

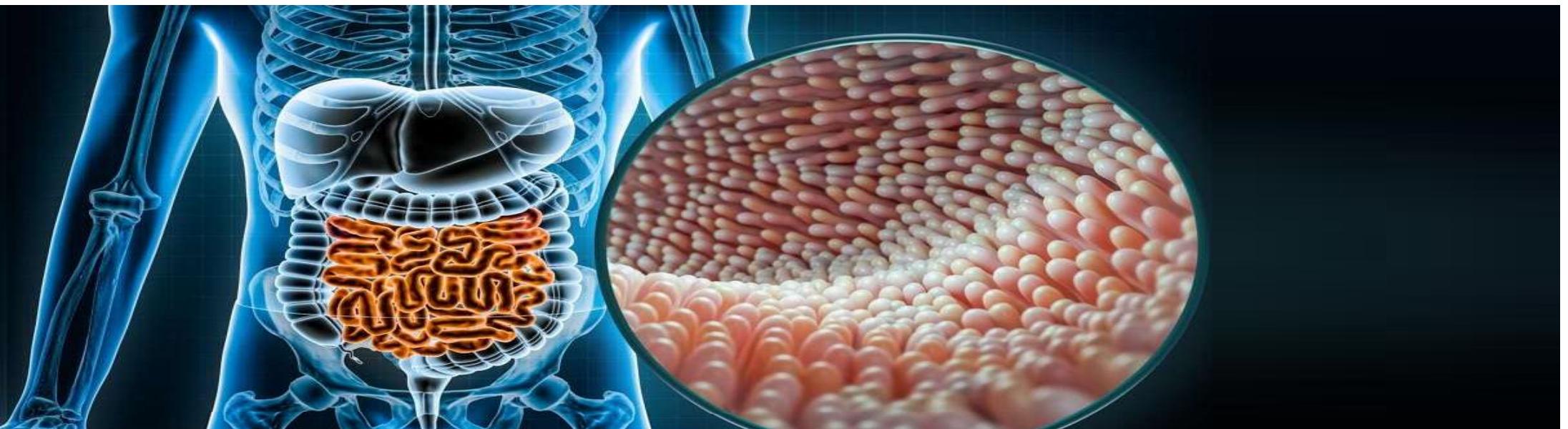


# Darm–Hirn-Gesundheit

## *Relevanz für BGM?*

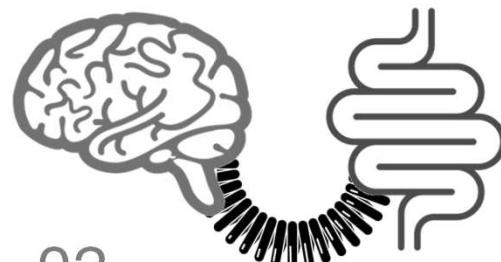
*Dr. Stephan Barth*

12. November 2025, BGM Netzwerktreffen, Metropolregion Rhein Neckar →



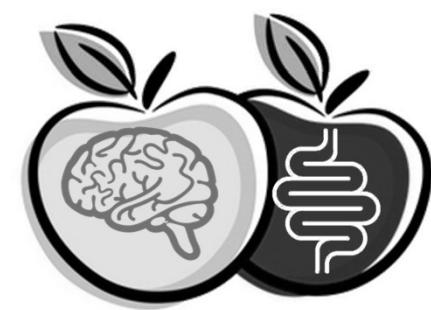
01

**Darm  
Ökosystem**



02

Darm-Hirn  
Kommunikation



03

Ernährung für  
Darm-Hirn Gesundheit



# Darm sei Dank!

**Tennisplatz:** 400 m<sup>2</sup> Oberfläche

**Neurotransmitter Fabrik:** 90 % Serotonin

**Bauch Hirn:** über 100 Mio. Nervenzellen

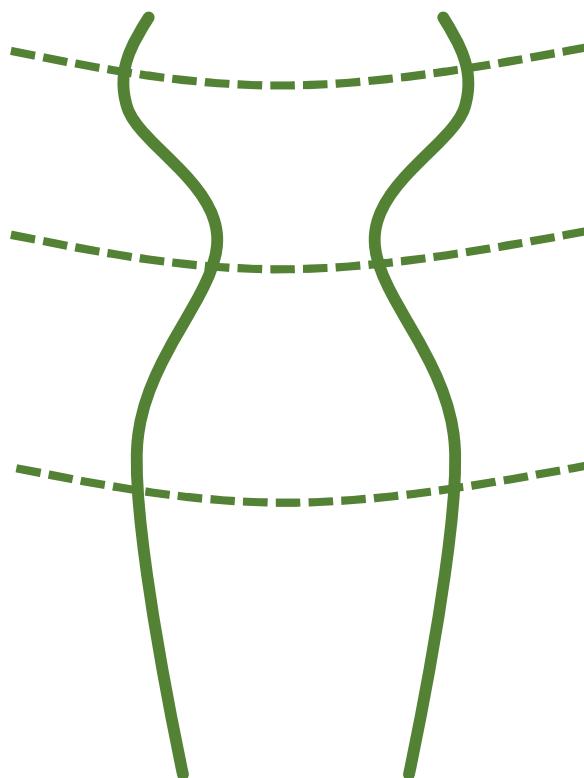
**Immun Zentrale:** 70–80 % Immunzellen

**Tor Wächter:** Darmbarriere

**Metaboliten & Vitamin Produktion:** Mikrobiom



# Traummaße Mikrobiom (bis 2016)



**90** Billionen Bakterien

**60** -fach mehr Gene  
als humanes Genom

**90** % der „Körper-Zellen“  
sind Bakterien

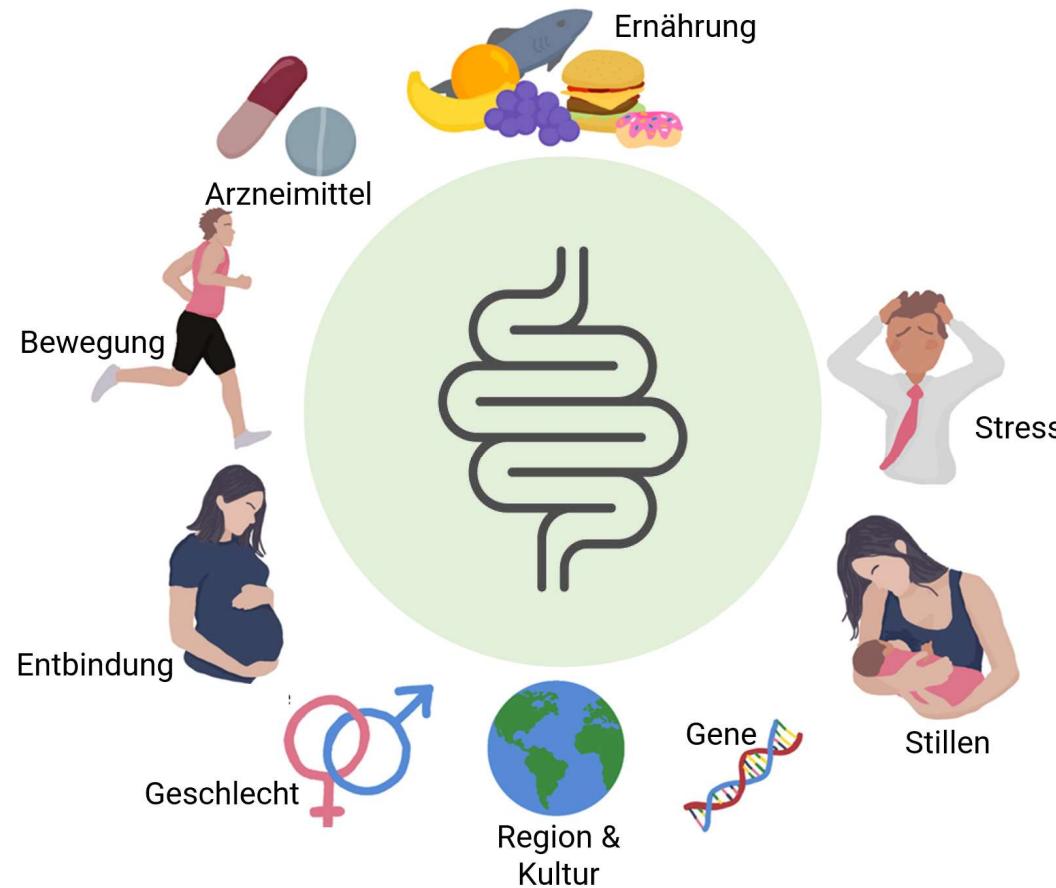
- *Bacteroides*
- *Prevotella*
- *Ruminococcus*

} „Mehrere  
Tausend  
verschiedene  
Arten“

(Savage 1977)



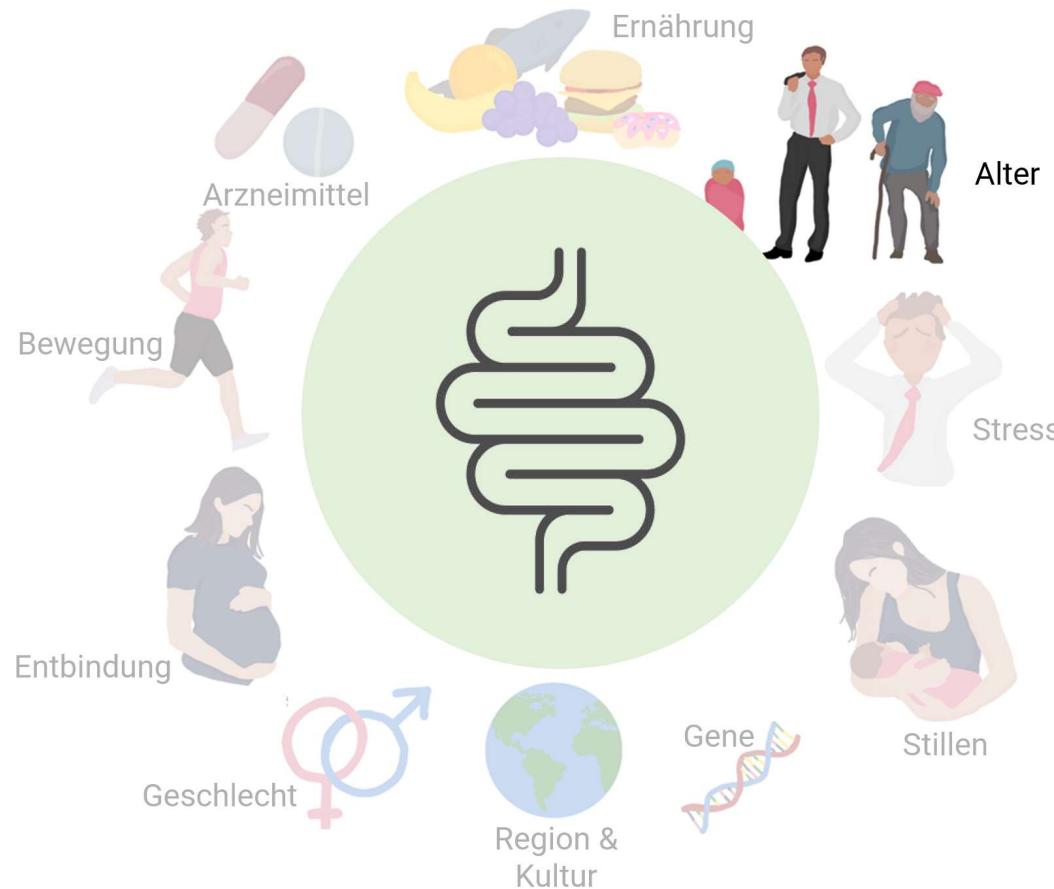
# Aussenwelt formt Innenwelt



(Guzzetta et al. 2022)



# Darm & Mikrobiom altern mit



(Guzzetta et al. 2022)

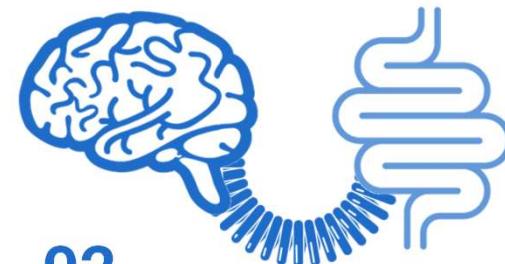


Learning

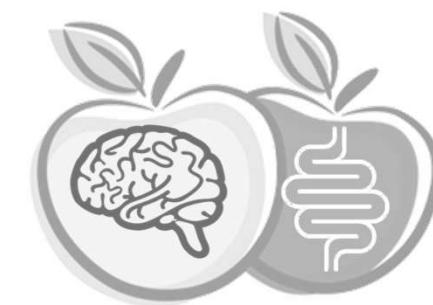
**Der Darm ist ein  
Superorgan<sup>ismus</sup>**



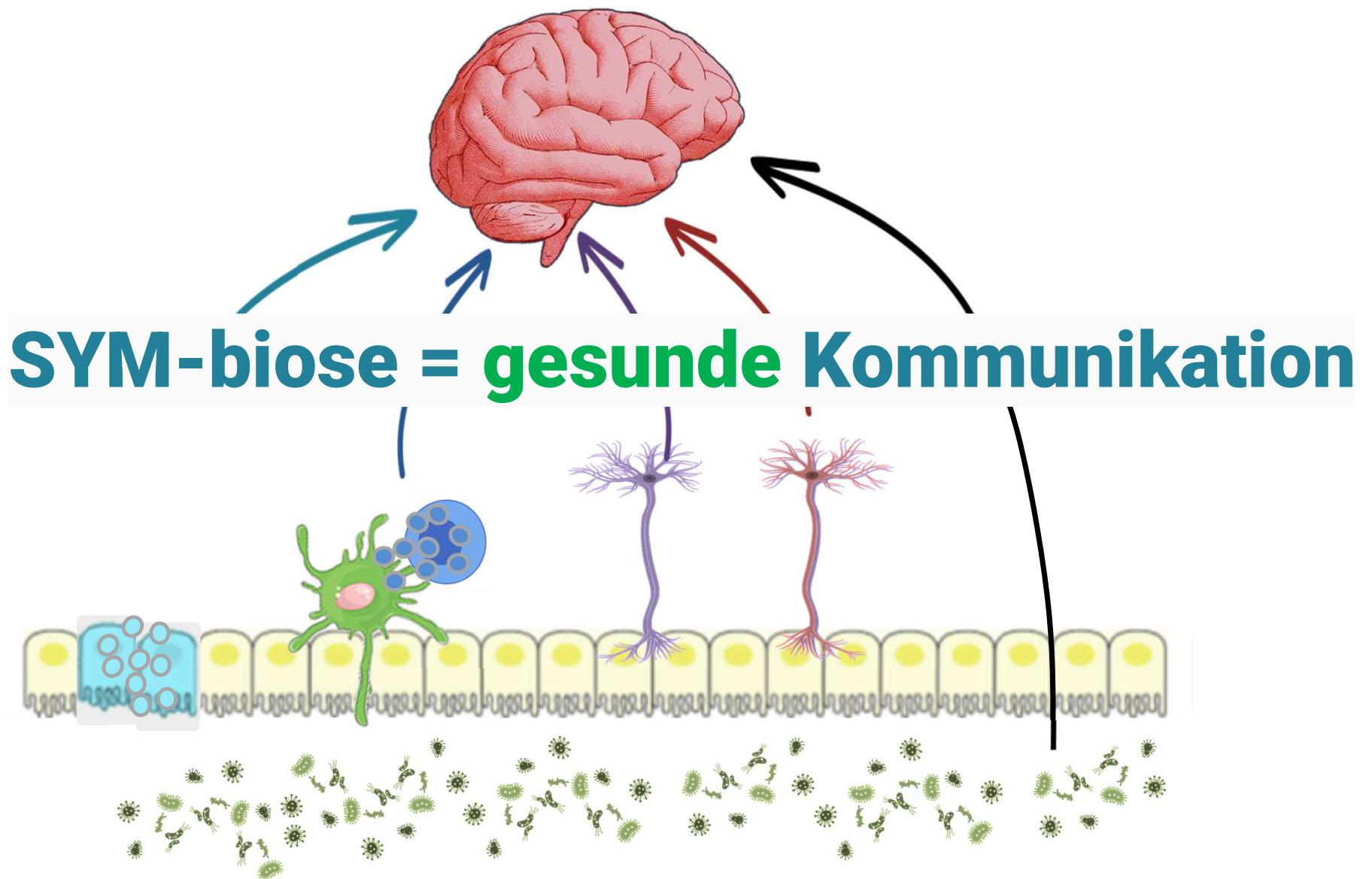
01  
Darm  
Ökosystem

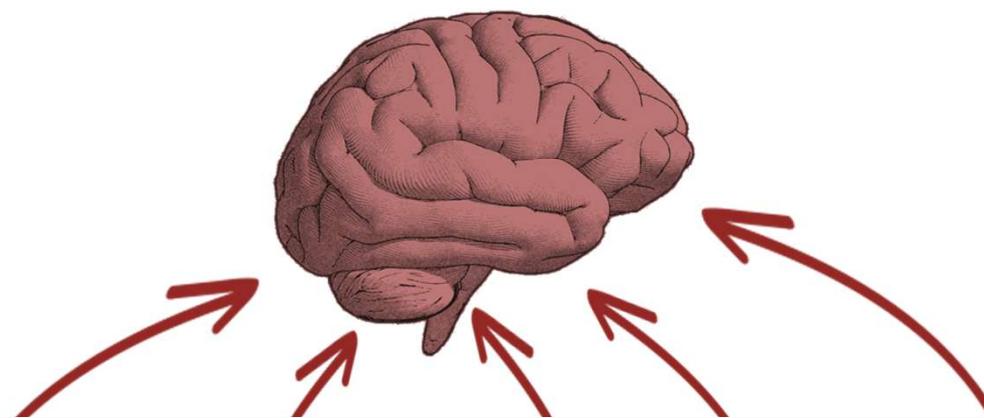


02  
**Darm-Hirn  
Kommunikation**

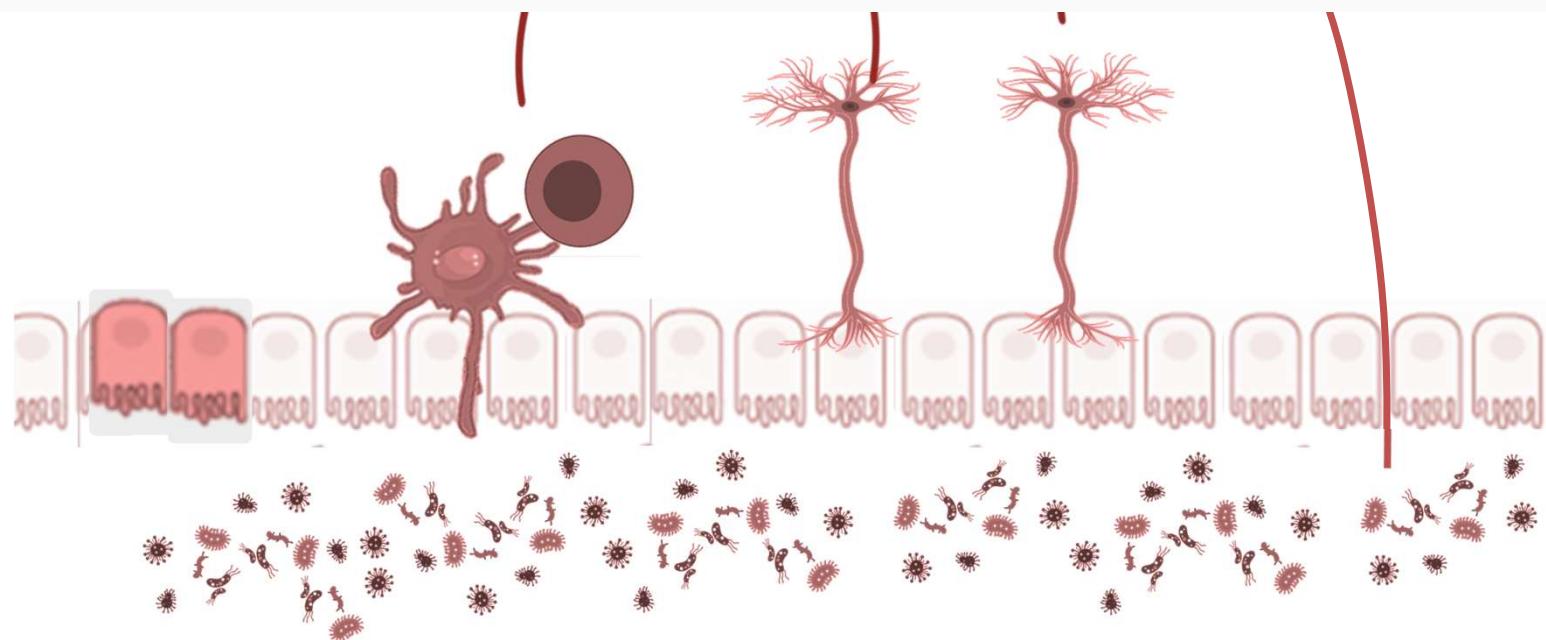


03  
Ernährung für  
Darm-Hirn Gesundheit



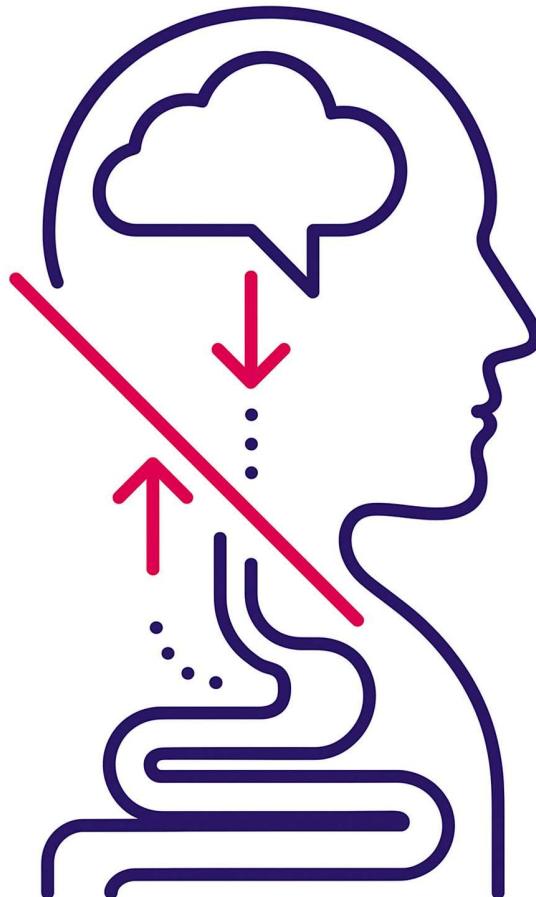


## DYS-biose = kranke Kommunikation





# Alarm im Darm...



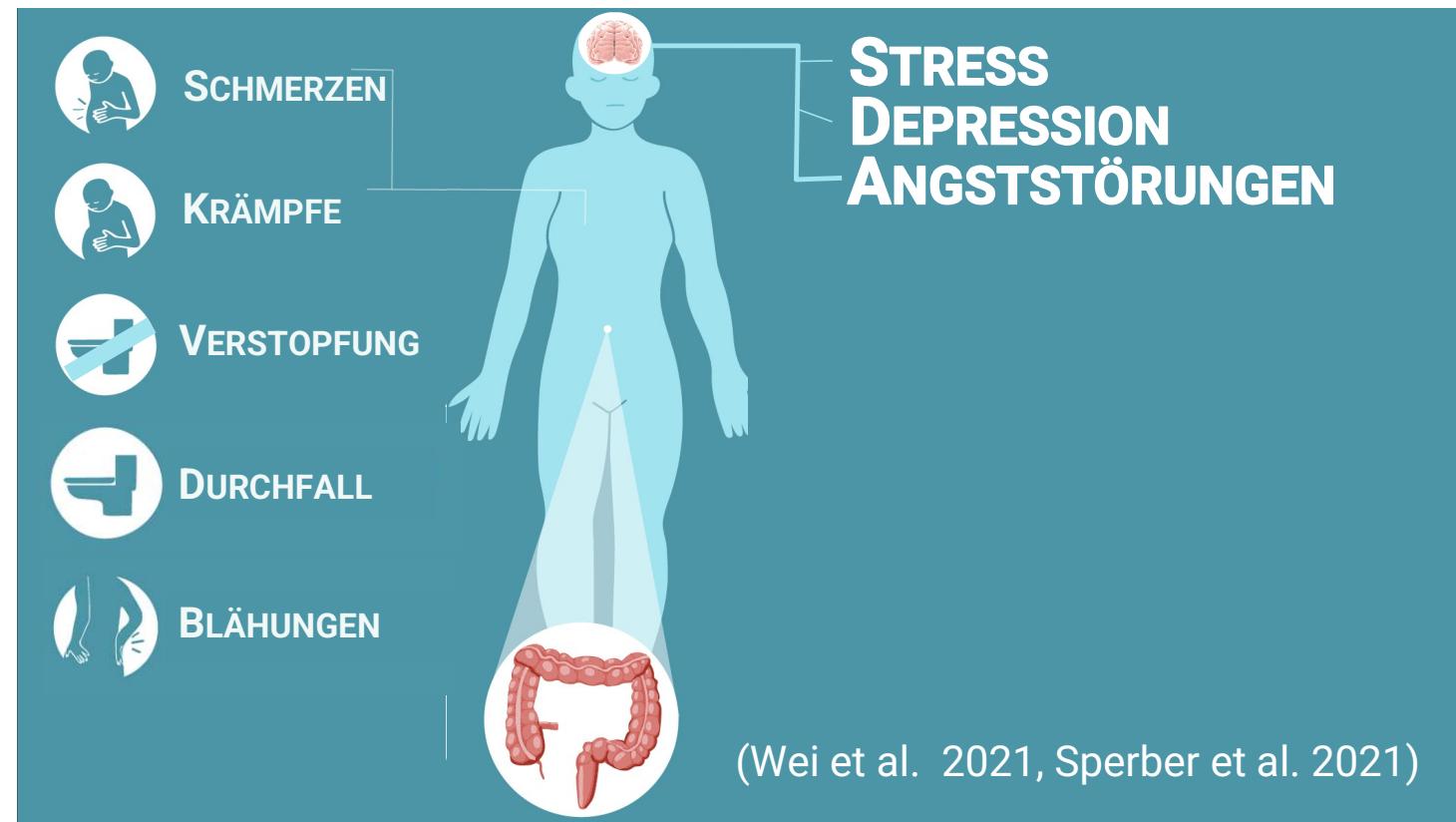
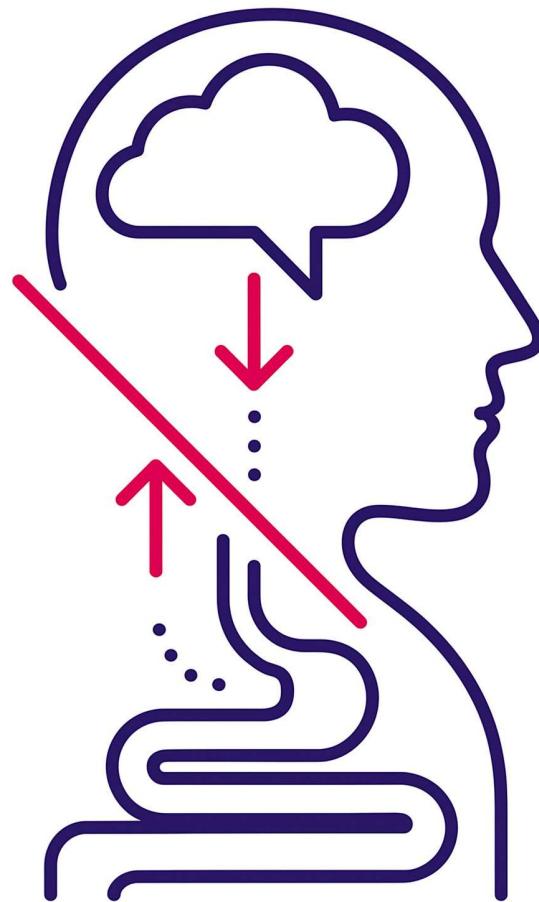
## Dysbiose im Mikrobiom, assoziiert mit:

- Chronischer Entzündung
- Schleimhaut Empfindlichkeit
- Darmwand Krämpfen
- Immun Stress
- Darmbarriere Durchlässigkeit

(Wei et al. 2021, Sperber et al. 2021)



# ...erhöht Risiko für's Gehirn



(Wei et al. 2021, Sperber et al. 2021)

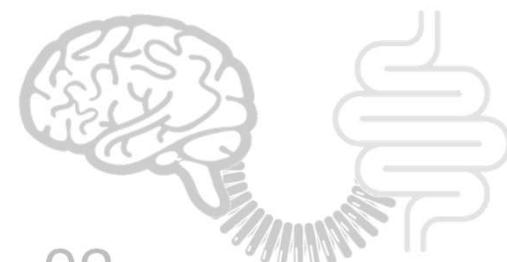


*Learning*

# **Mentale Gesundheit „geht durch den Darm“**



01  
Darm  
Ökosystem



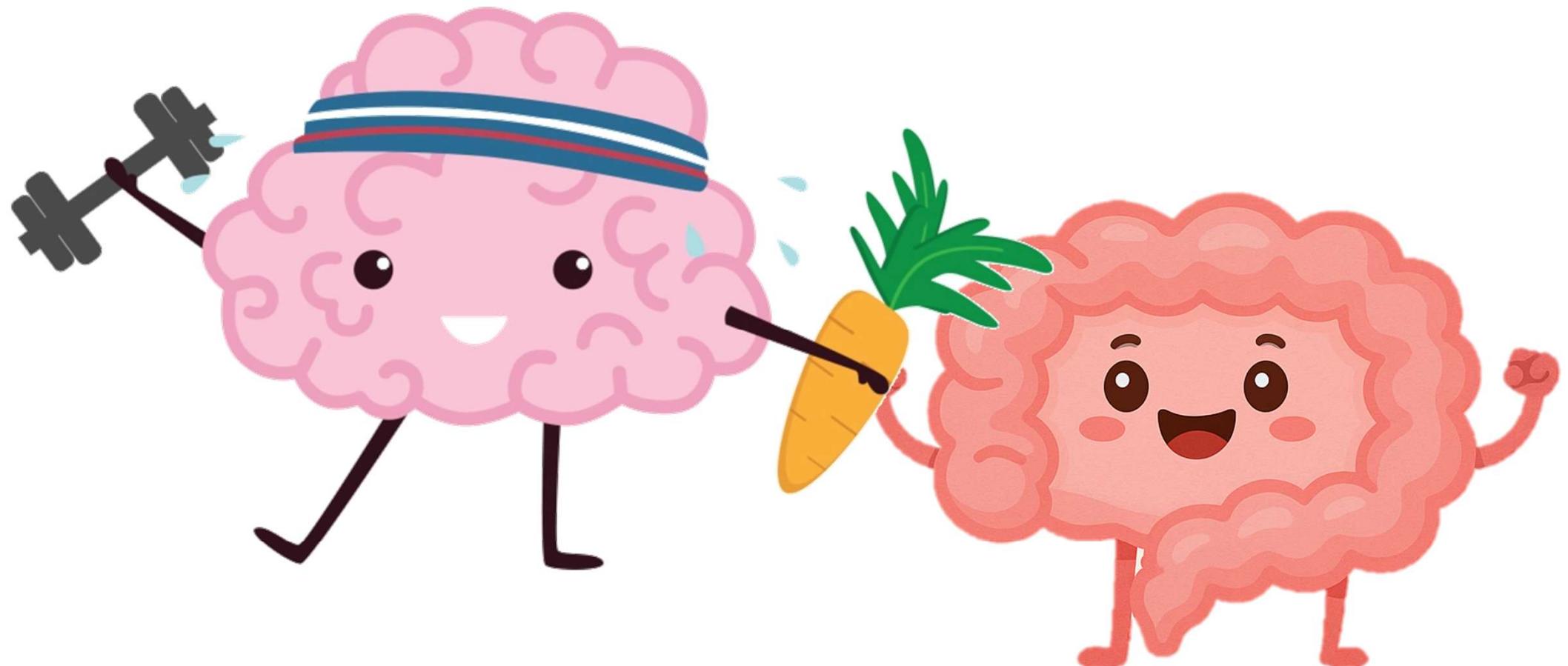
02  
Darm-Hirn  
Kommunikation



03  
**Ernährung für  
Darm-Hirn Gesundheit**



# Ernährung ist *Multi* Wirkstoff...



(Röhr et al. 2022)



# Darm-Hirn gesunde Ernährung...

... ist vielfältig und lecker:

**ERNÄHRUNG**  
Welches Essen stärkt die Mitochondrien?

Es gibt sie, Nahrungsmittel, die uns mehr Energie schenken können. Wie das funktioniert und welches Essen dazu gehört.

**W**arum Sport für die Mitochondrien gleichzeitig bei der Ernährung? „Die Zell-Kraftwerke brauchen Impulse. Beim Sport sind es Bewegungsimpulse, in der Ernährung hingegen sind es Vitamine und Esselemente, in denen wir dem Körper Nährstoffe zuführen“, erklärt Barth. Das bedeutet aber nicht: „Viel hilft viel“. Die Idee des Intervalltrainings ist nur soviel Nahrungsablaufen zu fördern, wie der Körper tatsächlich benötigt. Alles andere lagert sich dann als Körperfest an. Auch hier braucht unser Zell-Kraftwerk die richtigen Impulse, um für Verteilung und Verarbeitung auch zu vermehren. Ihn durchs Intervalltraining, in denen wir 10 Sekunden essen, 20 Sekunden nichts essen. Während dieser Zeit stehen dem Körper also keine Warum Intervalle beim Essen wirken Bei der 16/8 Methode bedeutet das, dass wir 16 Stunden nichts essen und 8 Stunden etwas essen. Während dieser Zeit stehen dem Körper also keine Warum der Stoffwechseleller beißt Das Gemüse ist reich an Vitamin A, B und C sowie an Magnesium. Nach dem Frühstück kann man direkt mit dem Salat beginnen. Nach dem Mittagessen kann man direkt mit dem Salat beginnen. Und Letzteres schmeckt Avocados schmecken 100 g Avocado mit 1 g gesättigtem Fett pro 100 g. Das ist viel weniger als 20 g gesättigtes Fett pro 100 g. Das ist ein Gesundheit ausreichend und mehrfach ungesättigte Fettsäuren bestehen – perfekte Futter für die Mitochondrien.

**Die Mitochondrien lieben Fett aber das richtige!**

Vor allem die ketogene Ernährungsweise hat einen positiven Einfluss auf die Mitochondrien. Bei dieser Ernährungsform wird die Zufuhr an Kohlenhydraten heruntergefahren, sodass der Körper seinen Energiebedarf nicht mehr über die Verdauung des Fettspas (oder Ketone). Der Großteil der Ernährung sollte aus gesättigten Fetten bestehen – sowohl gesättigte Fette aus tierischen Lebensmitteln als auch Pflanzenfette. Aber auch eine reine Versorgung durch pflanzliche Fette ist gut möglich. Auch Eiweiß kann helfen, wenn es darum geht, die Zufuhr an gesättigten Kohlenhydraten zu begrenzen. Darum ist es wichtig, gesättigte Fette aus tierischen Lebensmitteln einzunehmen. Wer sich an der Pyramide orientiert ist, unter darf die unten eingezeichneten Lebensmittel mehrmals täglich verzehren, die Nahrungsmittel in der Spitze sind zwar Kohlenhydrate, sollten aber sel tener verzehrt werden. Dr. Barth: „Für die meisten Menschen ist die hochwertigen Fettsäuren, die benötigt werden. Unsere Mitochondrien haben sogar eigene Transporter, die diese Fettsäuren direkt in die Mitochondrien schick zu weisen braucht. Darum eignet sich die Konzentration an der ketogenen Diät sehr gut für die Ernährung der Mitochondrien.“ Von einer restlichen Ausdehnung dieser Ernährungsform rede ich allerdings ab, vielmehr sollte da eine Kombination mit einem anderen Ernährungsstil auf dem Spektrum stehen – je weiter links die seine eigene Balancie finden. Haben Sie aber die Wahl zwischen einer Speise mit vielen gesättigten Fetten oder der Kohlenhydrat-Variante entscheiden Sie sich am besten für letztere.“

**Kohl für die Mitochondrien**  
Kohl ist ein reicher Quelle für Vitamine A, C und K. Er enthält auch Proteine, Fasern und wichtige sekundäre Pflanzenstoffe wie Saponine, Anthocyane und Phenole. Diese Pflanzenstoffe sind für unsere Mitochondrien sehr wichtig.

**Viel Frisches, Unverarbeitetes, hochwertiges Fett und viel Gemüse**

**Eier & Milchprodukte**

**Nüsse & Samen**

**Beeren & Früchte**

**Gemüse**

**Fett / Öl**

**Diese Lebensmittel sollten wir seltener verzehren ...**  
– daraus ist herauszuhören, dass es sich um Lebensmittel handelt, die sich negativ auf unsere Zellen auswirken. Der in Milch enthaltene Milchsäure wird häufig schlecht vertragen – individuell checken! Vor allem auf flüssigen Zucker achten! Softdrinks, Safttücher und Co. besser meiden.

Brot  
Pasta  
Zucker  
Mehl  
Getreide  
Bohnen  
Reis

Good Health | 807

(Barth, Good Health, 2021)



(Barth, Schrot & Korn, 2025)



*Learning*

**Ernährung ist  
gesunder Wirkstoff für gute  
Darm-Gehirn-Gesundheit**



***Impuls***

**Was tun Sie für die  
Darm-Hirn-gesunde Ernährung  
Ihrer Mitarbeitenden?**