NAME:

STIMMT DAS WIRKLICH?

Das Darmmikrobiom im Faktencheck

DAS DARMMIKROBIOM – KLEINE HELFER MIT GROSSER WIRKUNG

In unserem Darm leben viele Milliarden Mikroorganismen, vor allem Bakterien. Diese nennt man „Darmmikrobiom“, das man sich wiederum als Gemeinschaft von Mikroorganismen vorstellen kann, die miteinander leben und interagieren. Dazu zählen neben den Bakterien auch Viren und Pilze. Je vielfältiger das Darmmikrobiom zusammengesetzt ist, desto besser kann es die Kommunikation zwischen Darm und Hirn unterstützen.



Das Darmmikrobiom übernimmt im Körper verschiedene Aufgaben. Es unterstützt die Verdauung, hilft bei der Verwertung bestimmter Nahrungsbestandteile und spielt eine wichtige Rolle für unser Immunsystem.

Zwischen unserem Darm und unserem Gehirn besteht eine enge Verbindung. Diese nennt man Darm-Hirn-Achse. Über verschiedene Wege, zum Beispiel über Nerven, Hormone und Botenstoffe, stehen Darm und Gehirn miteinander in Verbindung. Im Darm befindet sich außerdem ein eigenes Nervensystem. Deshalb wird der Darm manchmal auch als „zweites Gehirn“ bezeichnet. Das bedeutet aber nicht, dass der Darm denkt wie unser Gehirn. Es bedeutet, dass beide in ständigem Austausch stehen und sich gegenseitig beeinflussen können.

Auch unsere Ernährung beeinflusst das Mikrobiom. Ballaststoffreiche Lebensmittel wie Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte können bestimmten Darmbakterien als Nahrung dienen. Auch fermentierte Lebensmittel wie Naturjoghurt, Sauerkraut oder Kefir können Teil einer abwechslungsreichen Ernährung sein.

Nicht nur die Ernährung spielt eine Rolle. Auch Stress, Schlaf, Medikamente und weitere Faktoren können das Mikrobiom beeinflussen. Eine sehr einseitige Ernährung oder die Einnahme bestimmter Medikamente, zum Beispiel Antibiotika, können die Zusammensetzung des Mikrobioms verändern.

Die Forschung beschäftigt sich intensiv mit dem Zusammenhang zwischen Mikrobiom, Ernährung und Gesundheit. Viele Zusammenhänge sind bereits gut untersucht, andere werden noch erforscht. Deshalb ist es wichtig, Aussagen über Darmgesundheit kritisch zu prüfen und nicht jedem Gesundheitsversprechen sofort zu glauben.

Schon gewusst?
Das Darmmikrobiom ist bei jedem Menschen individuell zusammengesetzt – ähnlich wie ein Fingerabdruck. Welche Darmbakterien besonders häufig vorkommen und wie viele verschiedene Mikroorganismen enthalten sind, hängt unter anderem von der Ernährung, dem Lebensstil und verschiedenen Umwelteinflüssen ab.

© 2026

DAS WICHTIGSTE AUF EINEN BLICK

Ergänze die Sätze mit Informationen aus dem Text.

→ **Das Darmmikrobiom …**

… besteht aus _____

… unterstützt _____



… spielt eine Rolle bei _____

→ **Die Darm-Hirn-Achse beschreibt** _____

_____

→ **Das Mikrobiom wird unter anderem beeinflusst durch …**

Ernährung: _____

_____

Lebensstil: _____

weitere Faktoren: _____

WAS TUT DEM MIKROBIOM GUT?

Richtig oder falsch?



Gemüse kann das Mikrobiom unterstützen.	○	○
Dauerstress kann das Mikrobiom beeinflussen.	○	○
Ballaststoffe können für bestimmte Darmbakterien eine wichtige Rolle spielen.	○	○
Schlaf hat keinen Einfluss auf den Körper und das Mikrobiom.	○	○
Eine abwechslungsreiche Ernährung kann zu einem vielfältigen Mikrobiom beitragen.	○	○

 © 2026



FALLBEISPIEL

Liam hat in den nächsten Wochen viele Prüfungen. Deshalb schläft er wenig und fühlt sich gestresst. Außerdem isst er oft Fast Food und trinkt mehrere Energy-Drinks pro Woche.

→ **Welche Faktoren könnten bei Liam das Mikrobiom beeinflussen? Kreuze an.**

◯ Schlaf ◯ Stress ◯ Ernährung ◯ Bewegung

→ **Was könnte Liam verändern? Nenne mindestens drei Möglichkeiten.**

FAKT, ÜBERTRIEBEN ODER NICHT GUT BELEGT?

Probiotika machen alle Menschen glücklicher.

◯ Gut belegt ◯ Teils richtig, aber übertrieben ◯ Nicht genug belegt

Ballaststoffe können eine wichtige Rolle für das Mikrobiom spielen.

◯ Gut belegt ◯ Teils richtig, aber übertrieben ◯ Nicht genug belegt

Stress kann das Mikrobiom beeinflussen.

◯ Gut belegt ◯ Teils richtig, aber übertrieben ◯ Nicht genug belegt

Ein einzelnes Lebensmittel heilt den Darm.

◯ Gut belegt ◯ Teils richtig, aber übertrieben ◯ Nicht genug belegt

 © 2026