



ABNEHMEN MIT DARMBAKTERIEN

BIOMES

**TU HEUTE ETWAS, FÜR DAS DIR DEIN
ZUKÜNFTIGES ICH DANKEN WIRD.**

Patrick Flanery

amerikanischer Schriftsteller

INHALT

Abnehmen leicht gemacht 4

Effektiv abnehmen: Ohne Stress durch langfristige Ernährungsumstellung

Gesund im Alltag ernähren

Erfolgreich abnehmen mit einem Ernährungstagebuch

Richtig abnehmen durch ausreichend Flüssigkeit und Bewegung

Darmbakterien ins Gleichgewicht bringen

Tipps zur effizienten Ernährungsumstellung 8

1: Selbstreflexion – wie nehme ich ab?

2: Stress reduzieren, Entspannung fördern

3: Locker an die Ernährungsumstellung herangehen

4: Mit gesunden Snacks dem Heißhunger vorbeugen

5: Darmbakterien ins Gleichgewicht bringen

6: Dein personalisierter Ernährungsplan von BIOMES

Tipps zum Abnehmen sind ein Anfang auf der Suche nach deinem eigenen Weg

Was gilt als Idealgewicht? 13

Das ideale Gewicht – der Schein trügt

Idealgewicht messen – der Kampf gegen die Fehleinschätzung

Das Idealgewicht von Frau und Mann

Untergewicht = Essstörung?

Wenn die Waage schwankt

Wie du mithilfe des Mikrobioms abnehmen kannst 18

Artenreiche Darmflora: Ordentlich was los im Darm

Welche Darmbakterien machen schlank?

Dein personalisierter Ernährungsplan von BIOMES 21

Abnehmen durch Darmbakterien: Viele kleine Helferlein

**ABNEHMEN
LEICHT
GEMACHT**



Durchschnittlich verbringen wir sechs Jahre unseres Lebens mit Diäten – jede einzelne Diät dauert dabei im Schnitt 4,5 Wochen. Einer kurzzeitigen Gewichtsabnahme folgt jedoch schnell der Jojo-Effekt und die verlorenen Kilos kehren zurück. Solche kurzfristigen Abnehmekuren ziehen keine langfristigen Erfolge nach sich. Dabei kann es eigentlich ganz einfach sein.

Effektiv abnehmen: Ohne Stress durch langfristige Ernährungsumstellung

Du willst erfolgreich und langfristig abnehmen? Dann kommst du nicht darum herum, deine Ernährung dauerhaft umzustellen – und das möglichst, ohne dich dabei zu stressen. Denn wenn du mit einer radikalen Diät schnell noch die Strandfigur für den geplanten Urlaub erreichen willst, setzt du dich enorm unter Druck. Darauf kann dein Körper mit der Ausschüttung von Cortisol reagieren – und dieses Hormon hemmt den Fettabbau. Plane deine Ernährungsumstellung stattdessen langfristig und unternimm Dinge, die dich entspannen und dir guttun. Auch Atemübungen oder Meditationen können helfen.

Apropos Entspannung: Mit sieben bis acht Stunden Schlaf pro Nacht kann dein Stoffwechsel besser arbeiten und es stellt sich eher ein Sättigungsgefühl ein. Darüber hinaus fällt es dir wahrscheinlich leichter, dich tagsüber bewusst zu ernähren, wenn du ausgeruht und entspannt bist.



Gesund im Alltag ernähren

Nimm dir nach Möglichkeit Zeit für deine Mahlzeiten. Bewusstes Essen beugt Heißhungerattacken vor und macht dir damit das Abnehmen leichter. Wenn dir im Arbeitsalltag nur wenig Zeit zum Kochen bleibt, ist Meal Prep vielleicht eine Lösung für dich. Dabei kochst du gesundes Essen am Vorabend vor. Denn sind verschiedene Mahlzeiten und Snacks vorbereitet, fällt es dir auch unter Zeitdruck leicht, dich gesund zu ernähren. Mit selbstgekochten Portionen, die du mit zur Arbeit nimmst, brauchst du nicht länger auf ungesunde Pausensnacks aus der Kantine oder dem Automaten zurückzugreifen. So kannst du mit geringem Aufwand dafür sorgen, dass deine Ernährung stets reich an Vitaminen, Mineralien und Ballaststoffen ist.

Erfolgreich abnehmen mit einem Ernährungstagebuch

Mit einem Ernährungstagebuch identifizierst du solche Lebensmittel, die du durch gesündere und kalorienärmere Alternativen ersetzen kannst. Notiere dir regelmäßig, welche Lebensmittel du zu welchem Zeitpunkt zu dir genommen hast. Halte auch deine Stimmung dazu fest. Stellst du beispielsweise fest, dass du dich mit leckerem Essen tröstest, wenn du frustriert bist, kannst du dir Alternativen überlegen, die dich ebenfalls aufheitern, sich aber nicht in Übergewicht niederschlagen. Vielleicht tut dir statt der Trostschokolade ein ausgiebiger Spaziergang im Park oder ein Anruf bei einer Vertrauensperson genauso gut.

Richtig abnehmen durch ausreichend Flüssigkeit und Bewegung

Deinen Stoffwechsel kannst du unterstützen, indem du ausreichend trinkst. Versuche, mindestens 1,5 Liter pro Tag zu dir zu nehmen, und zwar kalorienarme Getränke wie stilles Wasser oder ungesüßte Tees. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr hilft deinem Körper beim Entgiften und fördert die Konzentration und Vitalität. Ein halber Liter stilles Wasser vor den Mahlzeiten hebt darüber hinaus den Energieumsatz deines Körpers an.

Zudem solltest du auch Sport und regelmäßige Bewegung in deinen Alltag integrieren. Ausdauersport kurbelt die Fettverbrennung an und wirkt sich oft positiv auf die Gesundheit aus. Mit leichtem Krafttraining stärkst du hingegen deine Muskulatur. Da Muskeln Energie benötigen, führt das dazu, dass sich dein Kalorienverbrauch dauerhaft erhöht und du effektiver abnehmen kannst.

Darmbakterien ins Gleichgewicht bringen

Auch dein Darm kann dir beim erfolgreichen Abnehmen helfen: Er beherbergt Billionen von Bakterien, die deine Verdauung unterstützen, dir bei der Nährstoffaufnahme helfen und dein Immunsystem stärken. Studien haben jedoch gezeigt, dass Menschen, die leicht zunehmen oder nur schwer erfolgreich abnehmen, in ihrer Darmflora häufig eine vermehrte Anzahl an Firmicutes-Bakterien aufweisen. Diese Bakterien verwerten Fett und Zucker besonders gründlich – und stellen deinem Körper dadurch sehr viel Energie zur Verfügung. Beherbergt deine Darmflora eine erhöhte Anzahl an Firmicutes-Bakterien, führt das dazu, dass du bis zu einem Zehntel mehr an Kalorien aus deiner Nahrung gewinnst als normalerweise üblich ist.

TIPPS ZUR EFFIZIENTEN ERNÄHRUNGS- UMSTELLUNG



Im Internet findest du unzählige Diät-Ideen und geballtes Ernährungsfachwissen – aber welcher Weg bringt dich wirklich ans Ziel? Fest steht: Eine gesunde und nachhaltige Gewichtsreduktion erreichst du über eine langfristige Ernährungsumstellung. Sie ist effizienter und respektiert auch deinen Körper und seine Bedürfnisse.

Wer die folgenden Abnehmtipps beherzigt, wird daher vielleicht anfangs etwas länger brauchen, bis der Erfolg einsetzt, hat dafür aber auch größere Chancen auf dauerhaften Erfolg.

1: Selbstreflexion – wie nehme ich ab?

Du möchtest dauerhaft abnehmen, aber wie das für dich am besten funktioniert, hast du noch nicht klar vor Augen? Dann solltest du erst einmal nachforschen, wie die Gewichtszunahme zustande gekommen ist.

Die Frage: „Wie kann ich abnehmen?“ beantwortest du also zunächst mit der Gegenfrage: „Warum habe ich überhaupt zugenommen?“. Greifst du vielleicht aus Frust, Stress oder Langeweile zu kulinarischen Seelentröstern? Ein Ernährungstagebuch ist ein praktisches Hilfsmittel, um das herauszufinden. Schreib regelmäßig auf, was du wann gegessen hast – und notiere dazu, wie du dich zu dem Zeitpunkt gefühlt hast. So kannst du bereits vor deiner Ernährungsumstellung einige Stolperfallen identifizieren und ihnen gezielt entgegentreten.

2: Stress reduzieren, Entspannung fördern

Am Anfang einer Ernährungsumstellung steht außerdem eine gesunde innere Haltung. Auf chronischen Stress reagiert dein Körper mit der Ausschüttung des Stresshormons Cortisol. Es wirkt sich negativ auf den Insulinspiegel aus und hemmt damit den Fettabbau. Studien zufolge werden unter Stress in sieben Stunden durchschnittlich 104 Kalorien weniger verbrannt als in entspannten Phasen. Ein hoher Cortisolspiegel bremst außerdem die Wirkung des Sättigungshormons Leptin und macht gleichzeitig Lust auf Süßes. Solange du also unter Stress stehst, sind deine Abnehmbemühungen nicht so effektiv.

Entspannungsübungen und Meditation können helfen, Stress abzubauen. Ausreichend Schlaf wirkt sich ebenfalls positiv aus: Dein Stoffwechsel arbeitet dann besser. Schlafmangel hingegen lässt deinen Cortisolspiegel steigen.

Gesunde, vitalstoffreiche Nahrung hilft deinem Körper dabei, sich gegen Stress zu wappnen. Magnesium sowie andere Mineralstoffe und Antioxidantien sind in dieser Hinsicht besonders wirksam – sie stecken beispielsweise in Bananen, Cashewkernen und Leinsamen.

3: Locker an die Ernährungsumstellung herangehen

Versuche, von vornherein locker an deine Ernährungsumstellung heranzugehen und dich nicht zu sehr unter Druck zu setzen – sonst empfindest du die Diät als Stress. Setze dir keine unrealistischen Ziele, meide allzu drastische Abnehmtipps und achte auf die Bedürfnisse deines Körpers.





4: Mit gesunden Snacks dem Heißhunger vorbeugen

Wenn du stets gesunde Lebensmittel und Snacks im Haus hast, beugst du kulinarischen Affekthandlungen vor. Vielleicht ist „Meal Prep“ eine hilfreiche Praxis für dich: Sind verschiedene Mahlzeiten und Snacks bereits vorbereitet, fällt es dir auch in stressigen Phasen leichter, dich gesund zu ernähren.

5: Darmbakterien ins Gleichgewicht bringen

Auch dein Darm hat einen Anteil an deinem Abnehmerfolg. Auf einer gesunden Darmschleimhaut leben Billionen von Bakterien. Diese Darmbakterien unterstützen deine Verdauung, helfen bei der Nährstoffaufnahme und stärken dein Immunsystem.

Studien haben allerdings gezeigt: Bei Menschen, die leicht zunehmen oder nur langsam abnehmen, liegt häufig ein bakterielles Ungleichgewicht im Darm vor. Ist deine Bakterienpopulation zugunsten der Firmicutes-Bakterien verändert, kann das dazu führen, dass dir etwa ein Zehntel mehr an Kalorien zur Verfügung steht. Was unseren Vorfahren früher durch harte Winter geholfen hat, steht heutzutage dem Abnehmerfolg im Wege.

Menschen, die in ihrer Darmflora dagegen überwiegend Bacteroidetes-Bakterien beherbergen, nehmen leichter ab. Eine Umstellung deiner Ernährung hin zu einer ballaststoffreichen Kost kann an dieser Stelle sinnvoll sein. Ballaststoffe dienen den Bacteroidetes-Bakterien in deinem Darm als Energiequelle und stecken vor allem in unverarbeiteten Lebensmitteln, Nüssen, Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten oder Vollkornprodukten. Diese Nahrungsmittel sind auch besonders förderlich für das Sättigungsgefühl und versorgen dich mit vielen Vitaminen und Nährstoffen.

Mit deinem Ernährungstagebuch kannst du einfache Kohlehydrate, Fette und zuckerhaltige Nahrungsmittel auf deinem Speiseplan identifizieren und durch vollwertige Alternativen ersetzen. So unterstützt du aktiv deine Darmflora – und programmierst sie regelrecht „auf schlank“.

6: Dein personalisierter Ernährungsplan von BIOMES

Starte dein Abnehmprojekt daher mit einer genauen Auswertung deiner Darmflora. Mit dem Darmtest **INTEST.pro** von **BIOMES** findest du ganz leicht heraus, wie sich deine Darmflora aktuell zusammensetzt. Mit personalisierten Ernährungsempfehlungen helfen die Ernährungswissenschaftler*innen von **BIOMES** dir anschließend, deine Darmbakterien ins Gleichgewicht zu bringen – und unterstützen dich damit beim Abnehmen. Du kannst dir sogar einen eigens auf dich zugeschnittenen Ernährungsplan erstellen lassen, der dir Rezepte für eine Woche liefert.

Tipps zum Abnehmen sind ein Anfang auf der Suche nach deinem eigenen Weg

Tipps zum Abnehmen finden sich online wie offline – aber wie du persönlich am besten abnehmen kannst, ist eine ganz individuelle Angelegenheit. Wenn du nicht gegen, sondern mit deinem Körper arbeitest, fällt dir das Abnehmen leichter. Ein gesunder Lebenswandel mit ausreichend Schlaf und Entspannung ist jedenfalls förderlich – und das klingt doch gar nicht so unangenehm.

WAS GILT ALS IDEALGEWICHT?



Viele Menschen fragen sich beim Blick in den Spiegel: Bin ich zu dünn? Bin ich zu dick? Oder ist alles im grünen Bereich? Du bist also nicht allein mit deinen Gewichts Zweifeln. Sich selbst richtig einzuschätzen ist eine kleine Herausforderung. Das Idealgewicht ist eine Kenngröße, an der du dich gut orientieren kannst. Mit ihr weißt du, was für deinen Körper gesund ist.

Das ideale Gewicht – der Schein trügt

Schon Kinder und Jugendliche haben oft Probleme mit einer verzerrten Selbstwahrnehmung: Nach einer Studie der Universität Bielefeld hielt sich jede zweite 15-Jährige und jeder dritte 15-Jährige¹ für zu dick, obwohl sie oder er es gar nicht war. Doch auch Erwachsenen fällt es oft schwer, sich realistisch einzuschätzen – vor allem Männern: In einer Umfrage der Apotheken Umschau empfand sich jeder vierte Mann als übergewichtig, in Wirklichkeit aber war es jeder zweite.²

Idealgewicht messen – der Kampf gegen die Fehleinschätzung

Der Blick auf die Waage reicht oft nicht aus. Es braucht einen realistischen Bewertungsmaßstab wie den Body-Mass-Index (BMI). Er setzt das Körpergewicht in Relation zur Körpergröße; die Formel lautet

Körpergewicht (in kg) : Körpergröße (in m)²

Die BMI-Werte lassen sich Kategorien zuordnen. Diese geben an, ob eine Person normal-, über- oder untergewichtig ist. Mit dem BMI erhältst du also eine grobe, aber vollkommen ausreichende Einordnung in eine Gewichtsklasse.

1 http://ekvv.uni-bielefeld.de/blog/uniaktuell/entry/deutsche_jugendliche_finden_sich_zu

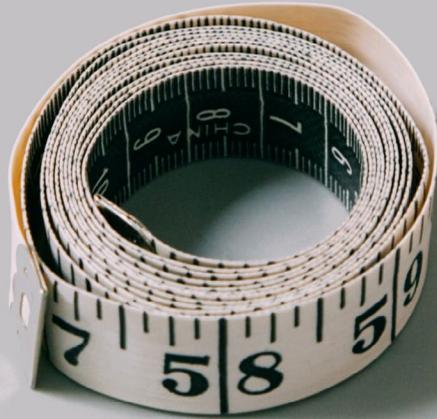
2 Repräsentative Umfrage des Gesundheitsportals www.apotheken-umschau.de, durchgeführt von der GfK Marktforschung Nürnberg bei 2.031 Personen ab 14 Jahren

Das Idealgewicht von Frau und Mann

Das Idealgewicht beim Mann ist ein anderes als das der Frau. Der Grund: Die Geschlechter unterscheiden sich stark hinsichtlich Muskelmasse und Körperfettverteilung. Die folgende Tabelle zeigt dir die BMI-Spannen für Frauen und Männer:

Gewichtsklasse	BMI weiblich	BMI männlich
Untergewicht	< 19	< 20
Normalgewicht	19-24	20-25
Übergewicht	25-30	26-30
Adipositas	31-40	31-40
starke Adipositas	> 40	> 40





Gut zu wissen: Die Aussagekraft des Body-Mass-Index ist begrenzt. Denn je nach körperlicher Verfassung und körperlichem Zustand sind die Ergebnisse irreführend. Dies ist etwa der Fall bei Bodybuildern*innen, Leistungssportlern*innen sowie schwangeren und stillenden Frauen.

Gerade in der Schwerathletik gelten andere Maßstäbe: Aufgrund ihrer Muskelmasse sind diese Sportler sehr schwer, die BMI-Werte entsprechend hoch, dabei haben die Athleten gar kein Übergewicht.

Beim ehemaligen Boxweltmeister Wladimir Klitschko war dies beispielsweise so. In seiner aktiven Zeit galt er nach WHO-Klassifizierung als übergewichtig, dabei wog er so viel aufgrund seiner Muskelmasse. Auch Torwartlegende Oliver Kahn brachte kein Idealgewicht auf die Waage. Das empfohlene Optimalgewicht ist daher keinesfalls in Stein gemeißelt.

Untergewicht = Essstörung?

Falls dein BMI im Bereich „Untergewicht“ liegt, bedeutet das nicht automatisch, dass du an Magersucht leidest. Auch organische Ursachen können dafür verantwortlich sein. Vielleicht verstoffwechselst du Nahrung schnell. Genauso gut können Diabetes mellitus Typ 1 oder eine Unterfunktion der Schilddrüse die Ursachen sein. Frage vorsichtshalber einen Arzt, wie er deine Gesundheit einschätzt.

Womöglich liegt es sogar an deinen Darmbakterien – genauer: an der Anzahl von Bakterien des Stamms Bacteroidetes in deiner Darmflora. Sie gelten als „Schlankmacherbakterien“ und sind ein Segen für deine Fettverbrennung. Wenn viele Bacteroidetes-Bakterien in deiner Darmflora vorkommen, ist es sehr unwahrscheinlich, dass dein Körper überschüssige Kalorien in Körperfett umwandelt.

Wenn die Waage schwankt

Noch letzte Woche warst du zwei Kilo leichter? Kein Grund zur Sorge: Gewichtsschwankungen von ein, zwei Kilogramm sind völlig normal. Das hat nicht unbedingt mit deiner Ernährung und einem verfehlten Idealgewicht zu tun. Bei solchen kleineren Gewichtsschwankungen können auch Wassereinlagerungen, hormonelle Veränderungen, ein gut gefüllter Darm oder eine volle Blase die Ursache sein.



**WIE DU
MITHILFE DES
MIKROBIOMS
ABNEHMEN
KANNST**

Die Zusammensetzung unserer Darmflora ist so einzigartig wie unser Fingerabdruck. Darmbakterien unterstützen unsere Verdauung, helfen bei der Nährstoffaufnahme und stärken das Immunsystem. Doch einige unserer Darmbakterien extrahieren mehr Kalorien aus unserer Nahrung, als uns eigentlich lieb ist. Können wir also mit den „richtigen“ Darmbakterien leichter abnehmen?

Artenreiche Darmflora: Ordentlich was los im Darm

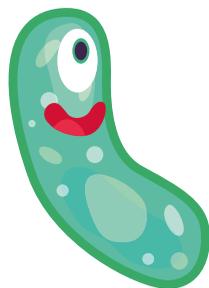
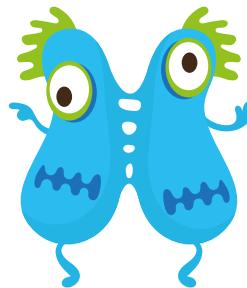
Unsere ganz persönliche Darmflora entsteht bereits bei der Geburt. Während wir den Geburtskanal passieren, nehmen wir die Bakterien unserer Mutter auf – damit fällt der Startschuss für die Bakterien-Besiedelung unseres Darms. Zunächst wachsen die Bifidus- und Milchsäurebakterien heran. Sie stärken die Darmschleimhaut und wehren Krankheitserreger ab. Unter dem Einfluss der Umwelt und mit der wachsenden Vielfalt an Nahrungsmitteln, die wir aufnehmen, differenziert sich unsere Darmflora schließlich immer weiter aus – bis ein fertig ausgebildetes, ganz individuelles Mikrobiom entstanden ist. Im Schnitt beherbergt es 160 verschiedene Spezies von Mikroorganismen – und diese können richtig was.

Unter anderem zerlegen sie Nahrungsbestandteile in verschiedene Komponenten, die unser Körper aufnehmen kann: So werden Nährstoffe extrahiert, die uns sonst verloren gingen. Die Bakterien in unserem Darm fördern also die Aufnahme von Vitaminen, Enzymen, Fettsäuren und Aminosäuren – und zwar jede Spezies auf ihre ganz eigene Weise. Ein besonders artenreicher Darm kann also am besten für unseren Körper und unsere Gesundheit arbeiten.

Welche Darmbakterien machen schlank?

Ein artenreicher Darm unterstützt nicht nur die allgemeine Gesundheit: Einige Darmbakterien helfen dir auch beim Abnehmen. Studien zufolge verfügen gerade schlanke Menschen über eine besonders artenreiche Darmflora – während der Darm übergewichtiger Menschen relativ wenige verschiedene Bakterienstämme aufweist. Bei ihnen herrscht häufig eine bestimmte Spezies vor:

Firmicutes-Bakterien. Sie schließen Fett und Zucker besonders gern und gründlich auf – und stellen deinem Körper damit auch besonders viel Energie zur Verfügung. Das bedeutet auch: Herrscht in deinem Darm ein Ungleichgewicht zugunsten von Firmicutes vor, so lässt auch der Heißhunger auf Süßes und Fettiges nicht lange auf sich warten. Ein Teufelskreis, denn so breiten sich die fleißigen Firmicutes weiter aus und verdrängen andere Arten, wie beispielsweise die Bacteroidetes-Bakterien.



Bacteroidetes spalten Fett und Zucker weniger gründlich auf. Damit extrahieren sie auch weniger Kalorien aus der Nahrung – und unterstützen dich beim Abnehmen. Darmbakterien vom Stamm der Bacteroidetes vermehrst du am besten mit einer ballaststoffreichen Kost, denn Ballaststoffe dienen Bacteroidetes-Bakterien als Energielieferanten. Sie stecken vor allem in unverarbeiteten Lebensmitteln, zum Beispiel in Nüssen, Gemüse, rohem Obst, Hülsenfrüchten oder Vollkornprodukten. In Nahrungsmitteln also, die gerade die „dick machenden“ Firmicutes-Bakterien weniger gründlich aufschließen können.



**DEIN
PERSONALISIERTER
ERNÄHRUNGSPLAN
VON BIOMES**

Idealerweise stehen zum Abnehmen die beiden Bakterienstämme Bacteroidetes und Firmicutes im Verhältnis 1 zu 1. Mit dem Darmtest **INTEST.pro** von **BIOMES** kannst du ganz leicht herausfinden, ob das bei dir der Fall ist!

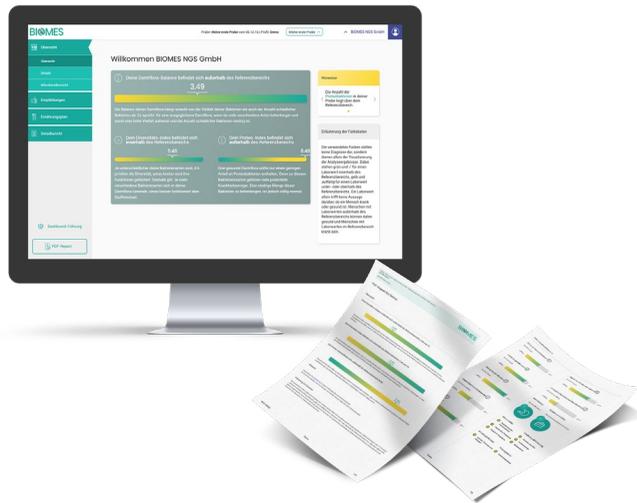
Entnimm einfach eine kleine Stuhlprobe und schicke sie an das **BIOMES**-Labor. Das passende Test-Kit bekommst du vorher von uns. Die Auswertung deiner Probe mit der modernsten biotechnologischen Analyseverfahren¹ zeigt detailliert, wie sich deine Darmflora zusammensetzt. Mit einem personalisierten Ernährungsplan, den du dir erstellen lassen kannst, kannst du deine Darmbakterien ins Gleichgewicht bringen. Du siehst, welche Darmbakterien dir beim Abnehmen helfen können und wie du sie am besten unterstützen kannst.

Abnehmen durch Darmbakterien: Viele kleine Helferlein

Dein Testergebnis zeigt dir nicht nur, wie es in deiner Darmflora um Bacteroidetes und Firmicutes bestellt ist: Du erhältst auch einen umfassenden Überblick über dein individuelles Mikrobiota-Profil. Schließlich gibt es noch viele andere nützliche Helferlein in deinem Darm, die sich über deine Aufmerksamkeit freuen.



1 Cho I, Blaser M J. The human microbiome: at the interface of health and disease. Nature Reviews Genetics 2012;13, 260-270. <https://www.nature.com/articles/nrg3182>.



- *Lactobacillen* produzieren Milchsäure – damit sorgen sie im Darm für eine saure Umgebung, die es Krankheitserregern besonders schwer macht. Einige Vertreter der Lactobacillen gehören ebenfalls zu den Darmbakterien, die dir beim Abnehmen helfen: Sie wirken sich positiv auf die Insulinsensitivität und den Fettstoffwechsel aus. Lactobacillen pflegst du mit fermentierten Nahrungsmitteln wie Kefir, sauer eingelegtem Gemüse oder Oliven sowie pflanzlichen Ballaststoffen.
- Auch *Bifido-Bakterien* gehören zu den wichtigsten Bestandteilen der Darmflora. Ähnlich wie Lactobacillen erschweren sie das Wachstum von gesundheitsschädlichen Darmbakterien. Außerdem regen sie bestimmte Immunzellen an und stimulieren die Antikörperproduktion. Bifido-Bakterien mögen probiotische Nahrungsmittel wie Kefir oder fermentiertes Gemüse sowie Knoblauch, Zwiebeln und Spargel.
- Das Bakterium *Clostridium ramosum* steht dagegen unter Verdacht, Übergewicht zu begünstigen: Es stimuliert die Fettaufnahme im Dünndarm. Clostridium ramosum vermehrt sich ganz besonders gut unter einer fettreichen Ernährung.

Ein genauer Blick auf deine aktuelle Darmflora lohnt sich also. So kannst du gezielt die Bakterien unterstützen, die gerade ein bisschen Pflege nötig haben – und sogar mithilfe von Darmbakterien abnehmen. Mit der passenden Ernährung hilfst du den kleinen Bewohnern deines Darms – die dir dann umso besser helfen können. Mit so viel gegenseitiger Unterstützung ist das Abnehmen doch auch gleich viel leichter.



Die **BIOMES** NGS GmbH ist ein Biotechnologie Unternehmen mit Sitz in Deutschland. Wir haben es uns zur Aufgabe gemacht, das Leben der Menschen mit den neusten biotechnologischen Verfahren zu verbessern.

Unter der Marke **BIOMES** wird das Produkt **INTEST.pro** vertrieben, eine Darmflora-Analyse, die den Kunden dabei helfen soll, ihre Darmflora und deren Wirkung auf ihr Leben zu entdecken, damit sie ihr Gleichgewicht mit natürlichen Methoden wiederherstellen können.

Bleib mit uns bei Facebook auf dem Laufenden:

Unsere Facebook-Page:

<https://www.facebook.com/BIOMES.world/>

Unsere Facebook-Gruppe „Die Darmhelfer“:

<https://www.facebook.com/groups/294769854677278/>

BIOMES