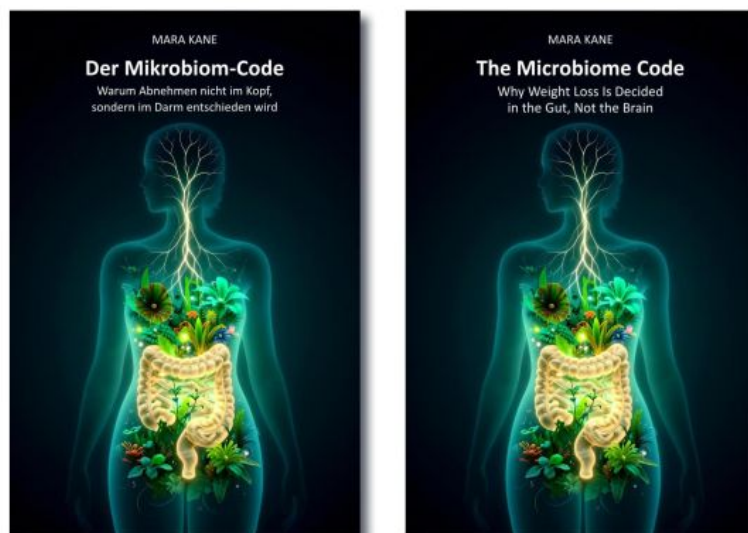


Warum Abnehmen im Darm entschieden wird

26.05.2026, 14:56 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: MARA KANE



Der Mikrobiom-Code von MARA KANE auf Deutsch und Englisch erschienen

Diäten scheitern oft, weil sie den individuellen Stoffwechsel ignorieren. „Der Mikrobiom-Code“ von MARA KANE zeigt, wie man den Darm auf Abnehmen programmiert.

Schluss mit dem Kalorienzählen

Während die meisten Menschen das Gehirn als alleinige Steuerzentrale vermuten, enthüllt die moderne Wissenschaft den Darm als den eigentlichen Chefingenieur des Körpers. Der neue Ratgeber „Der Mikrobiom-Code“ von MARA KANE räumt mit dem veralteten Bild des Darms als bloßer Verdauungsfabrik auf und präsentiert ihn als hochintelligente Schaltzentrale, die maßgeblich über Gewicht, Energie und Stimmung entscheidet. Das Buch zeigt auf, dass Abnehmen keine rein mathematische Gleichung aus Input und Output ist, sondern das Resultat komplexer bakterieller Kommunikation. Anstatt gegen den eigenen Körper zu kämpfen, lernen Leser, wie sie durch das Verständnis ihres Mikrobioms hartnäckige Abnehm-Blockaden nachhaltig lösen können.

Wie Bakterien den Erfolg beim Abnehmen steuern

In unserem Inneren arbeitet ein unsichtbares Team aus Billionen von Mikroorganismen, das sogenannte Mikrobiom. Diese winzigen Helfer fungieren als persönlicher Abnehm-Coach und entscheiden darüber, wie effizient Kalorien aus der Nahrung extrahiert werden. Das Buch erklärt das faszinierende „Kalorien-Paradoxon“: Während bestimmte Bakterienstämme als „Dickmacher“ fungieren und selbst aus Unverdaulichem Energie ziehen, fördern andere eine aktive Fettverbrennung. Ein Ungleichgewicht in dieser Gemeinschaft kann dazu führen, dass man trotz strenger Diät zunimmt, da die „falschen“ Bakterien die Fettspeicherung fördern und den Stoffwechsel manipulieren.

Warum Heißhunger im Bauch entsteht

Ein zentraler Aspekt des Buches ist die Darm-Hirn-Achse, eine kommunikative Hochgeschwindigkeitsbahn zwischen

Bauch und Kopf. Über den Vagusnerv und spezifische Hormone senden Darmbakterien Signale, die Sättigungsgefühl und Gelüste steuern. So werden etwa 95 % des Glückshormons Serotonin im Darm produziert. Ein gestörtes Mikrobiom hingegen sendet Verzweiflungssignale statt Sättigung, was zu unkontrollierbaren Heißhungerattacken führt. Der auch für Laien leicht verständliche Ratgeber liefert wissenschaftlich fundierte Strategien, um diesen Dialog zu harmonisieren und ein natürliches Gefühl für Sättigung zurückzugewinnen.

Den persönlichen Code knacken

Da jedes Mikrobiom so einzigartig wie ein Fingerabdruck ist, bietet MARA KANE keine Einheitslösung, sondern einen Leitfaden zur Individualisierung. Von der gezielten Nutzung von Ballaststoffen, resistenter Stärke und fermentiertem „Powerfood“ wird der Weg zum „geknackten Code“ detailliert beschrieben. So erfahren Leser, wie sie durch über 30 verschiedene pflanzliche Lebensmittel pro Woche die bakterielle Diversität erhöhen und Entzündungen im Körper stoppen können. „Der Mikrobiom-Code“ ist mehr als ein Abnehm-Buch – es ist eine Einladung zu einem harmonischen Dialog mit den Billionen Helfern im eigenen Inneren und zu mehr Leichtigkeit und Vitalität. Der Ratgeber von MARA KANE ist ab sofort bei Amazon sowie auf der Website der Autorin als Paperback, Hardcover und E-Book erhältlich. Mehr Informationen unter <https://marakane.de/der-mikrobiom-code/>.



Der Mikrobiom Code - Warum Abnehmen nicht im Kopf, sondern im Darm entschieden wird.

<https://www.youtube.com/watch?v=xj68iVXq898>

MARA KANE

Ulmenstr. 9
16348 Wandlitz
Deutschland

RalphKähne (Inhaber)

+49 (0) 33397 60519

info@marakane.de

marakane.de

Portrait

Hinter dem Pseudonym MARA KANE verbirgt sich ein Zusammenschluss von verschiedenen Autoren, Fach-Journalisten, Wissenschaftlern, Gesundheitsexperten, Ernährungsberatern und Übersetzern sowie Betroffenen, die praktische Erfahrungen beisteuern.

Namensgeber und Initiatoren sind Marina und Ralph Kähne. Die beiden Autoren, Journalisten und Blogger leben und arbeiten in Wandlitz bei Berlin. Sie haben bereits zahlreiche Bücher und Ratgeber zu den Themen Gesundheit und

Reisen veröffentlicht.

MARA KANE hat sich zur Aufgabe gemacht, zu verschiedenen Herausforderungen im Leben, Krankheiten und Leiden fundierte Hintergrundinformationen zur Verfügung zu stellen, umfassend zu beraten sowie innovative und praxiserprobte Lösungsansätze anzubieten. Dabei reicht das Spektrum von alltäglichen Herausforderungen wie Abnehmen und Gewichtsmanagement, dem Umgang mit Stress bis hin zu Zivilisationskrankheiten.

Pressekontakt

Ralph Kähne
Ulmenstr. 9
16348 Wandlitz
Deutschland

Ralph Kähne (Geschäftsführer)

033397-60519

mail@marketing-effizient.de

marketing-effizient.de

News-ID: 1312850 • Views: 191 (Stand: 06.08.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1312850/Warum-Abnehmen-im-Darm-entschieden-wird.html>