

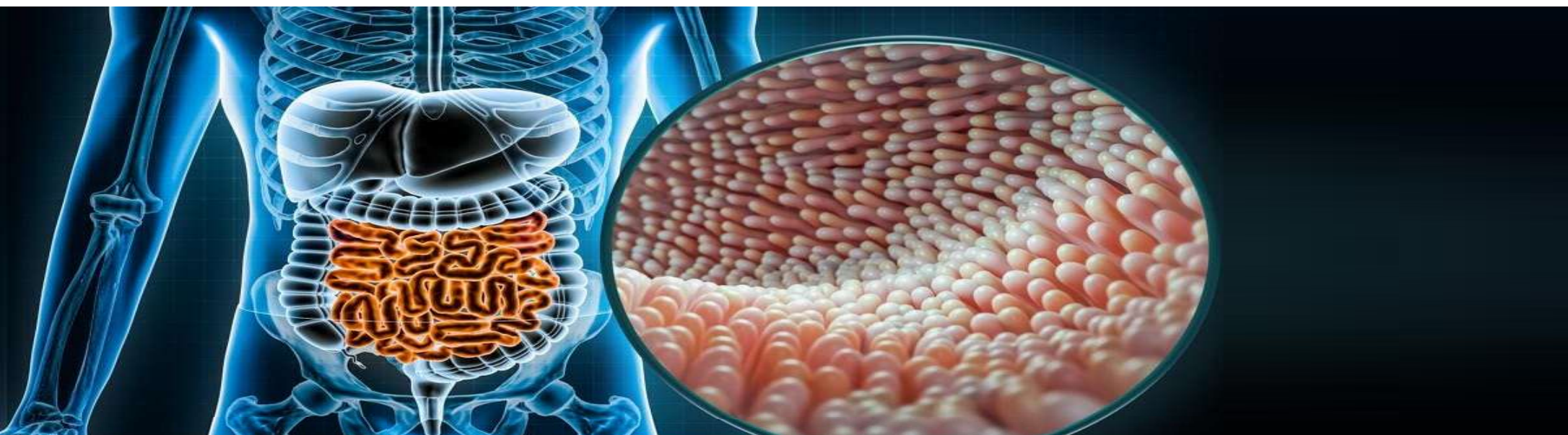


Darm–Hirn-Gesundheit

Relevanz für BGM?

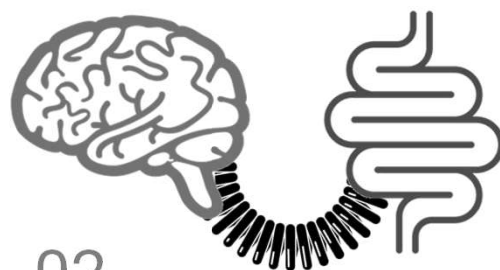
Dr. Stephan Barth

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



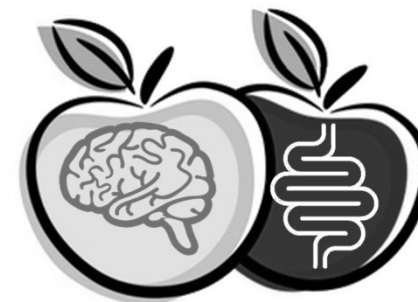
01

**Darm
Ökosystem**



02

Darm-Hirn
Kommunikation



03

Ernährung für
Darm-Hirn Gesundheit



Darm sei Dank!

Tennisplatz: 400 m² Oberfläche

Neurotransmitter Fabrik: 90 % Serotonin

Bauch Hirn: über 100 Mio. Nervenzellen

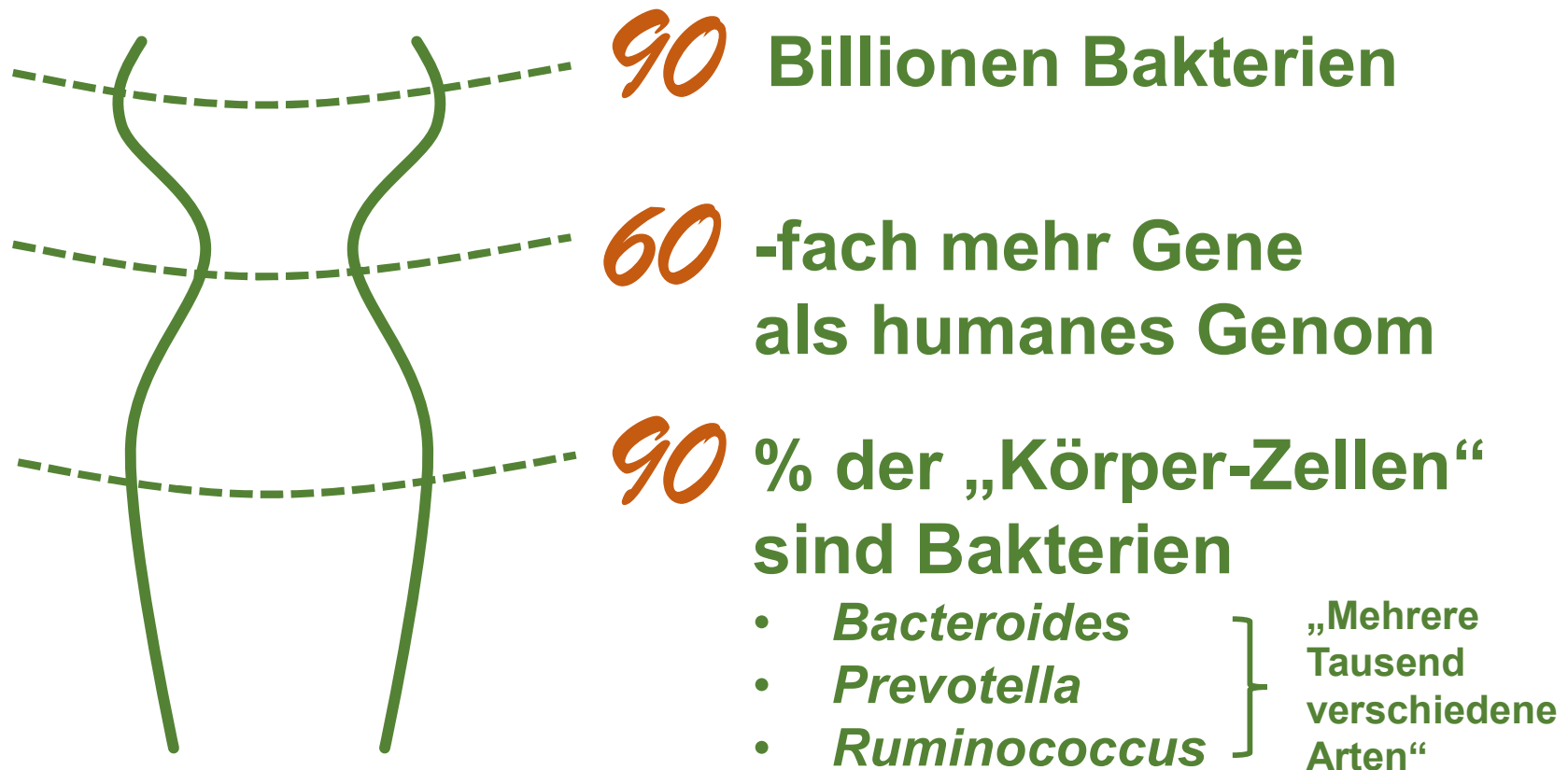
Immun Zentrale: 70–80 % Immunzellen

Tor Wächter: Darmbarriere

Metaboliten & Vitamin Produktion: Mikrobiom



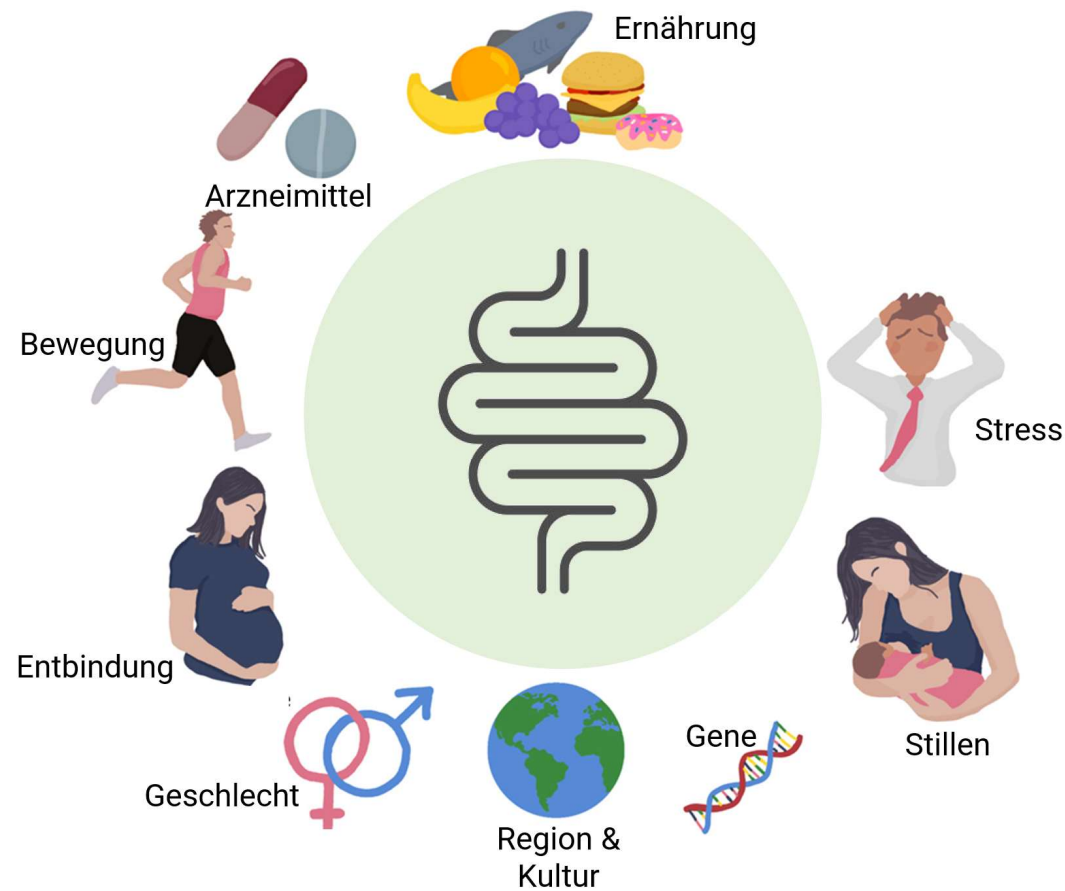
Traummaße Mikrobiom (bis 2016)



(Savage 1977)



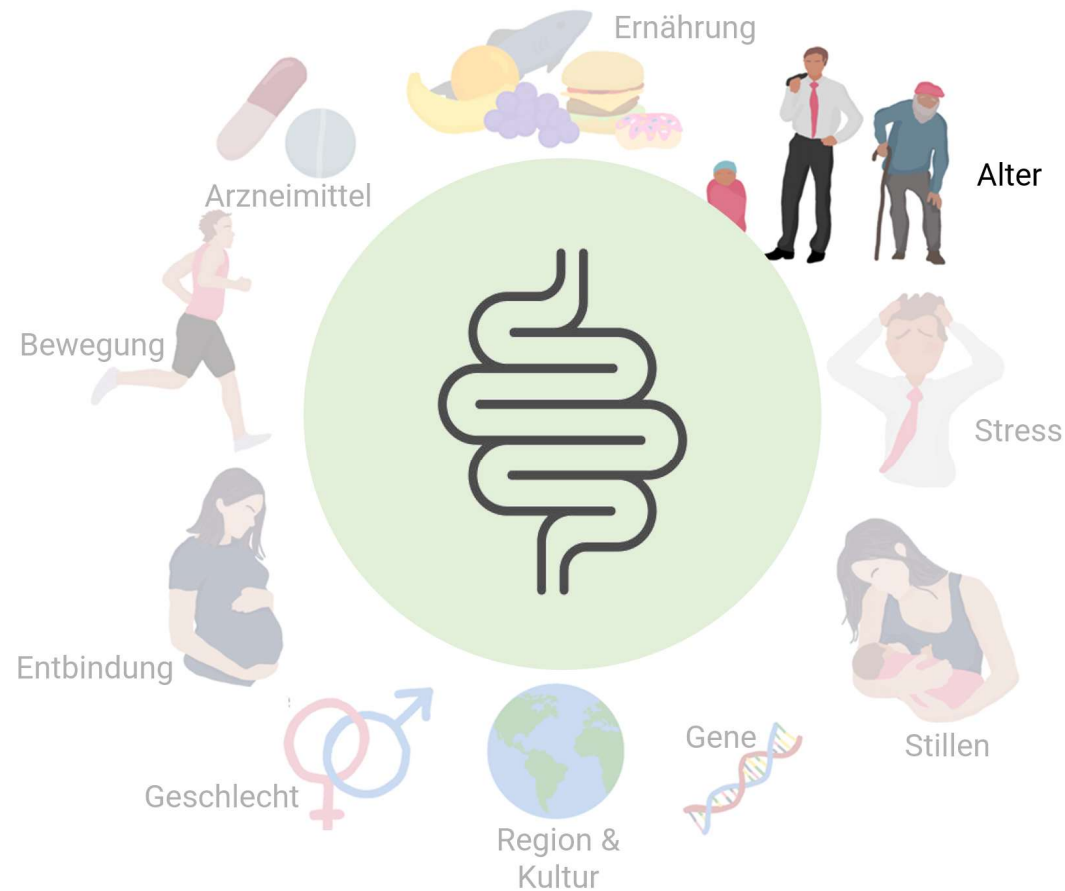
Aussenwelt formt Innenwelt



(Guzzetta et al. 2022)



Darm & Mikrobiom altern mit



(Guzzetta et al. 2022)



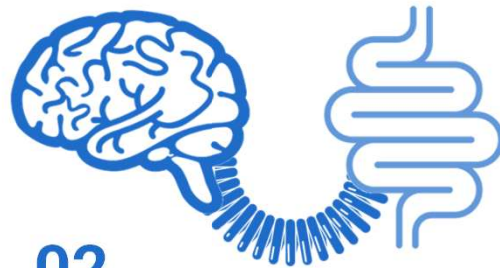
Learning

**Der Darm ist ein
Superorgan*ismus***



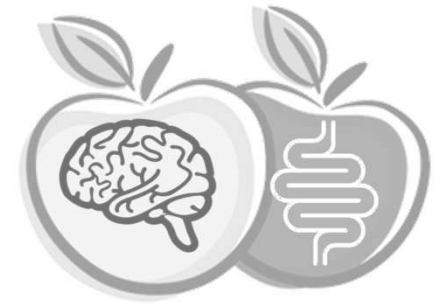
01

Darm
Ökosystem



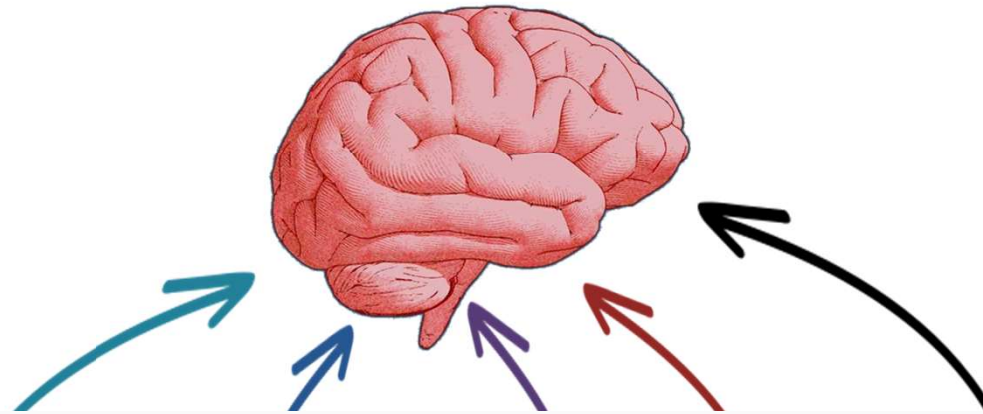
02

Darm-Hirn
Kommunikation

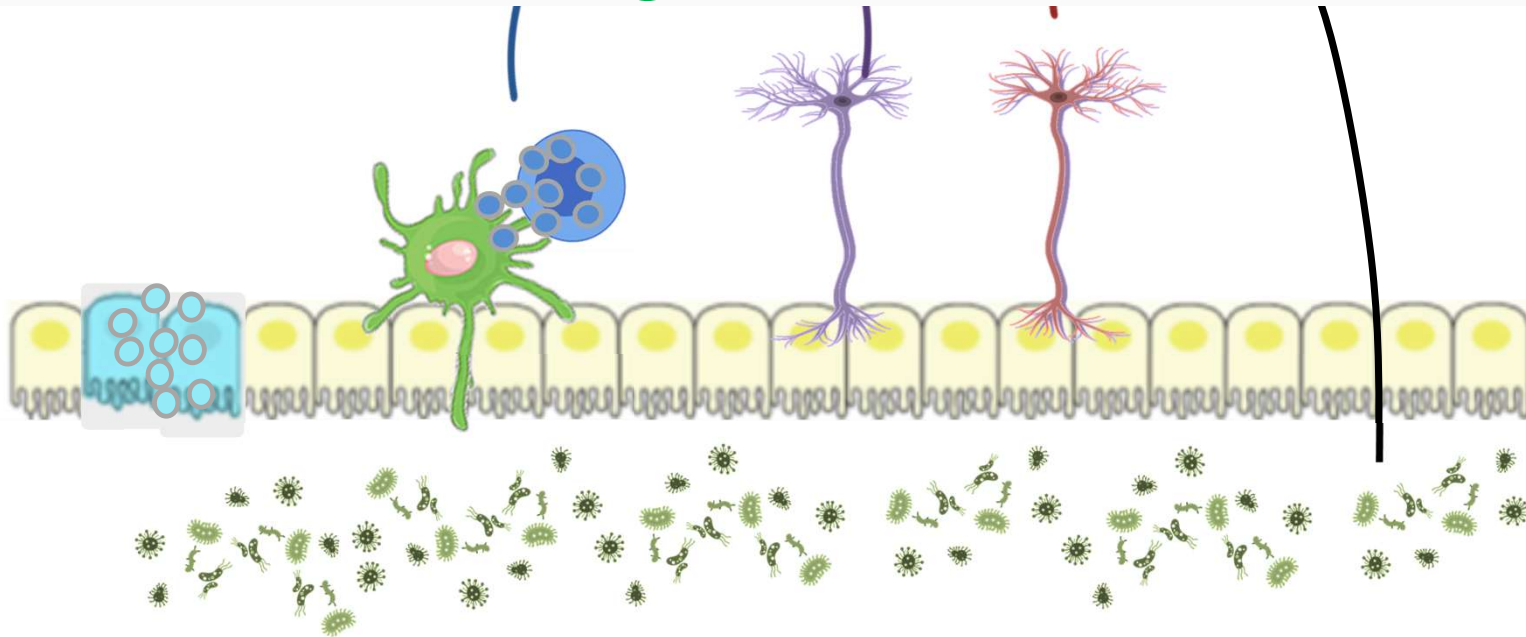


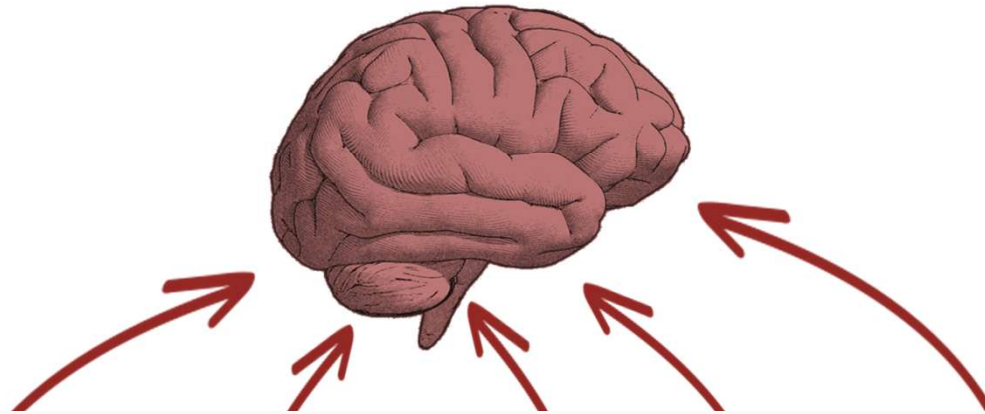
03

Ernährung für
Darm-Hirn Gesundheit

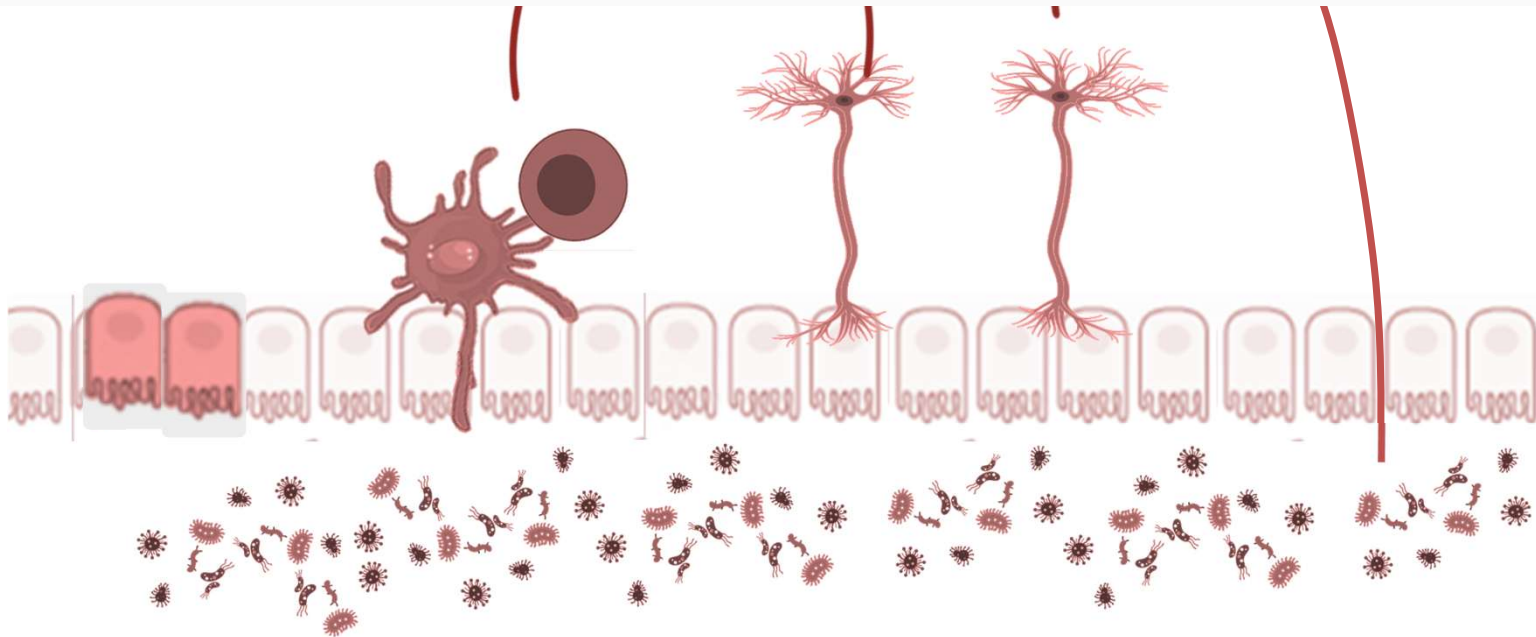


SYM-biose = gesunde Kommunikation



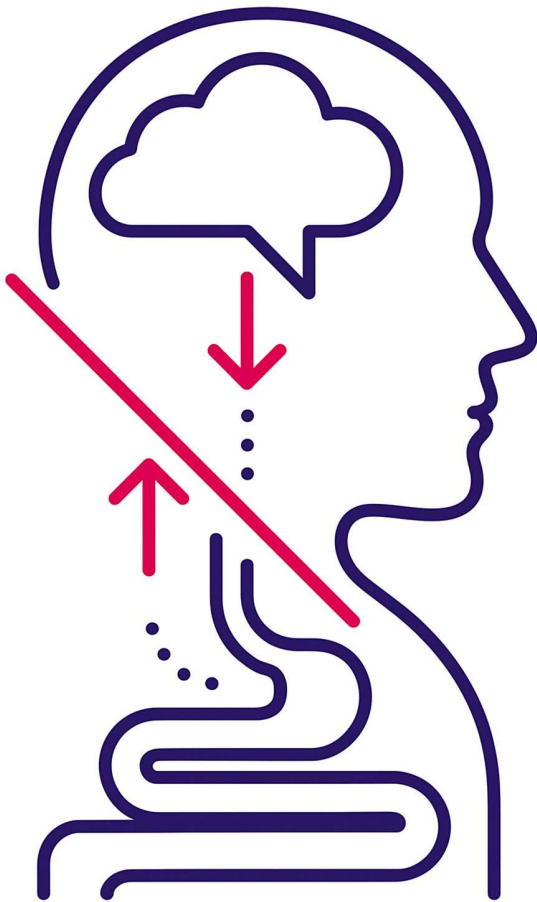


DYS-biose = kranke Kommunikation





Alarm im Darm...



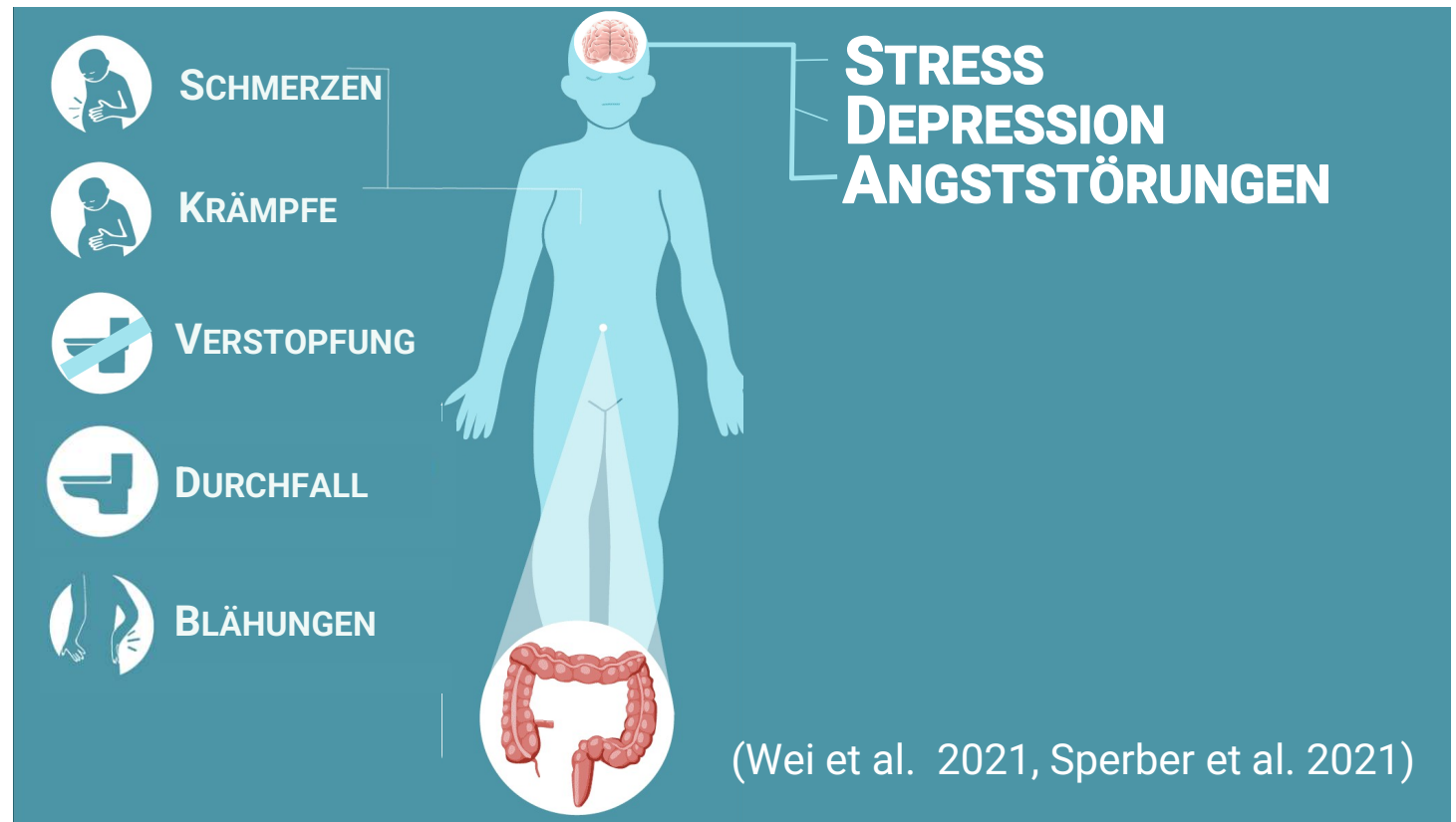
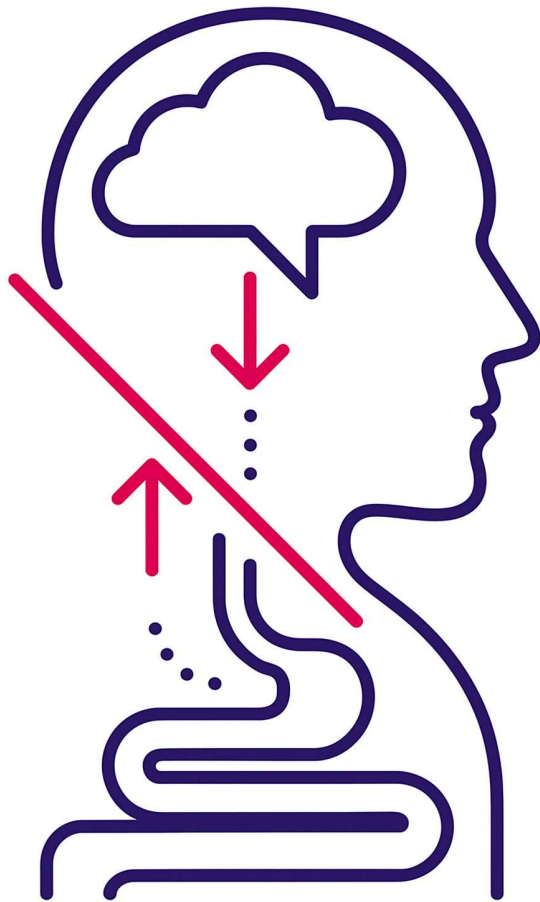
Dysbiose im Mikrobiom, assoziiert mit:

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

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



...erhöht Risiko für's Gehirn





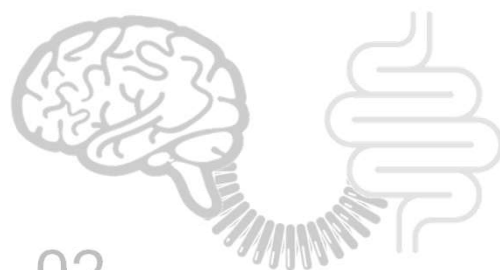
Learning

Mentale Gesundheit „geht durch den Darm“



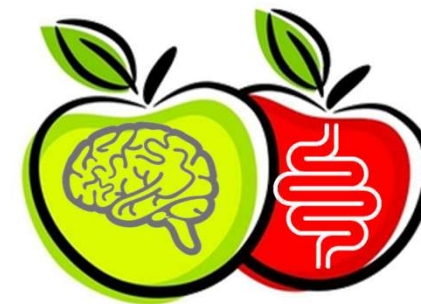
01

Darm
Ökosystem



02

Darm-Hirn
Kommunikation

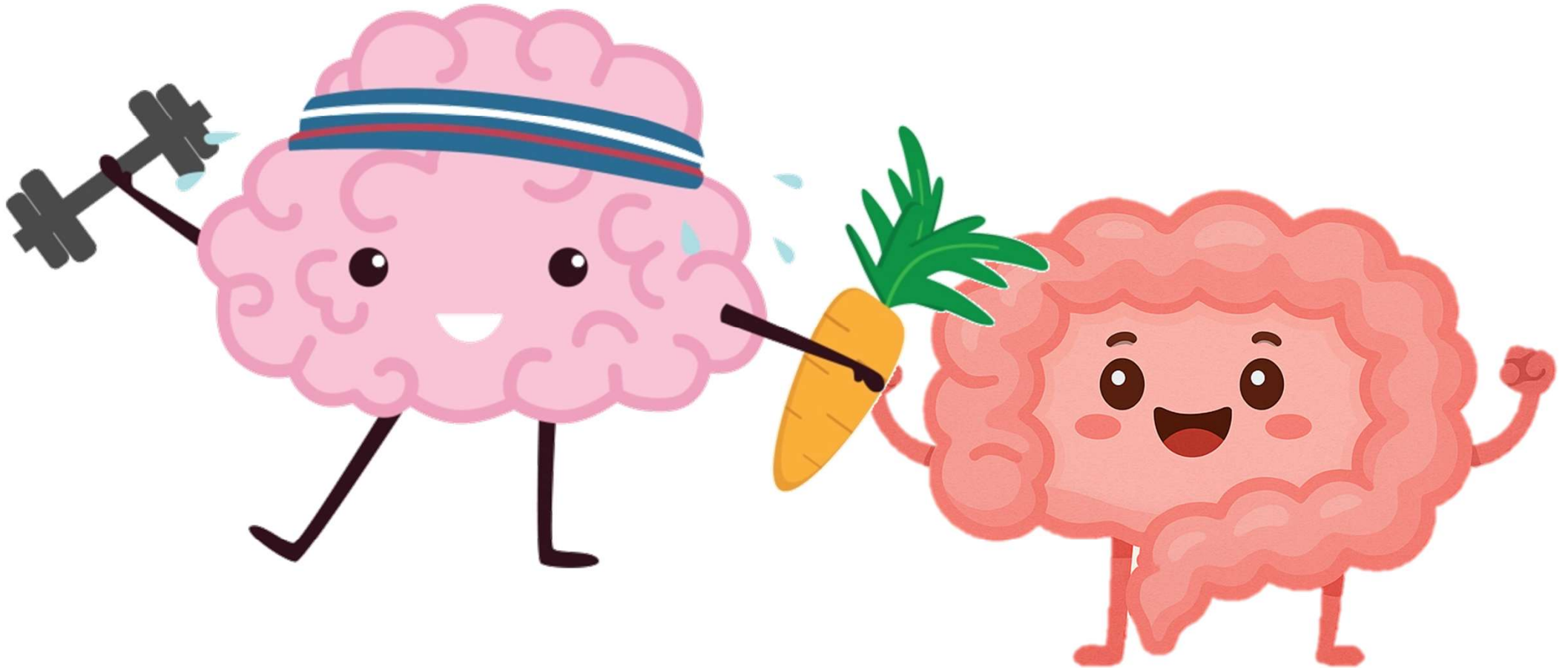


03

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.

Warum der Stoffwechsel schneller läuft
Das Gemüse ist reich an Vitamin A, B und C sowie an Kalium und Magnesium. Nach der Fettstoff-Verwertung, also der sekundären Phosphorylierung, werden die Lipide in aktiver Form in den Mitochondrien gespeichert.

Wieso den Mitochondrien Avocados schmecken
100g Avocado (1) enthält 250g Fett (23,4 kcal) und 24 g - wichtig ist hierbei aber, dass es ein Good-Fat bzw. einfach und mehrfach ungesättigtes Fett ist, welches leicht abgebaut werden kann.

Die Mitochondrien lieben Fett - aber das richtige!
Vor allem die ketogene Ernährungsweise hat einen positiven Einfluss auf die Mitochondrien. Bei dieser Ernährungsweise wird die Zufuhr an Kohlenhydraten herabgesetzt, sodass der Körper seinen Energiebedarf nicht aus Glukose, sondern aus den Fettsäuren deckt (Ketose). Der Großteil der Ernährung sollte aus gesunden Fetten bestehen - vornehmlich aus tierischen Fetten sind hier willkommen. Aber auch eine reine Versorgung durch pflanzliche Fette ist gut möglich. Auch Eiweiß kommt häufig auf dem Speiseplan stehen, die Zufuhr an Kohlenhydraten sollte hingegen reduziert werden. Wichtig ist an der Pyramide orientiert zu sein: auf die unten eingezeichneten Lebensmittel mehrmals täglich zuzugreifen, die Nahrungsmittel in der Spitze sind zwar kohlenhydratreich, sollten aber seltener verzehrt werden. Dr. Barth: „Für die meisten Mitochondrien - ausgenommen jene im Gehirn - sind es die hochwertigen Fettsäuren, die benötigt werden. Unsere Mitochondrien haben sogar eigene Transportsysteme entwickelt, um die langkettigen Fettsäuren schnell zu verstoffwechseln. Darum eignen sich die Ölsäure und die Linolsäure sehr gut für die Unterstützung der Mitochondrien-Aktivität. Von einer radikalen Ausbesserung dieser Ernährungsebene ist allerdings abzuraten, sondern vielmehr schrittweise zu werden, dass mehr Fette, dafür weniger Kohlenhydrate auf dem Speiseplan stehen - je der sollte die eigene Balance finden. Haben Sie aber die Wahl zwischen einer Speise mit vielen gesunden Fetten oder der Kohlenhydrat-Variante - entscheiden Sie sich am besten für erstere.“

Viel Frisches, Unverarbeitetes, hochwertiges Fett und viel Gemüse

Kohl für die Mitochondrien
Grüner Kohl und Kohlrabi sind reich an Vitaminen und Mineralstoffen. Nach der Fettstoff-Verwertung, also der sekundären Phosphorylierung, werden die Lipide in aktiver Form in den Mitochondrien gespeichert.

Diese Lebensmittel sollten wir seltener verzehren...
...denn sie liefern zu viele Kohlenhydrate. Fertigprodukte enthalten zudem Transfett-säuren, die sich negativ auf unsere Zellen auswirken. Der in Milch enthaltene Milchsäure wird häufig schlecht vertragen - individuell checken! Vor allem auf süßen Zucker achten!
Softdrinks, Softischaalen und Co. besser meiden.

Beeren & Früchte
Getreide
Fett / Öl
Gemüse
Eier & Milchprodukte
Nüsse & Samen

Brocc
Pasta
Zucker
Milch
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?**