
JANUAR

Monatlicher Newsletter

Neue Technologie

Ernährung anhand von DNA im Stuhl analysieren (MEDI-Methode)

Die MEDI-Methode gilt aktuell als einer der spannendsten Ansätze der Ernährungsforschung. Sie analysiert DNA-Fragmente im Stuhl, die Rückschlüsse darauf erlauben, welche Lebensmittel tatsächlich konsumiert wurden. Dadurch entfällt die Abhängigkeit von Ernährungstagebüchern, die häufig ungenaue oder unvollständige Angaben enthalten.

Die Methode basiert darauf, dass jedes Lebensmittel eine eigene genetische Signatur besitzt, die den Verdauungsprozess teilweise übersteht. Moderne Sequenzierungstechnik kann diese Fragmente identifizieren und die tatsächliche Ernährung einer Person präzise abbilden. Bald wird diese Methode für jeden durchführbar sein.



Warum das bedeutend ist

- objektiver als Fragebögen oder Apps
- identifiziert Lebensmittel mit deutlich höherer Genauigkeit
- liefert wertvolle Daten für Forschung, Medizin und Prävention
- kann langfristig personalisierte Ernährungsstrategien verbessern

Diese Technologie eröffnet völlig neue Möglichkeiten – nicht nur für Studien, sondern auch für individualisierte Ernährungsberatung.



Monatsthema

Pflanzenbasierte Ernährung

Januar

SK

SARINA KRÖGER
Ernährungsberaterin
Personal Coach



Messbare Effekte auf Mikrobiom und Stoffwechsel

Eine internationale Studie mit mehr als 21.000 Teilnehmern zeigte erneut, wie intensiv sich eine pflanzenbetonte Ernährung auf den Darm und das Herz-Kreislauf-System auswirkt. Wer überwiegend pflanzliche Lebensmittel konsumiert, verfügt über ein vielfältigeres und stabileres Darmmikrobiom. Das liegt vor allem daran, dass pflanzliche Kost reich an Ballaststoffen, Polyphenolen und sekundären Pflanzenstoffen ist, die das Wachstum bestimmter „guter“ Bakterien fördern.

Gleichzeitig verbessert eine solche Ernährungsweise wichtige Stoffwechselparameter. LDL-Cholesterin sinkt, Entzündungswerte reduzieren sich und die Blutzuckerregulation wird effizienter.

Die wichtigsten Vorteile im Überblick

- gesteigerte Produktion kurzkettiger Fettsäuren (z. B. Butyrat)

- stabilere Darmbarriere und weniger Entzündungen
- bessere Blutfette und bessere Insulinsensitivität
- positive Wirkung auf Gewichtskontrolle und Energilevel

Schon wenige rein pflanzliche Tage pro Woche können diese Effekte anstoßen.

Nicht nur die Menge an Eiweiß, sondern auch die Quelle entscheidet darüber, wie unser Körper und insbesondere unser Darm darauf reagiert. Aktuelle Untersuchungen zeigen, dass tierische Proteine – vor allem rote Fleischsorten und Eier – bestimmte Bakterienarten fördern, die die Schleimschicht des Darms stärker abbauen. Das kann langfristig die Darmbarriere schwächen.

Pflanzliche Proteine hingegen wirken oft deutlich günstiger, weil sie zusätzlich Ballaststoffe, Antioxidantien und sekundäre Pflanzenstoffe enthalten. Fermentierte Proteinquellen wie Tempeh oder Kefir liefern sogar probiotische Kulturen, die die Darmflora aktiv unterstützen.

Kurz zusammengefasst

- tierische Proteine: starker schleimabbauende Bakterien, potenziell entzündungsfördernde Stoffwechselprodukte
- pflanzliche Proteine: bessere Darmbarriere, entzündungshemmende Effekte
- fermentierte Proteine: probiotische Wirkung, verbesserte Verdauung

Eine gemischte, aber pflanzenlastige Eiweißversorgung scheint insgesamt am vorteilhaftesten.





Ballaststoffe wirken wie ein Immunsystem-Booster

Eine neue Studie zeigt, dass Ballaststoffe nicht nur die Verdauung regulieren, sondern auch bestimmte Immunzellen im Darm – insbesondere T-Zellen – funktional „verjüngen“ können. Der Mechanismus dahinter basiert auf der Fermentation im Dickdarm, bei der kurzkettige Fettsäuren entstehen. Diese dienen den Immunzellen als Energiequelle und verbessern deren Funktionsfähigkeit.

Wichtige Effekte:

- verbesserte Abwehrkräfte
- geringere Entzündungsneigung
- stabilere Blutzuckerwerte
- Unterstützung der Darmgesundheit

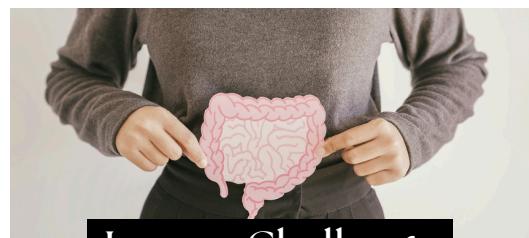
Eine tägliche Aufnahme von etwa 30–40 g Ballaststoffen wird empfohlen – erreichbar durch Vollkornprodukte, Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen.



Kostenloser Ernährungskurs Basic

In diesem kompakten Einsteigerkurs bekommst du die wichtigsten Grundlagen an die Hand, um deine Ernährung Schritt für Schritt bewusster zu gestalten. Du lernst, wie du deinen Blutzucker stabil hältst, welche Lebensmittel deinen Darm unterstützen und wie du einfache Routinen etablierst, die langfristig wirken-

Alles ist leicht verständlich erklärt, wissenschaftlich fundiert und sofort im Alltag umsetzbar. Und das Beste: Du kannst direkt loslegen – komplett kostenlos..



Januar-Challange

Ballaststoffe

Im Januar schenken wir unserem Darm genau das, was er nach der festlichen Weihnachtszeit besonders braucht: **mehr Ballaststoffe**.

Sie unterstützen die Verdauung, bringen den Stoffwechsel in Schwung und sorgen für ein angenehmes Sättigungsgefühl.

Mit dieser Challenge legst du eine starke Basis für mehr Wohlbefinden – und bereitest dich optimal auf die begleitende Darmkur im Februar vor.

Die gesamte Challenge findet in meinem Discord-Channel statt – dort bekommst du Austausch, Motivation und kleine Impulse für deinen Alltag.

Neue Erkenntnisse zur Verdauung: Was wirklich gegen Verstopfung hilft

Mehrere aktuelle Studien befassen sich mit der Wirksamkeit bestimmter Lebensmittel und Ernährungsformen bei Verstopfung. Besonders Kiwi, Pflaumenprodukte und ballaststoffreiche Getreide zeigten eine überzeugende Verbesserung der Darmbewegungen. Kiwis verfügen über das Enzym Actinidin, das die Verdauung unterstützt, während Pflaumen durch Sorbit und lösliche Ballaststoffe wirken.

Daneben hat sich gezeigt, dass eine wasserreiche, pflanzenbasierte Ernährung oder präbiotische Kostformen eine nachhaltige Verbesserung bewirken können – oft wirksamer und schonender als kurzfristige Mittel aus der Apotheke.

Was die Studien zeigen

- Kiwi wirkt besonders gut auf die natürliche Darmbewegung
- Pflaumen verbessern Stuhlvolumen und -konsistenz
- Ballaststoffreiche Kost sorgt für regelmäßige Verdauung
- Präbiotische Lebensmittel fördern langfristig die Darmflora



Chiapudding – Grundrezept & Variationstipps



Zutaten

- 3 EL Chiasamen
- 200 ml Flüssigkeit (z. B. Hafer-, Mandel- oder Kuhmilch)
- 1 TL Honig, Ahornsirup oder ein anderes Süßungsmittel nach Geschmack
- $\frac{1}{2}$ TL Vanilleextrakt oder eine Prise Zimt (optional)

Topping-Ideen

- 1 Handvoll frische Beeren
- $\frac{1}{2}$ Banane in Scheiben
- 1 EL Nussmus (z. B. Mandel- oder Erdnussmus)
- Granola, Nüsse oder Kakaonibs für Crunch



Zubereitung

- Die Chiasamen in ein Glas oder eine Schüssel geben, Flüssigkeit dazu gießen und gründlich umrühren. Besonders wichtig ist es, nach 5 Minuten erneut umzurühren, damit sich keine Klümpchen bilden.
- Süße und optional Vanille oder Zimt hinzufügen und gut einarbeiten.
- Den Chiapudding mindestens 3 Stunden, idealerweise über Nacht, im Kühlschrank ziehen lassen.

Produktempfehlung

Bitterstoffe können den Verdauungskomfort im Alltag auf natürliche Weise unterstützen – besonders nach üppigen Mahlzeiten. Die Bitterliebe Tropfen enthalten ausgewählte Kräuter und sind eine einfache Ergänzung für mehr Wohlbefinden.

Den **Rabatt-Link** findest du in meinem Discord-Channel oder direkt auf meiner Website





Endlich! Meine kostenlose Community-Gruppe startet 2026 – und du kannst dabei sein!

Ich freue mich riesig, dir heute eine Herzensneugkeit zu verraten: Ab Januar 2026 öffnet meine kostenlose Community-Gruppe auf **Discord** ihre Türen! (Zwischen Weihnachten und Neujahr kannst du dich bereits anmelden!) Ein Ort, an dem wir uns austauschen, voneinander lernen und gemeinsam wachsen – ganz ohne Hürden, ganz ohne Verpflichtungen. Warum ich diese Community ins Leben rufe? Weil ich jeden Tag sehe, wie wertvoll echter Austausch ist. Wie sehr es hilft, Fragen stellen zu können, sich verstanden zu fühlen und gemeinsam dranzubleiben. Und weil Gesundheit, Ernährung und Wohlbefinden nicht im stillen Kämmerlein entstehen, sondern in Verbindung.

Was dich in der Community erwartet:

🌿 Wöchentliche Impulse rund um Ernährung & Gesundheit Kurz, klar, wissenschaftlich fundiert – perfekt für deinen Alltag.

💬 Austausch in themenspezifischen Channels Ob Darmgesundheit, Hormone, Mealprep, Rezepte oder Mindset: Du findest deinen Raum.

🎥 Live-Sessions & Q&A-Runden Regelmäßig treffen wir uns live, um Fragen zu klären, Themen zu vertiefen oder gemeinsam neue Routinen zu entwickeln.

📘 Exklusive Mini-Guides & Ressourcen Von Checklisten bis Infografiken – alles kompakt und praxisnah.

👉 Eine unterstützende, wertschätzende Community Hier geht es nicht um Perfektion, sondern um echte Schritte, die dich weiterbringen.

🎯 Challenges & Monatsfokus Jeden Monat widmen wir uns einem Thema – von „Ballaststoffe leicht gemacht“ bis „Stressessen verstehen“. Mit kleinen Aufgaben, die Spaß machen und motivieren.

Warum Discord?



Discord bietet uns eine moderne, übersichtliche Plattform, auf der Austausch wirklich lebendig wird. Du kannst am Handy oder Laptop teilnehmen, Channels stumm schalten, Favoriten setzen – und dich jederzeit einklinken, wenn es für dich passt.

Für wen ist die Community gedacht?

Für alle, die...

- ihre Ernährung endlich verstehen wollen und Lust auf Austausch statt Alleingang haben
- Motivation, Struktur und Inspiration suchen und 2026 zu ihrem Gesundheitsjahr machen möchten