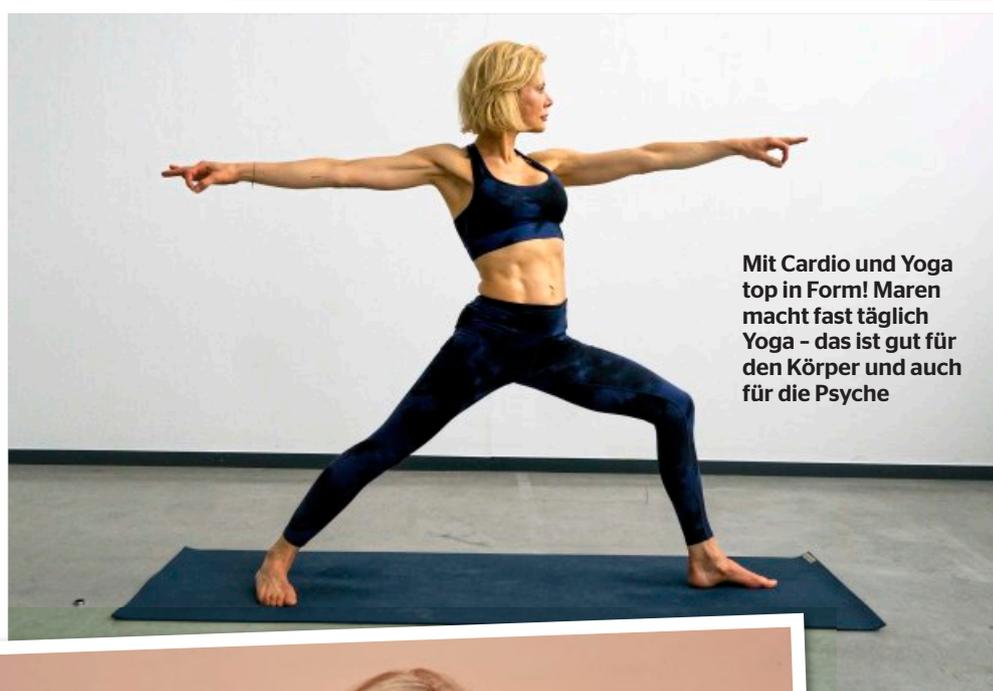


„Wir können so viel mehr für uns tun“

Die Biochemikerin **Dr. Maren Kemper (50)** kennt sich aus mit gesundem Lebensstil. Sie weiß, was Körper und Seele guttut - und welche große Rolle der Darm dabei spielt



Mit Cardio und Yoga top in Form! Maren macht fast täglich Yoga - das ist gut für den Körper und auch für die Psyche



Die Produkte gibt's in einigen Shops in Hamburg, Berlin, Bremen oder online zu kaufen





Mutige Gründerin:
Mehr über Marens
Produkte: www.within-nahrungsergaenzung.de

Text: Christina Wüseke

Mit seinen Millionen Bakterien hat unser Darm eine immense Bedeutung, er ist verantwortlich für körperliches und seelisches Gleichgewicht – und damit auch für das Erscheinungsbild.“ Wenn Maren Kemper vom Darm spricht, leuchten ihre Augen. Sie findet, dass es höchste Zeit wird, diesem Organ mehr Aufmerksamkeit zu schenken und ein besseres Image zu verpassen.

Mittel, die das Gute, was wir tun, ergänzen

Als promovierte Biochemikerin kennt sich die Hamburgerin mit Abläufen in unserem Körper bestens aus. Nach

Ausflügen in die Immobilienbranche und Moderation ist sie zurück zu ihren Wurzeln und hat sich 2021 selbstständig gemacht – mit Nahrungsergänzungsmitteln für eine effektivere Gewichtsabnahme, erholsamen Schlaf, ein stärkeres Immunsystem und schönere Haut. „Das sind keine Zauberpillen“, sagt Maren. „Sie wirken ergänzend – zur richtigen Ernährung und optimalen Bewegung. Ich möchte zeigen, wie groß unser Einfluss auf unser Wohlbefinden ist. Wir können mehr tun, als wir glauben, und es ist leichter, als viele denken.“ Im Gespräch erzählt Maren von ihrer Gründung und verrät, was dem Darm guttut. ●

Was hat den Ausschlag dafür gegeben, sich als Unternehmerin selbstständig zu machen?

Dass ich Zeit und Energie hatte. Meine beiden Kinder sind aus dem Haus – ich hatte das große Glück, für sie da sein zu dürfen und mich nicht zwischen Muttersein und Job zerreißen zu müssen. Das Thema Darm hat mich aber nach meiner Promotion nie losgelassen, ich bin am Ball geblieben – und so dann auch zu den Nahrungsergänzungsmitteln gekommen. Aber klar habe ich mich gefragt: „Bin ich zu alt zum Gründen?“ Heute weiß ich, dass die Sorge unbegründet war. Frauen in meinem Alter haben viel zu bieten.

Ist der Markt für Mittel aller Art nicht übersättigt?

Der Markt ist nicht leicht – und er ist erklärungsbedürftig. Aber der Blick nach Amerika, dort sind Nahrungsergänzungsmittel gang und gäbe, stimmt mich optimistisch. Was wir über unsere Nahrung erreichen, ist ja oftmals nur die Mindestabdeckung.

Was können wir Gutes für unseren Darm tun?

Probiotische Lebensmittel, zum Beispiel natürlicher Joghurt, rohes Sauerkraut, Kimchi und generell pflanzliche Nahrung sind hilfreich, denn sie ernähren die „guten“ Bakterien. Grundsätzlich denke ich, dass man Ernährung nicht zu dogmatisch sehen darf. Ich ernähre

mich zu 80 Prozent sehr gesund, und die restlichen 20 darf ich sündigen. Der Darm hat auch große Freude daran, wenn man ihn mal nicht füttert, Stichwort Intervallfasten. Es tut gut, mal zwölf Stunden nichts zu essen. Und: Wer es nicht gewohnt ist, sich ballaststoffreich zu ernähren, sollte die Ernährung langsam umstellen, sonst schwebt nachts die Bettdecke ...

Apropos. Darmgesundheit ist für viele nach wie vor ein Tabuthema ...

Ja, leider! Das Buch „Darm mit Charme“ von Giulia Enders hat viel für den öffentlichen Diskurs getan, aber ich wünschte mir, dass wir noch weiter wären, offener reden würden. Ist das Mikrobiom nicht im Gleichgewicht, ist das ein Problem. Aber daran lässt sich ja arbeiten.

„Lasst uns mit dem Tabu brechen“

Dr. Maren Kemper

Das Mikrobiom?

So bezeichnet man die Gesamtheit aller Mikro-Organismen – Bakterien, Viren, Pilze etc. – die einen Makro-Organismus wie Mensch, Tier, Pflanze besiedeln. Jede Birne und jede Ameise hat ein Mikrobiom und eben auch unser Darm. Darmflora war gestern, heute haben wir ein Darm-Mikrobiom.

Was halten Sie von Darm-Yoga?

Yoga wirkt auf die Darm-Hirn-Achse und beruhigt. Außerdem unterstützt eine Kombination aus Drehungen, Achtsamkeit und Atemübungen die Darmbewegung. Der halbe Drehsitz etwa ist hervorragend, um Verdauungsbeschwerden zu lindern.