



## Gesundheitstrend Teil II: Mikrobiom und Plant-Based Diet im Fokus

Gesundheitstrends bieten neue Verfahren, Methoden und Ernährungsweisen, um unsere Gesundheit zu verbessern. Wie sieht das konkret aus? Nachdem wir in [Teil I](#) die Themen Biohacking, Self-Tracking und Telemedizin beleuchtet haben, geht es nun um das Mikrobiom und Plant-Based Diet.

### Das Mikrobiom als zentrales Thema der Gesundheitsforschung

Eines der Trendthemen im Gesundheitsbereich ist das Mikrobiom, das für die Gesamtheit aller Mikroorganismen, also unter anderem Bakterien, Viren und Pilze, im menschlichen Körper steht. Das gilt insbesondere für den Darm. Die Verbindung zwischen Wohlbefinden und einer gesunden Darmflora hat sich in den letzten Jahren zu einem zentralen Thema in der Ernährungs- und Gesundheitsforschung entwickelt. Denn das Mikrobiom hat vielfältigen Einfluss auf unsere Gesundheit. Es ist elementar für die Verdauung und den Stoffwechsel und sorgt für eine gesunde Bakterienvielfalt. Zudem stärkt das Mikrobiom das Immunsystem, das sich zu rund 70 Prozent im Darm befindet. Neue Forschungen nehmen außerdem den Zusammenhang zwischen Darm und mentaler Gesundheit in den Fokus: Dass Darm und Gehirn miteinander kommunizieren, ist bekannt, jetzt deuten Untersuchungen darauf hin, dass sie sich auch gegenseitig [beeinflussen könnten](#).

Das Wohlbefinden des Darms fördern können wir vor allem mit der Wahl der täglichen Lebensmittel. Was dabei beachtet werden muss, ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich: Während einige von uns Milchprodukte schlecht vertragen, gilt das bei anderen für Weizenmehl. Nur selten verzehrt werden sollten Fastfood, Frittiertes und Fertiggerichte. Sinnvoll sind ballaststoffreiches Essen und eine tägliche Wasserzufuhr von mindestens 1,5 bis zwei Litern. Zudem gilt es, Fleisch, Weißmehl- und Fettmilchprodukte nur in Maßen sowie möglichst wenig Zucker zu sich zu nehmen. Neben der Ernährung kann auch Stress eine Einflussgröße auf die Darmgesundheit sein: „Stress schlägt auf den Magen“ ist mehr als nur eine Redensart. Empfinden wir Stress, sendet das Gehirn über das Nervensystem Hormone und Botenstoffe Signale an den Darm, der darauf reagiert – ein unwohles Gefühl bis hin zur sofortigen Darmentleerung können die Folge sein. Atem- und Entspannungstechniken helfen, den akuten Stresslevel herunterzufahren.<sup>[1]</sup>

### Plant-Based Diet als Teil einer gesunden Lebensweise

Dass das, was wir essen und trinken, entscheidend für unsere Gesundheit ist, ist keine neue Erkenntnis. So differenziert betrachtet wie heute wurde der Ernährungsbereich jedoch nie zuvor. Zu einem der großen Gesundheitstrends hat sich die pflanzenbasierte Ernährung – die „Plant-Based Diet“ – entwickelt: Während pflanzliche Lebensmittel die Basis bilden, werden tierische Produkte nur wenig oder gar nicht konsumiert. Das soll unter anderem das Risiko für Herzkrankheiten, Diabetes und bestimmte Krebsarten senken. Zudem beinhalten pflanzliche Lebensmittel reichlich Ballaststoffe, die verdauungsfördernd sind und die Darmflora unterstützen. Auch mental können Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Samen und Nüsse einen Effekt haben. So unterstützen beispielsweise Omega-3-Fettsäuren, die in Samen und Nüssen vorkommen, die Gehirnfunktion.

Wer auf eine pflanzenbasierte Ernährung umstellen möchte, sollte dies schrittweise tun, um sich und seinen Körper schonend an die Veränderung zu gewöhnen. Sinnvoll ist es beispielsweise, zunächst mit einem oder mehreren fleischfreien Tagen in der Woche zu starten und die Anzahl der Tage dann langsam zu erhöhen. Als

Proteinquelle dienen statt Fleisch unter anderem Bohnen, Linsen oder Tofu, gesunde Fette können vor allem über Nüsse, Samen und Olivenöl aufgenommen werden. Außerdem wichtig: Wo möglich, unverarbeitete Lebensmittel in den Ernährungsplan integrieren, da diese wenig raffinierten Zucker und viele Ballaststoffe enthalten, und zuckerreiche Ersatzprodukte vermeiden.

**Ausblick:** Ein Trend bildet immer nur eine aktuelle Entwicklung ab, einige aber verändern unser Leben nachhaltig. Im Gesundheitsbereich bleibt es spannend: Der technologische Fortschritt und der Einsatz von Künstlicher Intelligenz werden das Bewusstsein für Gesundheit weiter tiefgreifend prägen. Entscheidend wird sein, dass wir die neuen Methoden sinnvoll und gezielt einsetzen, um Gesundheit zu fördern und langfristig zu erhalten.

[1] [https://www.dak.de/dak/gesundheit/erkrankungen/verdauung-und-darmerkrankungen/so-bleibt-der-darm-gesund-\\_13322](https://www.dak.de/dak/gesundheit/erkrankungen/verdauung-und-darmerkrankungen/so-bleibt-der-darm-gesund-_13322)

---

## Bildquellen

- dario-mendez-EqoHLSTw418-unsplash.jpg: Unsplash:  
<https://unsplash.com/de/fotos/gelbe-und-grune-gurke-und-rote-tomate-EqoHLSTw418>