

Mitgliedervisite bei nutrimmun am 8. Juni 2026

Pioniere der Darmgesundheit

In dieser Woche war die Gesundheitsregion Münster zu Gast bei einer Pionierin: Sabine Harders, Mikrobiologin, Gründerin und Geschäftsführerin von nutrimmun am Mittelhafen in Münster. Hier dreht sich seit über 30 Jahren alles um die Darmgesundheit.

Nach ihrer herzlichen Begrüßung teilte Sabine Harders ihre Gründungsmission mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern. Mit der festen Überzeugung, dass nützliche Bakterien einen wichtigen Beitrag zur Gesundheit leisten können, brachte die Mikrobiologin bereits 1995 das erste Probiotikum mit verschiedenen Bakterienstämmen auf den deutschen Markt. Damals wurde über das Mikrobiom noch kaum gesprochen.

Heute ist die Darmgesundheit Gegenstand intensiver wissenschaftlicher Forschung und zugleich ein viel diskutiertes Thema in Öffentlichkeit und Medien.

Wofür die nutrimmun-Gründerin anfangs teils auf Skepsis gestoßen ist, liegt heute in zahlreichen wissenschaftlichen Studien vor: Der Darm und sein Mikrobiom spielen für viele gesundheitliche Prozesse eine wichtige Rolle. So ist aus der Pionierarbeit über die Jahre die Dachmarke MyBIOTIK(R) entstanden, unter der nutrimmun heute diverse Produktkonzepte rund um Mikrobiom, Darmgesundheit und Prävention bündelt.

Der Hype um die Darmgesundheit braucht fundiertes Wissen

nutrimmun hat es sich zum Ziel gesetzt, nicht nur qualitativ hochwertige Produkte für die Darmgesundheit zu entwickeln, sondern auch fundiertes Wissen rund um dieses komplexe Themenfeld zu vermitteln.

Im Mittelpunkt des Abends stand der faszinierende Fachvortrag von Dr. med. Guido Faßbender, Ärztliche Leitung bei nutrimmun. Unter dem Titel „Alle reden über Darmgesundheit – Trend oder Wissenschaft?“ ordnete er die aktuelle öffentliche Diskussion kritisch ein und stellte den wissenschaftlichen Erkenntnisstand zur Bedeutung des Mikrobioms für die Gesundheit vor.

Algorithmen der Sozialen Medien belohnen „wissenschaftliche“ Schlagzeilen

Dabei wurde deutlich: Die hohe mediale Aufmerksamkeit für das Thema Darmgesundheit steht nicht immer im Einklang mit der wissenschaftlichen Evidenz. Während soziale Medien häufig vereinfachte Botschaften und vermeintlich schnelle Lösungen verbreiten, erfordert die Einordnung der komplexen Zusammenhänge zwischen Mikrobiom, Stoffwechsel, Immunsystem und weiteren Organsystemen eine differenzierte Betrachtung.

Dr. Faßbender erläuterte die vielfältigen Funktionen des Mikrobioms – von der Nährstoffverwertung über die Barrierefunktion des Darms bis hin zur Immunmodulation. Zudem ging er auf aktuelle Forschungsansätze zur Darm-Hirn-Achse und weiteren systemischen Wechselwirkungen ein. Gleichzeitig machte er deutlich, dass Gesundheit stets multifaktoriell zu betrachten ist und weder einzelne Lebensmittel noch bestimmte Präparate pauschal als Ursache oder Lösung gesundheitlicher Herausforderungen angesehen werden können.

Mehr Pflanzenvielfalt, Ballaststoffe und fermentierte Lebensmittel auf den Speiseplan

Besonders praxisrelevant war die Einordnung der vorhandenen Evidenz: Gut belegt sind die positiven Effekte einer ballaststoffreichen und pflanzenbetonten Ernährung, regelmäßiger Bewegung, ausreichenden Schlafs sowie der gezielte Einsatz von Probiotika bei ausgewählten Indikationen. Kritisch bewertet wurden dagegen pauschale Mikrobiomtests, Detox-Konzepte und weitreichende Longevity-Versprechen.

Zum Abschluss lud nutrimmun zu einem Austausch bei darmgesundem Fingerfood ein. In angenehmer Atmosphäre wurden die Inhalte des Vortrags weiter diskutiert und neue Kontakte geknüpft.

Wertvoller Austausch im Netzwerk

Nach diesem Abend wurde einmal mehr deutlich, welche zentrale Rolle wissenschaftlich fundiertes Wissen für die Einordnung aktueller Gesundheitstrends spielt. Gleichzeitig zeigte die Mitgliedervisite eindrucksvoll, wie wertvoll der persönliche Austausch zwischen Wissenschaft, Versorgung, Unternehmen und weiteren Akteuren des Gesundheitswesens sein kann.

Mitgliedervisiten wie diese eröffnen Einblicke in die Kompetenz und Innovationskraft der Mitgliedsunternehmen der Gesundheitsregion Münster – und machen erlebbar, welchen Mehrwert ein aktives Netzwerk für Wissen, Austausch und Kooperation bietet.