
Fitnessstraining von innen: Das Mikrobiom als Gamechanger

27.05.2026, 13:50 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: MARA KANE



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

Wenn der Abnehmerfolg trotz sportlicher Aktivität ausbleibt, liegt das Problem tiefer. „Der Mikrobiom-Code“ zeigt, wie man seinen Stoffwechsel neu programmiert.

Wenn Schweiß und Verzicht nicht mehr ausreichen

Nicht nur Personal Trainer und Fitness-Coaches, sondern auch viele Abnehmwillige kennen das Phänomen: Trotz sportlicher Betätigung und strikter Kalorienrestriktion stagniert bei manchen Menschen der Erfolg. Die Ursache liegt oft nicht etwa an mangelnder Disziplin, sondern in der biologischen Schaltzentrale des Körpers – dem Darm. Der neue Ratgeber „Der Mikrobiom-Code“ von MARA KANE liefert hier das entscheidende Puzzleteil, um hartnäckige Abnehm-Blockaden zu lösen. Das Buch fokussiert nicht ausschließlich auf die Energiebilanz, sondern präsentiert vielmehr das Mikrobiom als den eigentlichen „Chefingenieur“, der darüber entscheidet, wie effizient Bewegung in sichtbare Resultate umgewandelt wird.

Das Kalorien-Paradoxon

Für eine effektive Gewichtsreduktion ist das Verständnis des „Kalorien-Paradoxons“ essenziell: Die bakterielle Zusammensetzung bestimmt maßgeblich die Kalorienextraktion aus der Nahrung. Während ein von Bacteroidetes dominiertes Mikrobiom mit einem schlankeren Phänotyp assoziiert ist, können Firmicutes-Stämme selbst aus unverdaulichen Fasern zusätzliche Energie gewinnen und die Fettspeicherung fördern. Wer dieses Gleichgewicht versteht, kann die Ernährung so anpassen, dass der Körper auf Fettverbrennung statt auf Speicherung programmiert wird. „Der Mikrobiom-Code“ bietet hierfür wissenschaftlich fundierte Strategien, um Stoffwechselprofile zu optimieren.

Die Darm-Hirn-Achse

Das Mikrobiom kommuniziert zudem über den Vagusnerv direkt mit dem Gehirn (Darm-Hirn-Achse) und beeinflusst so

die Produktion wichtiger Neurotransmitter. Da bis zu 95 Prozent des Serotonins im Darm produziert werden, entscheidet die Darmgesundheit auch über Antriebskraft, Motivation und Stresstoleranz. Zudem können bakterielle Ungleichgewichte stille Entzündungen fördern, welche die Insulinsensitivität verschlechtern und die Regeneration massiv behindern. MARA KANEs Ratgeber liefert Strategien, um diese Entzündungsprozesse durch gezielte Ernährung und Stressmanagement zu stoppen.

Maximale Vielfalt für körperliche Leistungsfähigkeit

Ein nachhaltiges Wunschgewicht ist das Resultat einer hohen bakteriellen Diversität. Das Buch führt Leserinnen und Leser in das Konzept der „30-Pflanzen-Regel“ ein, um die Vielfalt im inneren Ökosystem zu maximieren und die Produktion schützender kurzkettiger Fettsäuren anzukurbeln. Durch den gezielten Einsatz von präbiotischen Ballaststoffen, resistenter Stärke und fermentiertem „Powerfood“ wird das Mikrobiom zum stärksten Verbündeten. „Der Mikrobiom-Code“ ist somit das ultimative Werkzeug für alle, die eine ganzheitliche und nachhaltige Lösung für Vitalität, Leistung und Leichtigkeit wollen. Der Ratgeber von MARA KANE ist ab sofort bei Amazon 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: 1312965 • Views: 110 (Stand: 01.06.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1312965/Fitnesstraining-von-innen-Das-Mikrobiom-als-Gamechanger.html>