

# SCHLANK MIT DARM

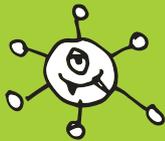
DAS 6-WOCHEN-PROGRAMM

FÜR MEINE FANTASTISCHE FAMILIE

Prof. Dr. Michaela Axt-Gadermann  
mit Regina Rautenberg

# SCHLANK MIT DARM

DAS 6-WOCHEN-PROGRAMM



# SCHLANK MIT DARM – DAS 6-WOCHEN-PROGRAMM

## Vorwort



6

## 1. DURCH DICK UND DÜNN MIT DARMBAKTERIEN

9

### Willkommen in der Darm-WG

10

Die richtigen Keime im Darm zu haben, bringt zahlreiche Vorteile

Wie schwer ist ein Bakterium?

12

### Kilo-Killer und Fett-Freunde

12

Warum ist das Thema Darmbakterien so aktuell?

15

### Schlank aus dem Bauch heraus

16

Kennen Sie Ihren BMI?

18

### Gesünder mit neuen Keimen

19

Häufigkeit von Keimen in ...

20

### Vielfalt macht schlank

20

## 2. DIE EVOLUTION DER DARMBAKTERIEN



23

### Mehr Leben im Darm

24

### Antibiotika – Kahlschlag im Darmwald

25

### Bakterien, wo seid ihr?

26

### Die Darmflora von Naturvölkern schützt vor Darmkrebs

26

## 3. DARMBAKTERIEN – TAKTGEBER

## UNSERER GESUNDHEIT

29

### Keim und Mensch – nur gemeinsam sind wir stark

30

Bakterien reparieren Beton und produzieren Kunststoff

32

### Eifrige Gesundheitsförderer

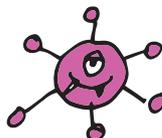
33

Allergien und Neurodermitis

33

Autismus

34



Abwehrkräfte	35
Chronisch entzündliche Darmerkrankungen	36
Darmkrebs	36
Zuckerkrankheit	37
Eine eigene Brauerei im Darm	38

## 4. SO WERDEN IHRE DARMBAKTERIEN ZU WILLIGEN DIÄTHELFERN



41

### **Abnehmen mit den richtigen Keimen** **42**

#### **Keim-Tsunami** **42**

Prä, Pro oder Syn? 43

Probiotische Keime, die eine Gewichtsreduktion unterstützen  
(durch Studien belegt) 44

### **10 Tipps, mit denen Sie Ihre Darmbakterien glücklich machen** **44**

Bakterienfutter? Wo finde ich das? 47



## 5. DIE DARM-DIÄT AUF EINEN BLICK 57

## 6. DER 6-WOCHEN-DIÄTPLAN 63

### **Brot und Brötchen aus der eigenen Bäckerei** **64**

#### **Die 14-Tage-Diät mit 1000 Kalorien:**

**Frühstück, Mittag- und Abendessen** **67**

#### **Die 14-Tage-Diät mit 1200 Kalorien:**

**Frühstück, Mittag- und Abendessen** **105**

#### **Die 14-Tage-Diät mit 1500 Kalorien:**

**Frühstück, Mittag- und Abendessen** **143**



Literatur 182

# VORWORT



Der Darm liegt im Trend! Schuld daran sind nicht nur Bestseller, die das Thema aus der Tabuzone ins öffentliche Interesse befördert haben. Der Hauptgrund ist die Vielzahl der Forschungsergebnisse und Analysemethoden, die uns erst seit wenigen Jahren einen genaueren Blick auf das Leben in unserem Darm ermöglichen. Welche Bakterien sich dort in welcher Zahl tummeln und was das für Auswirkungen auf unseren Körper hat, ist ein topaktuelles Forschungsgebiet. Fast täglich kommen neue Studienergebnisse hinzu.

Früher glaubte man, dass die 100 Billionen Keime vor allem Verdauungsaufgaben übernehmen. Doch sie können noch viel mehr und haben auch Auswirkungen auf bisher nicht vermutete Bereiche unseres Körpers: Sie schützen uns vor Krankheiten wie Diabetes, Allergien oder Krebs. Sie stärken die Abwehrkräfte. Sie verleihen uns Zufriedenheit, Zuversicht und Optimismus, denn selbst auf die Psyche nehmen sie Einfluss.

Und die Darmbakterien können auch dafür verantwortlich sein, dass wir nicht mehr in die Jeans vom letzten Jahr passen. Inzwischen gibt es kaum noch Zweifel daran: Bei Menschen, die zu Übergewicht neigen, ziehen die Darmbakterien sehr viel mehr Energie aus dem Essen als bei Schlanken. Durch unsere individuellen Darmkeime werden wir zu guten oder schlechten „Futterverwertern“. Ändert sich die Zusammensetzung der Darmbakterien beispielsweise nach einer Antibiotikabehandlung, kann sich auch unser Stoffwechsel ändern. Wie viel Kalorien wir täglich aufnehmen, hängt also nicht nur davon ab, was wir auf dem Teller haben, sondern vor allem davon, wie effektiv unsere Mitbewohner im Darm arbeiten.



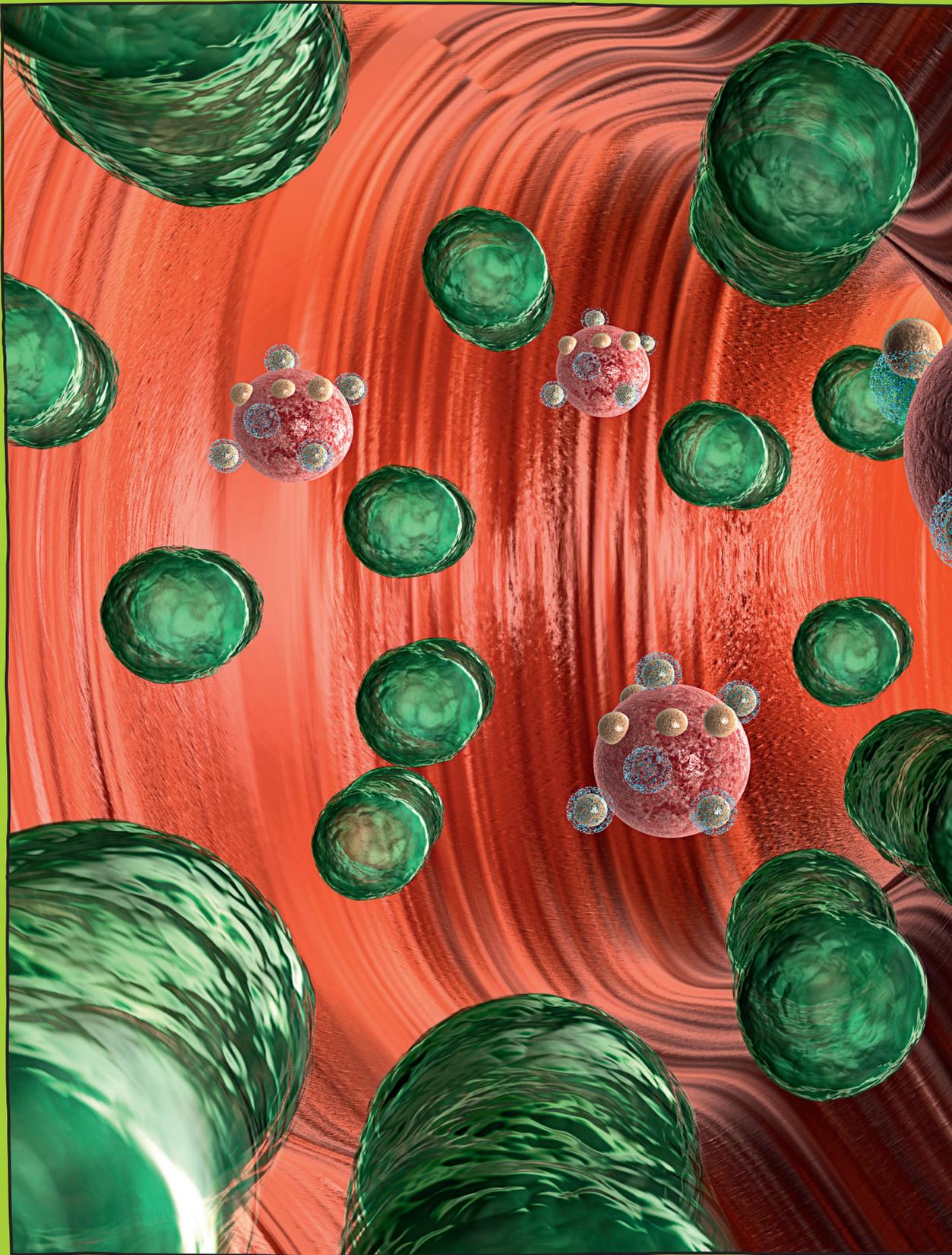
Doch die individuelle Komposition der Keime ist nicht in Stein gemeißelt. Wie sich die Bakterien im Darm zusammensetzen, wird zum großen Teil durch unser Essen bestimmt. Mit dem richtigen „Bakterienfutter“ (Präbiotika) stärken wir insbesondere die Darmbewohner, die uns zu einer schlanken Taille verhelfen können und gleichzeitig unsere Gesundheit fördern.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen und Ausprobieren der Rezepte, die Frau Regina Rautenberg entwickelt hat und die alle eine Extraportion „Bakterienfutter“ enthalten.

*Michaela Axt-Gad*

Michaela Axt-Gadermann  
Petersberg im November 2015







KAPITEL 1

# **DURCH DICK UND DÜNN MIT DARMBAKTERIEN**

## WILLKOMMEN IN DER DARW-WG



Da sind wir wieder: mitten im Darm! Gerade leckt sich da hinten ein Akkermansia muciniphila, ein schleimliebendes Bakterium, die Lippen. Es hat etwas an der Darmwand geknabbert – eine seiner Lieblingsbeschäftigungen. Gleichzeitig hilft es dadurch dem Darm bei der Regeneration. Diese gute Zusammenarbeit findet man hier in der bunt gemixten Darm-WG häufiger. Und dort hinter den Darmzotten versteckt sich eine Salmonelle. Hoffentlich wird sie rechtzeitig entdeckt und hinausgeworfen, denn wenn dieser Keim erst anfängt, sich zu vermehren, dann drohen Bauchschmerzen und Durchfälle. Direkt vor uns flagelliert ein E.-coli-Bakterium vorbei, immer auf der Suche nach einem gemütlichen Plätzchen an der Darmwand, wo es in aller Ruhe Vitamin K produzieren oder Eisen aus der Nahrung verarbeiten kann.

Und schauen Sie mal da, in der Nähe des Blinddarms steht eine Gruppe Firmicutes-Keime, die zur Familie der Hüftgoldbakterien zählen. Sie streiten sich gerade um ein Stück Schokotorte. Jetzt reißt sich jeder ein Eckchen heraus und verschlingt es bis auf den letzten Krümel. In der Wohngemeinschaft der Darmbakterien ist wieder eine Menge los. Aber gerade diese letzte Gruppe, die dick machenden Moppelbakterien und deren Gegenspieler, die Gruppe der Rank- und schlank-Bakterien, interessieren uns auf den nächsten Seiten ganz besonders. Denn nur, wenn deren Zahl in einem vernünftigen Verhältnis zueinander steht, haben wir gute Chancen, dauerhaft schlank zu bleiben.

Fakt ist: Inzwischen führt die Hälfte der Mitteleuropäer einen täglichen Kampf gegen das Übergewicht. Gerade hat die WHO Alarm geschlagen. Bis 2030 wird es einem aktuellen Bericht zufolge einige europäische Länder geben, in denen kaum noch jemand normalgewichtig sein wird.

Die Hauptgründe dafür scheinen weithin bekannt zu sein: falsche Ernährung, zu wenig Bewegung und vielleicht ungünstige Erbanlagen. Doch seriöse Wissenschaftler haben jetzt noch einen weiteren Grund für Hüftspeck und Taillengift entdeckt: Es sind die Billionen von Darmbakterien, die sich im Dünn- und vor allem im Dickdarm tummeln. Seit Millionen von Jahren haben sich diese Keime zusammen mit uns Menschen entwickelt und helfen uns, hartnäckige Nahrungsfasern zu knacken oder das Immunsystem zu schulen. Doch die kleinen Helfer können weit mehr, als man ihnen bisher zugetraut hat. Inzwischen gibt es gute

Belege dafür, dass die Darmflora unseren Appetit beeinflusst, die Art und Weise, wie wir Körperfett speichern, regelt und unseren Blutzuckerspiegel ausbalanciert. Und endlich ist auch belegt, was wir alle schon immer vermutet haben: Es gibt tatsächlich diese Menschen, die essen können, was sie wollen, ohne Bauchröllchen zu bekommen. Und es gibt auch die anderen, die ein Stück Kuchen nur ansehen müssen, und schon landet es auf den Hüften. Schuld daran scheint – zumindest in einigen Fällen – die Darmflora zu sein. Denn wer die falschen Bakterien in seinem Darm beherbergt, dem fällt es sehr viel schwerer, Gewicht zu verlieren, und selbst das einmal erreichte Gewicht dauerhaft zu halten, ist dann manchmal unmöglich. Die kleinen Kerle im Darm sind nämlich auch dafür verantwortlich, wie viele Kalorien vom Muffin oder den Spaghetti bolognese wirklich in unseren Körper geschleust werden und wie viel Nahrungsenergie ungenutzt ausgeschieden wird, anstatt sich an die Hüften zu heften.



Gemüse oder Törtchen? Worauf wir Appetit haben, hängt auch von unseren Darmbakterien ab.