

Prof. Dr. Michaela Axt-Gadermann

# SCHLANK MIT DARM

MIT DER RICHTIGEN  
DARMFLORA ZUM  
WUNSCHGEWICHT





## 1. WAS DARMBAKTERIEN MIT IHREM GEWICHT ZU TUN HABEN 11

<b>Darmbakterien machen schlank</b>	<b>12</b>
<b>Schöner Wohnen – der Lebensraum der Darmbakterien</b>	<b>13</b>
<b>Dicke Mäuse, dicke Menschen</b>	<b>15</b>
<b>Liliput in Ihrem Darm</b>	<b>16</b>
Der Darm – so unerforscht wie der Mars?	17
Ein ausbalanciertes Ökosystem	18
<b>Mehr Bakterien im Darm als Sterne am Himmel</b>	<b>20</b>
<b>Tonnenschwere Verdauungsarbeit</b>	<b>21</b>
<b>Multikulti</b>	<b>24</b>
<b>Die Verwandtschaft der Darmbakterien – wer gehört zu wem?</b>	<b>26</b>
<b>Wie Bakterien Ihren Blick auf Kalorien verändern können</b>	<b>28</b>
<b>Die Gruppe der Rank-und-schlank-Bakterien</b>	<b>28</b>
Bacteroides – lassen gerne mal was durchgehen	29
Akkermansia – hat Angst vor Fett	29
Bifidobakterien – freundliche Gesellen	30
<b>Die Gruppe der Hüftgoldbakterien</b>	<b>30</b>
Firmicutes machen dick, brachten unseren Vorfahren aber Vorteile	31
Manche Ballaststoffe werden zu Kalorienbomben	32
Wir füttern sie, sie füttern uns	33
Milchsäurebakterien mästen Vieh und Kinder	34
<b>Ein Stuhltest bringt Gewissheit</b>	<b>37</b>

## 2. KÖNNEN DARMBAKTERIEN



### UNSERE GEWICHTSZUKUNFT VORAUSSAGEN?

39

**Blick in die Glaskugel?**

40

**Sag mir, wie du geboren wurdest, und ich sage dir,  
wie sich dein Gewicht entwickelt**

41

**Bakterien machen Extraucher dick**

44

**Antibiotika stören das Gleichgewicht im Darm**

45

**Gewichtsprobleme nach Antibiotikatherapie**

45

**Dürfen die das?**

47



## 3. WARUM EIN LÖCHRIGER DARM DICK MACHEN KANN

51

**Der „löchrige“ Darm**

52

**Entzündungen machen die Hüften rund**

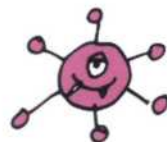
54

**Das stört den Darmfrieden**

55

**Bakterienfutter – ein Pflaster für den löchrigen Darm**

56





## 4. DAS HIRN IM BAUCH

59

<b>Der Darm – unser zweites Gehirn</b>	<b>60</b>
<b>Denken mit dem Darm?</b>	<b>62</b>
<b>Der Papst des Rumpfes</b>	<b>63</b>
<b>Die Sprache von Kopf und Darm</b>	<b>64</b>
<b>Sitzt das Unterbewusstsein im Darm?</b>	<b>65</b>
<b>Achtung, Zucker im Anmarsch!</b>	<b>66</b>
<b>Darm-Emotionen</b>	<b>68</b>
<b>Mutmacherkeime</b>	<b>69</b>
<b>Commander Gondii, übernehmen Sie!</b>	<b>70</b>
<b>Reizdarmsyndrom – wenn der Darm hysterisch wird</b>	<b>72</b>
<b>Soziales Mikrogen-Netzwerk</b>	<b>73</b>



## 5. WAS SAGEN DIE BAKTERIEN ZU SPORT UND STRESS?

75

<b>Stresshormone sorgen für „Rettungsringe“</b>	<b>76</b>
<b>Stress lässt Darmbakterien alt aussehen</b>	<b>76</b>
<b>Schlafmangel macht hungrig</b>	<b>77</b>
<b>Und was ist mit Sport?</b>	<b>79</b>
<b>Laufen Sie den Speckröllchen davon</b>	<b>80</b>



## 6. STRATEGIEN FÜR EINEN GESUNDEN, „SCHLANKEN“ DARM

83

### **Vier wirkungsvolle Strategien**

84

#### **Strategie 1: So greifen Sie der Darmflora unter die Arme**

85

Die Darmflora lenken 86

Ernährungsumstellung – schaffen Sie ein Wohlfühlklima im Darm 86

Die Darmflora ändert sich in wenigen Tagen 88

Präbiotika – ein Festmahl für unsere Mitbewohner 90

Bei Präbiotikamangel hungern die „guten“ Darmbakterien 92

Kalte Kartoffeln – ein Genuss für die Rank-und-schlank-Bakterien 93

Inulin und Oligofruktose – hören sich kompliziert an, tun aber gut 95

Darf's noch ein Tässchen Kaffee sein? 99

Probiotika – vergrößern die Mannschaft der Schlankmacher 102

#### **Strategie 2: Ballaststoffe – kein unnötiger Ballast**

109

Zu wenig Ballast macht das Leben schwer 109

#### **Strategie 3: Die Darmbarriere stärken**

113

Bakterien – die Hausmeister im Darm 113

(Un)gesunder Fruchtzucker? 113

Entzündungen drehen an der Gewichtsschraube 115

Fett kann schlank machen 116

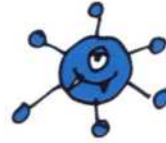
Das japanische 2:1-Ideal 118

Entzündungsfette sind überall 118

Kurkuma und Ingwer – ein starkes Duo für Darm und Figur 122

## **Strategie 4: Sättigungshormone anregen, Moppelhormone bremsen 124**

Peptid YY und seine Freunde	124
Eiweiß lockt Peptid YY	126
Das Hunger- und das Satt-Hormon	127
Insulin – ein Moppelhormon	128
Der Fettwächter	129
Bakterienfutter und Darmflora senken das Moppelhormon	130
So beherrschen Sie Ihr Heißhungerhormon	131



## **7. DIE DARM-DIÄT IM ÜBERBLICK 137**

<b>So profitieren Sie von der Darmdiät</b>	<b>138</b>
<b>Diese Tipps sollten Sie beachten, wenn Sie abnehmen wollen</b>	<b>138</b>
<b>Diese Tipps sollten Sie beachten, wenn Sie Ihr Gewicht halten oder einfach nur Ihre Darmflora stärken möchten</b>	<b>140</b>



## **KÖSTLICHE REZEPTE FÜR IHRE DARM-DIÄT 143**

<b>Frühstück</b>	<b>145</b>
Obstsalat mit Cornflakes	145
Bananen-Erdbeer-Shake	146
Müsli mit getrockneten Sauerkirschen	147
Quarkspeise mit Banane und Nüssen	148
Special: Brot und Brötchen backen	149



Käsebroten mit Tomate	152
Schinkenbrötchen	153
Knäckebrot mit Tomatenquark	154
<b>Mittagessen</b>	<b>155</b>
Zanderfilet mit Spargel	155
Gemüseintopf mit Pesto	156
Vollkorn-Penne mit Artischocken und Oliven	157
Schweinefilet mit roten Linsen und Paprika	158
Hüftsteak mit gebratenen Pilzen und Topinambur-Püree	159
Asiatisches Wok-Gemüse mit Tofu	160
Schwarzwurzelcremesuppe mit Lachs	161
<b>Abendessen</b>	<b>162</b>
Schweinerückensteak mit Chicorée-Radieschen-Salat	162
Artischocken-Tomaten-Salat mit Lachs	163
Endiviensalat mit Knoblauch-Garnelen	164
Gebakener Feta aus dem Ofen	165
Hähnchen mit Zweierlei-Bohnen-Salat	166
Rucola-Rührei mit geräucherter Forelle	167
Paprika-Fenchel-Salat und Putenbrust	168
Gebratenes Kabeljaufilet mit Fenchel-Möhrensalat	169



## ANHANG

<b>WAS MAN SONST NOCH WISSEN MUSS</b>	<b>171</b>
Laboradressen	172
Diese Stuhluntersuchungen können im Einzelfall sinnvoll sein	172
Weitere Produkte, die Ihrer Darmflora guttun	173
Nahrungsergänzungsmittel gegen Entzündungen und zur Stabilisierung der Darmbarriere	174
Adressen von Verbänden und Selbsthilfegruppen zum Thema Darm	175
Literatur	176