ESSEN UND PSYCHE

DAS DARMMIKROBIOM

Das Darmmikrobiom umfasst die Gemeinschaft von Milliarden von Mikroorganismen (vor allem Bakterien, aber auch Pilze und Viren), die im Darm leben und miteinander interagieren. Sie spielen unter anderem bei der Verdauung eine wichtige Rolle und beeinflussen verschiedene Vorgänge im Körper.

Das Darmmikrobiom beeinflusst:

- → die Verdauung
- → die Darmbarriere
- → das Immunsystem
- → den Stoffwechsel
- → Vorgänge im Gehirn

Darm und Gehirn stehen über verschiedene Signalwege miteinander in Verbindung. Diese wechselseitige Kommunikation nennt man **Darm-Hirn-Achse.**

Zusammenhang zwischen Ernährung und Darmmikrobiom

Was ein vielfältiges Darmmikrobiom unterstützen kann:

- → ballaststoffreiche und abwechslungsreiche Ernährung
- → Gemüse und Obst
- → Hülsenfrüchte
- → Vollkornprodukte
- → Nüsse und Samen
- → fermentierte Lebensmittel
- → regelmäßige Bewegung



Was das Darmmikrobiom ungünstig beeinflussen kann:

- → sehr einseitige, ballaststoffarme Ernährung
- → hoher Konsum zuckerreicher Lebensmittel und Getränke
- → länger anhaltender Stress
- → Schlafmangel



Diese Tabelle würde einiges veranschaulichen:

Aufgabe des Mikrobioms	Beispiele
Verdauung	Unterstützt die Verarbeitung unserer Nahrung
Darmbarriere	Unterstützt die Schutzfunktion des Darms
Immunsystem	Unterstützt die Abwehr von Krankheitserregern
Stoffwechsel	Bildung von Stoffen, die der Körper nutzt
Darm-Hirn-Achse	Austausch zwischen Darm und Gehirn



© 2026