Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

VZS-name

VZS-str
VZS-plz
VZS-tel
info@verbraucherzentrale.it

Was ist Mikrobiom-Fasten?

Tue, 02/24/2026 - 09:59

Auf den Fasching – und vielleicht den einen oder anderen Exzess – folgt die Fastenzeit: für manche Menschen das Startsignal, um eine Zeitlang zu fasten. Neben dem traditionellen Heilfasten1 und dem Intervallfasten2 gibt es mit dem Mikrobiom-Fasten3, entwickelt von der deutschen Mikrobiom-Expertin Prof. Axt-Gadermann, nun ein weiteres Fastenkonzept.
Das **Darm-Mikrobiom**, umgangssprachlich besser als Darmflora bekannt, ist die Gesamtheit der Bakterien, Viren und Pilze im menschlichen Darm. Jeder Mensch hat seine ganz persönliche, einzigartige Darmflora. Wie man heute weiß, beeinflusst diese nicht nur die Verdauung, sondern auch das Immunsystem, Entzündungsprozesse sowie Gehirn und Psyche.

„Mikrobiom-Fasten geht von der Erkenntnis aus, dass gezielte Fastenintervalle der Darmflora gut tun, und hat ein gesundes Darm-Mikrobiom zum Ziel“, erklärt Silke Raffeiner, die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol. „Anders als beim Heilfasten ist es beim Mikrobiom-Fasten aber nicht notwendig, über einen längeren Zeitraum vollständig auf feste Nahrung zu verzichten.“ Vielmehr kann jede Person die Fastendauer und -häufigkeit an die **individuellen Bedürfnisse** anpassen. Möglich sind sowohl zirkadiane (z.B. täglich acht Stunden mit Nahrungsaufnahme und 16 Stunden Fasten) als auch wöchentliche Rhythmen (z.B. ein bis zwei Fastentage pro Woche) als auch eine mehrtägige Fastenperiode.

Am Beginn einer klassischen Heilfastenkur wird häufig eine **Darmreinigung** mittels Glaubersalz, eines Einlaufs oder einer Kolonhydrotherapie empfohlen. Beim Mikrobiom-Fasten wird davon jedoch abgeraten, da eine solche Darmreinigung gesundheitsförderliche Darmbakterien wie Laktobazillen in großer Zahl ausspüle und die Zusammensetzung des Darm-Mikrobioms monatelang zugunsten jener Bakterien verändern könne, die Übergewicht und Entzündungen fördern. Der Darm sei schließlich kein schmutziges Abflussrohr, das gereinigt werden müsse, sondern ein einzigartiges Ökosystem, das man bestmöglich erhalten solle, so Axt-Gadermann.
Auch in Hinblick auf Kaffee hat sich die Empfehlung geändert. Ist dieser beim Heilfasten streng verboten, so ist beim Mikrobiom-Fasten ein **moderater Kaffeekonsum** erlaubt, ja sogar erwünscht (idealerweise ohne Zucker und ohne Milch) – mit Verweis auf die zahlreichen gesundheitsfördernden

Eigenschaften des Kaffees und seine Wirkung auf die Autophagie (mehr dazu im nächsten Absatz).

Weitere Empfehlungen im Rahmen des Mikrobiom-Fastens betreffen **präbiotische Ballaststoffe, bestimmte Pflanzenöle**, Nahrungsmittel, welche die **Autophagieprozesse aktivieren**, sowie den vollständigen **Verzicht auf künstliche Süßstoffe**. Nicht ballaststoffarme „Schonkost“ wie die Semmeln bei der Mayr-Kur, sondern vielmehr eine ballaststoffreiche, vielseitige Ernährung fördere das Darm-Mikrobiom. Inulin beispielsweise, von Natur aus in Lauch, Knoblauch, Zwiebel, Spargel, Artischocke, Schwarzwurzel und Chicorée enthalten, fördert das Wachstum und die Aktivität der Bifidobakterien im Dickdarm. Olivenöl, Raps-, Walnuss- und Leinöl fördern die Sättigung, ohne den Fastenstoffwechsel zu stören, und hemmen Entzündungen. Daher sind diese Öle ideal für das Mikrobiom-Fasten. Mittels Autophagie bauen die Zellen fehlerhafte oder nicht mehr benötigte Zellbestandteile ab und können so besser regenerieren. Fasten, auch Intervallfasten, aktiviert die Autophagieprozesse. Des Weiteren regen Nahrungsmittel wie Kaffee, Grüntee, Erdnüsse, Kürbiskerne, Olivenöl, Chili und Kurkuma die Autophagie an. Künstliche Süßstoffe haben Studien zufolge nicht nur keinen langfristigen Effekt auf das Körpergewicht, sondern können sogar die Wahrscheinlichkeit für Übergewicht erhöhen und das Darm-Mikrobiom schädigen. Folglich ist es im Grunde immer, aber ganz besonders beim Mikrobiom-Fasten empfehlenswert, auf Lebensmittel und Getränke mit künstlichen Süßstoffen zu verzichten.

---

1 Siehe: https://www.consumer.bz.it/de/tut-fasten-gut

2 Siehe: https://www.consumer.bz.it/de/was-genau-ist-intervallfasten

3 Siehe: https://mikrobiom-fasten.de/blog-mikrobiom-fasten-tipps-rezepte-wissenschaftliche-infos/