

## „Gärtnern“ für ein gesundes Darmmikrobiom

# Wie Darmbakterien das Wunschgewicht unterstützen

**Berlin, 07. März 2025** - In unserem Darm tummeln sich rund 100 Billionen Mikroorganismen – eine Zahl, die das menschliche Vorstellungsvermögen sprengt. Diese winzigen Lebewesen, auch als Darmmikrobiom bekannt, haben einen erstaunlichen Einfluss auf unsere Gesundheit und auf unser Gewicht.

„Viele Menschen sind überrascht, wenn sie hören, wie eng Darmbakterien und Gewichtsabnahme zusammenhängen“, erklärt Veronika Albers von Oviva. Sie ist Diplom-Ökotrophologin und qualifizierte Ernährungsberaterin. „Dabei ist es eigentlich ganz logisch: Was wir essen, beeinflusst direkt unsere Darmbewohner – und die wiederum beeinflussen unseren gesamten Stoffwechsel.“

## Fasten als Katalysator für ein gesundes Mikrobiom

Eine [Studie](#) von Dr. Sofia Forslund und Professor Dominik N. Müller vom Max-Delbrück-Centrum für Molekulare Medizin liefert handfeste Beweise: Eine fünftägige Fastenkur vor der Umstellung auf eine gesunde Ernährung wirkt wie ein Katalysator. Das Fasten verändert die Zusammensetzung des Darmmikrobioms grundlegend. Besonders die gesundheitsfördernden Bakterien vermehren sich dabei stark.

Die Studienergebnisse sind beeindruckend: Bei Menschen, die vor ihrer Ernährungsumstellung fasteten, blieben Gewicht und Blutdruck dauerhaft niedriger. „Das ist wie ein Reset-Knopf für den Körper“, verdeutlicht Albers. „Die guten Bakterien bekommen die Oberhand und unterstützen zusätzlich zur Ernährungsumstellung den Körper dabei, das neue Gewicht zu halten.“

## Warum das Mikrobiom beim Abnehmen eine Schlüsselrolle spielt

Die Rolle des Mikrobioms beim Abnehmen ist [wissenschaftlich gut belegt](#). Eine gestörte Darmflora kann den Abnehmerfolg deutlich erschweren. Denn sie beeinflusst direkt, wie viele Kalorien unser Körper aus der Nahrung aufnimmt. Studien zeigen: Ist das Mikrobiom aus dem Gleichgewicht, zieht der Körper mehr Kalorien aus dem Essen als bei einer gesunden Darmflora.

Besonders interessant ist dabei die Rolle bestimmter Bakterienfamilien. [Wissenschaftler](#) haben entdeckt, dass Menschen mit Übergewicht oft einen höheren Anteil sogenannter „Firmicutes“-Bakterien haben. Diese sind wahre Meister darin, Energie aus der Nahrung zu gewinnen. Was zunächst positiv klingt, kann beim Abnehmen zum Problem werden. Denn: Je mehr Firmicutes, desto mehr Kalorien nimmt der Körper auf. Selbst, wenn man eigentlich weniger isst.

## Acht Kilo mehr durch unbalancierte Bakterien?

Der Effekt der „Firmicutes“-Bakterien auf das Gewicht ist enorm: Steigt der Anteil dieser „Kalorienmacher“ um nur [20 Prozent](#), nimmt der Körper täglich bis zu 150 zusätzliche Kilokalorien auf. Über ein Jahr betrachtet, summiert sich das auf etwa acht Kilogramm zusätzliches Gewicht. Selbst wenn man seine Ernährung nicht verändert!

Die gute Nachricht: Durch eine gezielte Ernährungsumstellung lässt sich die Zusammensetzung der Darmflora positiv beeinflussen. Besonders wichtig ist dabei eine große Vielfalt an Darmbakterien. Menschen, die erfolgreich abnehmen, haben meist eine deutlich vielfältigere Darmflora als Menschen mit Gewichtsproblemen. Bestimmte Bakterienarten wie „**Bifido**“-Bakterien oder „**Akkermansia muciniphilia**“ gelten dabei als echte „Schlankmacher“. Sie gedeihen besonders gut bei einer ballaststoffreichen Ernährung, zum Beispiel mit Hülsenfrüchten, Haferflocken oder Gemüse.

## 5 Tipps für ein gesundes Darmmikrobiom

„Ein gesundes Darmmikrobiom aufzubauen, ist wie Gärtnern“, erklärt Ernährungsexpertin Albers. „Man muss die richtigen Bedingungen schaffen und dann etwas Geduld haben.“ Hier sind fünf wichtigste Tipps:

### 1. Ballaststoffe als Bakterien-Futter

„Ballaststoffe sind die Leibspeise der guten Darmbakterien“, so Albers. Dabei handelt es sich um unverdauliche Pflanzenfasern, die als Nahrung für die Darmbakterien dienen. Diese produzieren daraus kurzkettige Fettsäuren, die in den Blutkreislauf gelangen und darüber andere Organe positiv beeinflussen. Ideal sind 30 Gramm Ballaststoffe täglich, verteilt auf Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse sowie Obst und Gemüse. Ein wichtiger Tipp: Der Ballaststoffanteil der Nahrung sollte schrittweise und langsam erhöht werden. Das gilt vor allem dann, wenn Ballaststoffe in der Ernährung bisher wenig Platz gefunden haben. So werden Blähungen und Bauchschmerzen vermieden. Außerdem sollte darauf geachtet werden, ausreichend zu trinken.

### 2. Der Kartoffel-Trick

Ein besonderer Tipp von Wissenschaftlern: Gekochte Kartoffeln 24 Stunden abkühlen lassen. „Dadurch verändert sich die Stärkestruktur und wird besonders wertvoll für das Mikrobiom“, erläutert Albers. Durch das Abkühlen entwickelt sich in Kartoffeln resistente Stärke. Diese wird von Darmbakterien zu Butyrat verstoffwechselt – einer Substanz, die die Darmschleimhaut stärkt und das Immunsystem unterstützt. Der gleiche Effekt tritt auch bei anderen stärkehaltigen Lebensmitteln wie Reis und Nudeln ein. Die resistente Stärke bleibt auch beim Wiederaufwärmen erhalten.

### 3. Fermentierte Lebensmittel nutzen

Sauerkraut und andere fermentierte Lebensmittel sind echte Mikrobiom-Booster. Fermentierte Lebensmittel enthalten lebende Bakterienkulturen und präbiotische Ballaststoffe. Ideal sind Naturjoghurt oder Kefir, Sauerkraut oder andere fermentierte Gemüse sowie Miso oder Tempeh als pflanzliche Alternativen. Die enthaltenen Milchsäurebakterien unterstützen die Darmbarriere und hemmen schädliche Keime.

### 4. Vielfalt ist Trumpf

Ein vielfältiges Darmmikrobiom ist der Schlüssel zu einer stabilen Gesundheit. Diese Vielfalt wird am besten durch eine abwechslungsreiche Ernährung erreicht. „Je abwechslungsreicher die Ernährung, desto vielfältiger ist das Mikrobiom“, betont Albers. Einseitige Ernährung hingegen kann schädliche Bakterien fördern. Die Expertin empfiehlt, mindestens 20 verschiedene pflanzliche Lebensmittel pro Woche zu sich zu nehmen. Je bunter, desto besser.

### **5. Vorsicht mit Antibiotika**

„Antibiotika sind manchmal notwendig, aber sie können das Mikrobiom bis zu sechs Monate beeinträchtigen“, sagt Albers. „Antibiotika sollten nur dann eingenommen werden, wenn der Arzt sie wirklich verordnet.“ Daher ist es wichtig, den Darm nach einer Antibiotika-Therapie gezielt in seiner Regeneration zu unterstützen. Nach ärztlicher Absprache kann die Einnahme von Probiotika sinnvoll sein, um die Darmflora wieder aufzubauen. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr von mindestens zwei bis drei Litern Wasser täglich unterstützt die Darmfunktion und den Stoffwechsel der Bakterien.

### **Über Oviva**

Eine gesündere Zukunft für alle: Oviva's Mission ist es, Menschen mit gewichtsbedingten Krankheiten durch die zugänglichste und wirksamste Therapie (beim Abnehmen) zu helfen. Gegründet im Jahr 2014, erkannte das multidisziplinäre Gründerteam um Kai Eberhardt und Manuel Baumann, dass für Oviva-Teilnehmende eine Kombination aus persönlicher Beratung und unterstützender App zu nachhaltigem Gewichtsverlust führen kann. Heute ermöglicht die als Medizinprodukt zertifizierte Oviva-App ihren Nutzern, sich ihr Verhalten durch beispielsweise das Mahlzeiten-Tracking bewusster zu machen, sich selbstständig Ziele zu setzen und durch die Lerninhalte besser zu verstehen, wie sie langfristig gesündere Gewohnheiten schaffen können. Sie erlaubt zudem den Austausch mit über 250 Ernährungsberatern per Chat und stellt hilfreiche Lerninhalte zu den Themen Ernährung, Bewegung und mentale Gesundheit bereit. Oviva's App-begleitete Therapie unterstützt die Teilnehmenden dabei, ein gesünderes Leben zu führen, entlastet Fachkräfte und führt somit zu Einsparungen im Gesundheitssystem.

Oviva arbeitet in der Schweiz, in Deutschland und in der UK direkt mit den gesetzlichen Krankenkassen und nationalen Gesundheitssystemen zusammen und hat europaweit bereits über 700.000 Patienten behandelt. Weitere Informationen gibt es unter:

<https://oviva.com/de/de/>