

Gesunder Darm durch Psychohygiene und darmgesunde Ernährung

Der kleine Junge ärgerte sich über die Ungerechtigkeit seiner Lehrerin. Und er zahlte es ihr so richtig heim. Voller Wut wischte er all ihre sorgsam an die Tafel geschriebenen Aufgaben in einem Wisch weg. Und das gab richtig Stress. Abends, nachdem sich die ganze Aufregung ein bisschen gelegt hatte, fragte seine Mutter: „Sag mal, wieso machst du denn so was?“ „Weißt du Mama, das hat mein Bauch gesagt. Mein Kopf, der hat gesagt, nein! Lass das. Aber mein Bauch, der hat einfach nicht zugehört. Und dann, dann musste ich das machen.“

Was aus diesem Achtjährigen so einfach herausprudelte, ist bei Naturheilkundlern längst bekannt; in der klassischen Medizin aber wie so vieles umstritten: die Zusammenarbeit von Kopf- und Bauchgehirn. Ja, es gibt es: Das Bauchgehirn, das im Magen-Darm-Bereich zu Hause ist. Das müssten längst auch die Schulmediziner anerkannt haben. Denn immer mehr Studien und Untersuchungen weisen darauf hin, dass es da mehr gibt, zwischen Kopf und Füßen, als einen tabuisierten Verdauungstrakt. Und nicht nur das sollte die Zweifler überzeugen. Denn die Erfolge in der alternativen, ganzheitlichen Medizin – von Ayurveda über TCM bis hin zum modernen Heilpraktiker –, die das Bauchgehirn bewusst in die Behandlung bestimmter Erkrankungen mit einbezieht, sollten Beweis genug für seine Existenz sein.

Wer sich einmal genau beobachtet, kann sogar selbst drauf kommen. Haben wir nicht „Schmetterlinge im Bauch“, wenn wir verliebt sind. Schlechte Nachrichten „schlagen uns auf den Magen“ und spontane Entscheidungen treffen wir aus dem „Bauch heraus“; und die sind – sind wir mal ehrlich – nicht selten die besten.

Abgesehen davon sprechen aber die gastrointestinalen Fakten schon allein für sich. Denn in unserem Magen-Darm-Trakt verbirgt sich ein Nervensystem, das dem in unseren Köpfen gleicht wie ein Ei dem anderen. Es besteht aus immerhin ca. 100 Millionen Zellen und ist damit so umfangreich wie unser Rückenmark. Und dieses Wissen ist nicht neu. Schon in der Mitte des 19. Jahrhunderts entdeckte der deutsche Neurologe Leopold Auerbach, als er sich im Rahmen seiner Arbeit ein Stückchen Gedärm mit seinem Skalpell bearbeitete, dass sich in der Darmwand gut versteckt Nervenzellen befanden. Heute weiß man sogar – und das ist wissenschaftlich belegt –, dass diese Zellen eins zu eins den Zelltypen des Kopfgehirns entsprechen. Selbst die Wirkstoffe und Rezeptoren sind die gleichen. Und wie im Oberstübchen auch, wird auch im Darm so einiges geleistet. So müssen die klassischen Aufgaben des Magen-Darm-Systems erledigt werden. Was wir oft verlegen als Verdauung bezeichnen, ist ein hochintelligentes System, das jedes Chemielabor blass aussehen lassen würde. Hier werden ununterbrochen unzählige Substanzen analysiert, in gut und böse kategorisiert, Gifte werden beseitigt, Gefahren für den Körper ausgeräumt, Nährstoffe weitergeleitet und die mikroorganische Balance gehalten.

So ganz nebenbei ist der Darm auch noch das größte Immunorgan des Körpers. Über 70 Prozent aller Abwehrzellen sind hier zu Hause und werden bei Bedarf losgeschickt.

Belastend für die Darmgesundheit: Von Angst bis Zigarette

Tatsächlich bemerken wir im Alltag – wenn alles glatt läuft – nur wenig von dem, was in den Niederungen unseres Organismus abgeht. Hat uns aber doch mal was erwischt, geht es rund. Unser Magen-Darm-Bereich erkennt die Gefahr und gibt sofort die notwendigen Anweisungen ans Kopfgehirn. Häufig lautet der Befehl dann: „Bereit machen zur Entleerung!“, mit all den bekannten, unangenehmen Folgen. Dabei sind es nicht nur greifbare Dinge, wie z. B. Gifte, die unser Bauchgehirn belasten. Nein, auch emotionale Missstimmungen, Sorgen und Ängste werfen dieses Nervensystem aus der Bahn. Erwiesen ist z. B., dass die Nervenzellen in unserem Verdauungstrakt Entzündungsstoffe ausschütten, wenn unsere psychische Belastung durch Ängste, beruflichen Stress oder Anspannung zu groß wird. Wie beim Erwachsenen das Bauchgehirn reagiert, hat seinen Ursprung übrigens in der frühen Kindheit. Untersuchungen zum Thema Reizdarm zeigen, dass Säuglinge, die an den gefürchteten Säuglings-Koliken leiden, als Erwachsene häufig einen „irritablen Darm“ haben. Das Bauchgehirn hat also ein Gedächtnis! Manche Experten gehen sogar so weit, zu sagen, dass der Magen-Darm-Bereich der

Sitz des Unbewusstseins ist. In jedem Fall aber, ist unser Kopfgehirn nicht der einzige Entscheider in unserem Organismus. Nein, in den tieferen Abschnitten unseres Körpers sitzt eine zweite Kommandozentrale, die oftmals wohl sogar die Führung übernimmt. Umso wichtiger ist deshalb auch die Pflege und Gesunderhaltung unseres Bauchgehirns.

Das tut dem Darm gut

Übelkeit, Magendrücken, Durchfälle, Verstopfung, schlimmstenfalls sogar Geschwüre und Tumoren können die Folge sein, wenn sich der Darm schlecht behandelt fühlt. Um physisch und psychisch gesund durch's Leben zu marschieren, ist z. B. die Auswahl der „richtigen“ Lebensmittel wichtig. Und nehmen Sie den Begriff Lebensmittel ruhig im wahrsten Sinne des Wortes. Denn vieles was wir heute auf unsere Teller packen, macht nämlich vielleicht gerade noch satt, vom leibhaftigen Leben ist es aber oft weit entfernt. Diese reinen Magenfüller sind tot – gestorben z. B. an der industriellen Verarbeitung, durch Bestrahlungen, an Konservierungs-, Farb- und Schaumstoffen. Hier ist nichts mehr enthalten, was unser Bauchgehirn erfreut wie Ballaststoffe, Mineralien, Spurenelemente und Vitamine. Dabei ist vitalstoffreiches und lebendiges Essen ein Genuss für Körper und Geist. Frisches Obst und Gemüse, Nüsse und Samen, Kräuter, Trockenfrüchte sowie fermentierte enzymatisch aufgeschlossene Produkte wie Sauerkraut oder Sauerkrautsaft sowie ausreichend Flüssigkeit wie hochwertiges Wasser oder Tees tun dem Magen-Darm-Bereich gut. Wichtig ist außerdem die Nahrung sorgfältig zu kauen. Denn die Verdauung beginnt im Mund, und je besser das Essen hier vorbereitet wird, desto einfacher hat es der Darm.

Fern halten dagegen sollte man sich von Nikotin, Alkohol genauso wie von einem Übermaß an Fleisch- und Wurstwaren. Mit dem regelmäßigen Genuss von Brotdruck, Joghurt und z. B. Kefir hält man außerdem das zarte Gleichgewicht von Mikroorganismen im Verdauungstrakt. Ist das – z. B. durch Medikamente wie Antibiotika – mal aus der Balance geraten, kann man mit speziellen Präparaten die gestörte Darmflora wiederherstellen. Besonders gut für den Darm ist übrigens Leinsamen. Der Flachs-Samen im Ganzen eingenommen unterstützt die Verdauung. Zusammen mit viel Flüssigkeit quillt er im Darm auf und fördert damit die Darmbewegungen. So wirkt die Leinsaat Verstopfung entgegen. Wer hingegen an Durchfall leidet, kann sich einen lindernden Schleim zubereiten. Um von den ganzen gesunden Inhaltsstoffen des Leinsamens zu profitieren, sollte man ihn geschrotet ins morgendliche Müsli geben. Die Leinöle, pflanzliche Hormone und Antioxidantien, die man so zu sich nimmt, beugen sogar schweren Krankheiten wie Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor.

Ruhe und Entspannung für Körper und Geist

Wie empfindsam unser Bauchgehirn auf Zuwendung reagiert, zeigt eine spezielle Behandlungsmethode. Akute Schmerzen in der Leibesmitte lassen sich nämlich durch die sogenannte Bauchhypnose lindern. Diese Technik wurde schon vor mehr als 20 Jahren entwickelt. Studien beweisen, dass sie sogar in der Behandlung des gefürchteten Reizdarmsyndroms auch dauerhaft sehr erfolgreich ist. Dazu wird der Patient in eine tiefe Entspannung geführt. Durch gezielte Suggestionen wird den Betroffenen dann geholfen ihren Körper zu erspüren, die Schwere, die Wärme und die Atmung. Dabei liegen die Hände auf dem Bauch. Die Imagination von gleichmäßigen Abläufen wie z. B. dem Plätschern eines Baches oder Meeresrauschen löst jegliche Spannungen. Körper und Geist kommen zur Ruhe. Und das ist wichtig! Denn für Bauch- und Kopfhirn gleichermaßen gilt: Entspannung tut Not, vor allem, wenn man Beschwerden vorbeugen möchte. Regelmäßige Pausen im Alltag, Bewegung an der frischen Luft und Entspannung durch spezielle Techniken wie Yoga, Meditation oder autogenes Training lösen Blockaden und machen das Denken und Fühlen frei – oben wie unten.