

Interview mit Dr. Luisa Werner

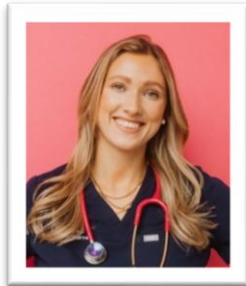


Foto: Mirjam Hagen

Ärztin, Autorin und Wissenschaftskommunikatorin mit Schwerpunkt evidenzbasierte Ernährungs- und Darmgesundheit. Klinische Tätigkeit in der Inneren Medizin und Hämatologie/Onkologie sowie ambulant in einer ernährungsmedizinischen Sprechstunde. Danach Weiterbildungen in Ernährungsmedizin (DGEM) und Sportmedizin.

Seit 2023 unter @dr.luisawerner auf Instagram, TikTok und YouTube, einer der reichweitenstärksten medizinischen Kanäle im deutschsprachigen Raum (über 600.000 Follower) – mit Inhalten zu Ernährung, Darmgesundheit und Prävention.

War u. a. bei ARD, 3Sat, NDR und Galileo. Regelmäßig auf Kongressen und für Organisationen wie DGIM, DDG, Zeit Campus, Deutschlandfunk, AOK, Techniker Krankenkasse, DocCheck und Greator.

Patientenratgeber „Darm gut, alles gut“ (April 2026) erreichte direkt nach Erscheinen Platz 1 der Spiegel-Bestsellerliste.

Das Interview mit Dr. Luisa Werner (**LW**) wurde geführt von Prof. Dr. J. F. Riemann (**JFR**), Vorstandsvorsitzender der Stiftung LebensBlicke.

Thema: „Darm gut, alles gut“

JFR: Sie sind promovierte Ärztin und haben sich u. a. sehr früh der Ernährung verschrieben! Warum?

LW: Ernährung hat mir schon immer viel Spaß gemacht – die ersten Berührungspunkte habe ich über meine Großeltern bekommen, durch eigen aufgezogenes Obst und Gemüse aus dem Garten, was mich schon damals fasziniert hat. Durch die chronischen Verdauungsbeschwerden kam ich nicht drum herum, mich näher mit dem Thema Ernährungsmedizin zu befassen, woraus mittlerweile meine Leidenschaft geworden ist. Denn eine gute Patientenversorgung ist für mich auch die Beratung eines gesundheitsfördernden Lebensstils mit Ernährungs- und Sportmedizin.

JFR: Der Chor der Ernährungsexperten ist vielstimmig! Es gibt leider auch „selbst ernannte Ernährungsexperten“. Kochkurse erleben seit Jahren hohe Einschaltquoten. Was macht gerade die Ernährung so interessant?

LW: Wir alle essen – und müssen uns mit dem Thema beschäftigen, wenn wir uns ein gesundes und langes Leben wünschen. Jedoch nehmen dies einige als Anlass sich selbst als Experten in dem Bereich zu sehen, obwohl keine valide Qualifizierung als Grundlage besteht. Dies führt insbesondere in den Sozialen Medien oft zu Fehlinformationen und Verwirrung – insbesondere für den Endkonsumenten.

JFR: Wie stellen Sie sicher, dass Ihre Inhalte abwechslungsreich sind, und wie emotional muss die Bindung an bestimmte Aussagen sein?

LW: Emotionen sind wichtig, um auch Motivation für gesunde Ernährung zu erzeugen. Ich persönlich bin jedoch kein Fan davon, Ernährungsfakten mit Angst vor Lebensmittel zu verbreiten, sondern versuche diese mit positiven Eigenschaften zu verknüpfen.

JFR: Was sind Ihre Qualitätskriterien für Aussagen zu „gesunder Ernährung“? Gibt es Berater in Ihrem Umfeld, die Sie befragen können?

LW: Dies reicht von Fachgesellschaften zu aktuellen Studien in dem Bereich, aus denen man Informationen beziehen kann.

JFR: Gesunde Ernährung und ausreichende Bewegung gehören zusammen. Ist das für Sie ein Zusammenhang, den Sie im Rahmen Ihrer Influencer Tätigkeit auch immer wieder herstellen?

LW: Definitiv. Weder gesunde Ernährung allein noch Sport und Bewegung allein ist das Ziel, sondern ein Zusammenspiel aus den Basics: Schlaf, Regeneration, Bewegung, Ernährung und soziale Kontakte.

JFR: Sie haben sich durch Ihre fachliche Expertise einen großen Zuhörer- und Zuseher Kreis erarbeitet und gelten daher in den sozialen Medien als positive Influencerin! Wie kam es dazu?

LW: Ich bin damals mit den Informationen an die Öffentlichkeit gegangen, die ich mir damals selbst gewünscht hätte. Zu Themen wie Reizdarmsyndrom, Intoleranzen und Ernährung. Das ganze auf evidenzbasierter Basis, einfach „verdaulich“ und verständlich, sodass man auch im Alltag wirklich in die Umsetzung gehen kann. Und ganz wichtig: Spaß dabei hat!

JFR: Wie ist Ihr mediales Feedback und wer versorgt Sie damit? Ist zwischen Ihnen und Ihren Nutzerinnen und Nutzern eine Kommunikation z. B. über die sozialen Medien möglich, vielleicht sogar erwünscht?

LW: Ich beantworte täglich hunderte Nachrichten und Kommentare über die sozialen Medien und bleibe darüber mit meiner Community in Kontakt.

JFR: Klickt man Ihre Website an, so erfährt man vieles über Sie, u.a. auch, dass Sie in der Tat das eine oder andere Magen-Darm-Problem selbst erfahren mussten. Hat das Ihre Beschäftigung mit der gezielten Ernährung maßgeblich beeinflusst oder war es nur ein Trigger für Ihre fachliche Neigung zu Fragen der Ernährung?

LW: Das hat das Thema definitiv stark beeinflusst, da insbesondere bei Verdauungsbeschwerden die Ernährung eine große Rolle spielt. Sowohl diagnostisch als auch therapeutisch und präventiv.

JFR: Sie haben sich sicher auch intensiv mit dem Mikrobiom beschäftigt, das derzeit gerade auch in der Medizin zu höchstem wissenschaftlichem Interesse geführt hat. Es spielt auch in der Ernährung eine zentrale Rolle. Ist das Mikrobiom auch Gegenstand Ihrer Mitteilungen über die Medien, um seine Bedeutung laienverständlich zu machen?

LW: Das Thema Darm-Mikrobiom gehört definitiv mit zu den Themen, die ich gerne mit in meine Recherche und Content-Kreation mit einbaue, da ich es selbst unglaublich faszinierend finde!

JFR: Sie kennen sicher das erste Buch von Giulia Enders mit dem Titel „Darm mit Charme“, das ein Riesen-Hit war. Sie haben nun selbst ein Buch geschrieben, das gerade erschienen ist und den einprägsamen Titel trägt „Darm gut, alles gut“. Wie sehen Sie Ihr Buch im Vergleich zu Darm mit Charme? Was ist anders?

LW: Mein Buch „Darm gut, alles gut“ ist für Personen, die aktiv ihre Verdauung verbessern wollen und ihren Körper verstehen wollen, wenn die Verdauung mal nicht so läuft wie es soll – von Reizdarmbeschwerden über Blähbauch, Durchfall und Verstopfungen. Giulia hat hier den Weg gebahnt, offener über dieses spannende Organ zu sprechen und es zu erklären.

JFR: Was macht den Darm für Sie so faszinierend?

LW: Die vielen Aufgaben, die Einflüsse auf diverse Organsysteme – und dass vieles noch unerforscht ist, insbesondere Thema Mikrobiom.

JFR: Die Gastroenterologen haben es schon lange geahnt, es aber nie richtig deutlich gemacht, dass der Darm Zentrum vieler Regulationen ist. Die Darm-Hirn-Achse steht stellvertretend für diese Erkenntnis. Ist das ein Grund, warum Sie dieses Buch geschrieben haben?

LW: Der Grund für das Buch war ähnlich wie mein Instagram Kanal – Informationen zur Verfügung zu stellen, um den eigenen Körper und mögliche Beschwerden besser zu verstehen und die Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen.

JFR: Der Reizdarm beschäftigt (nicht nur) die Fachwelt schon lange. Es hat Jahrzehnte gedauert, bis eine verständliche Definition dieses komplexen klinischen Bildes erreicht worden ist und wirksame Therapieoptionen zur Verfügung standen. Gerade bei diesem klinischen Bild, das häufig auch jüngere Menschen betrifft, spielt die Darm-Hirn-Achse eine entscheidende Rolle. Wie kann man dem Laien ein solches Krankheitsbild verständlich darlegen?

LW: Ich nenne es gerne eine Art Straße zwischen Kopf, Rückenmark und dem 2. Gehirn – dem Darmhirn. Dabei werden Darmbewegungen, Sekretion und auch Wahrnehmungen wie Schmerzen dauerhaft ausgetauscht. Kommt es hier zu einem Fehler kann es z.B. zu einer verlangsamten Verdauung kommen oder auch vermehrter Schmerzwahrnehmung.

JFR: Last but not least: Welche Rolle spielt für Sie die Prävention, besonders auch die Darmkrebsprävention? Hätten Sie eine Botschaft für die User der Stiftung LebensBlicke?

LW: Einer der wichtigsten Punkte für mich sind Ballaststoffe – da leider viele Menschen davon zu wenig konsumieren & sie in vielerlei Hinsicht sehr positiv für unsere gesamte Gesundheit sind!

Herzlichen Dank für dieses konstruktive und aufklärende Interview!