkrankungen seltener auf, darunter Übergewicht, Diabetes und Autoimmunerkrankungen. Solche Beobachtungen zeigen, dass zwei Dinge gemeinsam auftreten – sie beweisen nicht, dass eines das andere verursacht. Merken Sie sich diesen Satz. Er ist der Maßstab, an dem sich jede Behauptung in diesem Buch messen lassen muss, auch meine.

Das Problem? Dieses hochsensible Gleichgewicht ist in unserer modernen Welt permanenten Belastungen ausgesetzt. Vergleiche zwischen westlichen Bevölkerungen und traditionell lebenden Gruppen zeigen ein deutlich weniger vielfältiges Mikrobiom in den Industrieländern.

Die Entstehung unseres Mikrobioms

Unser Mikrobiom beginnt sich bereits bei der Geburt zu formen. Kinder, die vaginal geboren werden, übernehmen beim Durchtritt durch den Geburtskanal erstmals Bakterien von der Mutter. Kinder, die per Kaiserschnitt zur Welt kommen, haben diesen Vorteil zunächst nicht, was sich durch Stillen und die spätere Ernährung zunehmend ausgleicht.

In den ersten drei Lebensjahren entwickelt sich das Mikrobiom rasant. Stillen, Beikost, der Kontakt mit Erde und Tieren, Antibiotikaeinnahmen – all das prägt die mikrobielle Zusammensetzung. Nach dem dritten Lebensjahr ist das Mikrobiom weitgehend stabil, reagiert aber weiterhin empfindlich auf äußere Einflüsse.

Wie modern ist zu modern? Ein historischer Blick

Ein verbreiteter Erklärungsansatz lautet: Unsere Biologie ist auf einen Lebensstil eingestellt, den wir heute kaum noch führen. Unsere Vorfahren aßen Lebensmittel, die saisonal, unverarbeitet und reich an Ballaststoffen waren, sie bewegten sich täglich mehrere Stunden und schliefen dem Lichtrhythmus folgend. Das ist eine plausible Erzählung, keine bewiesene – wie das Mikrobiom früherer Generationen tatsächlich aussah, lässt sich nur indirekt rekonstruieren. Belegt ist der Kontrast von heute: In nur 100 Jahren haben wir Ernährung, Umgebung und Lebensstil

radikal verändert, und das Mikrobiom in den Industrieländern ist messbar weniger vielfältig als das traditionell lebender Gruppen. Was dem Mikrobiom im Einzelnen zusetzt – Zucker, hochverarbeitete Lebensmittel, Antibiotika, Schlafmangel, Bewegungsmangel und chronischer Stress –, nimmt Kapitel 4 der Reihe nach auseinander.

Was Sie jetzt schon tun können

Ein einziger Schritt aus diesem Kapitel: Zählen Sie heute Abend, wie viele verschiedene Pflanzen Sie über den Tag gegessen haben – Gemüse, Obst, Getreide, Hülsenfrüchte, Nüsse, Kräuter, jede Sorte zählt einmal. Notieren Sie die Zahl. Sie brauchen sie in Kapitel 8, wenn es um Vielfalt geht. Mehr müssen Sie heute nicht tun.

Kapitel 2: Die Darm-Hirn-Achse

Ihr zweites Gehirn und seine überraschenden Fähigkeiten

Als Sie das letzte Mal Schmetterlinge im Bauch spürten oder sich vor einem schwierigen Gespräch ein schlechtes Bauchgefühl einstellte, haben Sie die Darm-Hirn-Achse hautnah erlebt. Was viele Menschen als Metapher abtun, ist inzwischen ein eigenes Forschungsfeld der Neurobiologie.

Das enterische Nervensystem – auch als das zweite Gehirn bezeichnet – besteht nach gängigen Schätzungen aus mehreren hundert Millionen Nervenzellen, die den gesamten Verdauungstrakt durchziehen. Nach diesen Schätzungen sind das mehr Nervenzellen als im Rückenmark; die Zahlen beider Systeme sind Näherungen und werden unterschiedlich angegeben. Dieses Nervennetz kann weitgehend eigenständig arbeiten – ohne Anweisungen aus dem Kopfhirn. Es steuert die Bewegung des Darms, reguliert die Schleimhautproduktion, wirkt an der Immunabwehr mit und kommuniziert ständig mit dem Gehirn über den Vagusnerv.

Der Vagusnerv - die Datenautobahn

Der Vagusnerv ist der längste unserer Hirnnerven. Er verbindet Gehirn und Darm direkt miteinander – und das in beide Richtungen. Lange dachte man, der Vagusnerv sendet hauptsächlich Signale vom Gehirn in den Darm. Heute geht man davon aus, dass der weit überwiegende Teil der Signale in die entgegengesetzte Richtung fließt – vom Darm in das Gehirn.

Das hat Konsequenzen: Wenn Ihr Darm aus dem Gleichgewicht gerät, schickt er Stresssignale ans Gehirn. Das Gehirn reagiert mit Cortisol und Adrenalin. Das wiederum beeinträchtigt die Durchblutung des Darms, verändert die Schleimhaut und kann die Dysbiose (das Ungleichgewicht der Darmflora) verstärken. Ein Kreislauf, der sich selbst verstärken kann. Dass Stress und Darmbeschwerden auf diese Weise zusammenhängen, ist seit Langem Gegenstand der Forschung; eine viel zitierte Übersicht

dazu stammt von Emeran Mayer (Gut, 2000) – die vollständige Angabe finden Sie im Quellenverzeichnis.

Serotonin: Das Glückshormon kommt aus dem Bauch

Der weit überwiegende Teil des körpereigenen Serotonins wird im Darm gebildet, nicht im Gehirn. Wichtig dabei: Dieses Serotonin wirkt vor allem im Darm selbst – es steuert dort die Darmbewegung. Es überschreitet die Blut-Hirn-Schranke nicht und ist nicht dasselbe Serotonin, das im Gehirn für Stimmung, Schlaf und Antrieb mitverantwortlich ist. Was wir wissen: Das Mikrobiom beeinflusst, wie viel Serotonin im Darm entsteht. Was wir nicht wissen: ob und wie sich das auf die Stimmung überträgt. Der Weg dorthin, falls es ihn gibt, läuft über Nervensignale und Immunbotenstoffe, nicht über das Serotonin selbst.

Wichtig ist dabei: Eine Ernährungsumstellung ersetzt keine ärztliche Behandlung. Wer Antidepressiva oder andere Medikamente einnimmt, sollte an der Einnahme nichts eigenmächtig ändern und Veränderungen immer mit der behandelnden Ärztin oder dem behandelnden Arzt besprechen.

Psychobiotika - was bisher untersucht ist

Ein neues Forschungsfeld beschäftigt sich mit sogenannten Psychobiotika: Bakterienstämme, denen ein Einfluss auf die psychische Gesundheit zugeschrieben wird. Erste klinische Studien deuten darauf hin, dass gezielte probiotische Interventionen Angstsymptome lindern könnten. Die Studienlage ist allerdings noch dünn und die Ergebnisse sind uneinheitlich.

Am häufigsten untersucht sind die Stämme *Lactobacillus rhamnosus*, *Bifidobacterium longum* und *Lactobacillus helveticus*. Einige dieser Bakterien können im Labor Gamma-Aminobuttersäure (GABA) bilden, einen hemmenden Neurotransmitter. Ob das im menschlichen Darm in einer Menge geschieht, die etwas bewirkt, ist offen.

Was das konkret für Sie bedeutet

Wenn Sie sich häufig gereizt, antriebslos oder ängstlich fühlen, ohne dass ein offensichtlicher äußerer Grund vorhanden ist, lohnt es sich, Ihren Darm als eine mögliche Ursache in Betracht zu ziehen. Wenn Sie schlecht schlafen, obwohl Sie sich eigentlich müde fühlen, lohnt ein Blick auf die Verdauung – als eine von

mehreren möglichen Ursachen. Wenn Ihre Konzentration nachlässt und Sie sich mental wie durch Watte bewegen – das sogenannte Brain Fog – kommt eine Dysbiose als Mitursache in Betracht.

Viele Menschen, die ein gezieltes Darmprogramm durchlaufen, berichten in einem Zeitraum von vier bis acht Wochen von einer Verbesserung ihrer Stimmung, ihres Schlafes und ihrer mentalen Klarheit. Das sind Erfahrungsberichte, keine kontrollierten Studien, und ein Teil davon dürfte darauf zurückgehen, dass Menschen, die sechs Wochen lang regelmäßig essen, schlafen und gehen, sich aus vielen Gründen besser fühlen. Ich sehe darin keinen Einwand: Wenn es Ihnen besser geht, geht es Ihnen besser. Nur sollten Sie wissen, was das Programm nachweislich tut und was es vielleicht tut.

Stress und der Darm - ein gemeinsamer Kreislauf

Chronischer Stress zählt zu den stärksten beschriebenen Belastungen für das Mikrobiom – und gilt zugleich als mögliche Folge eines gestörten Mikrobioms. Wenn wir unter Dauerstress stehen, schüttet die Nebenniere Cortisol aus. Cortisol drosselt die Durchblutung der Verdauungsorgane, verändert die Darmschleimhaut und begünstigt nach Tierstudien das Wachstum entzündungsfördernder Bakterienstämme.

Umgekehrt sendet ein gestörtes Mikrobiom Signale ans Gehirn, die die Cortisolproduktion weiter anregen können. Das Ergebnis: Auch Menschen, die äußerlich ein entspanntes Leben führen, können aufgrund eines belasteten Darms in einem inneren Stresszustand gefangen sein.

Für das 6-Wochen-Programm heißt das: Kapitel 9 behandelt Bewegung, Schlaf und Stress. Verbindlich ist daraus eine einzige Sache – der Spaziergang nach der Hauptmahlzeit. Alles Weitere in dem Kapitel ist eine Empfehlung, keine Voraussetzung für das Ergebnis. Warum ich als Nicht-Ärztin keine medizinischen Notwendigkeiten erkläre, steht im Vorbehalt im Schnellstart.

Was Sie jetzt schon tun können

Essen Sie heute eine Mahlzeit ohne Bildschirm – kein Handy, kein Laptop, kein Fernseher – und kauen Sie jeden Bissen, bis er breiig ist. Das ist die kleinste Form dessen, was die Forschung „Ruhe- und Verdauungsmodus“ nennt: Der Vagusnerv arbeitet besser, wenn das Gehirn nicht gleichzeitig Nachrichten liest. Ob es Ihrem Bauch hilft, merken Sie selbst; kosten tut es nichts.

— Ende der Leseprobe —

*„Ein Arbeitsbuch für die Küche, kein Ausstellungsstück
fürs Regal.“*

Das vollständige Buch ist erhältlich bei Amazon.de.

www.amazon.de/dp/B0H4RSY4XM



QR-Code scannen und direkt zum Buch

plottura-verlag.com