



Essen mit zwei Köpfchen

Es gehört zu den wunderbarsten Dingen des Lebens – essen, schlemmen, genießen. Hmmmm, lecker. Wir essen, um satt zu werden, neue Geschmacksrichtungen kennen zu lernen und das Leben zu genießen. Das richtige Essen aber kann noch mehr. Es beeinflusst nicht nur, ob wir gesund bleiben. Es wirkt sich auch auf unsere Seele aus. Schuld daran hat der Darm, der in den letzten Jahren zunehmend ins Zentrum des Interesses gerückt ist. Er ist mehr als Verdauungs-Maschine. Viel mehr als Transporter. Er ist ein wahres Multi-Talent, das wir darum hegen und pflegen sollten. Vor allem mit der richtigen Nahrung.

Gundi Form

Das zweite Gehirn

„Das macht mir Bauchschmerzen.“ „Ich höre dabei ganz auf meinen Bauch.“ „Vertrau deinem Bauchgefühl.“ Solche Bemerkungen wurden noch vor wenigen Jahren mehr indirekt verstanden. Heute bezeichnen Wissenschaftler den Darm als zweites Gehirn. Die unterschiedlichen Teile des Darms zwischen Magen und Ausgang sind nicht nur Teil des Verdauungssystems. Sie haben nicht nur die Aufgabe, die Nahrung für den Körper zu verwerten und die Reste auszuscheiden – das auch. Mittlerweile ist klar geworden, dass der Darm im wörtlichen Sinne wie ein zweites Gehirn funktioniert. Er hat seinen ganz eigenen Kopf, arbeitet selbstständig und kommuniziert mit den grauen Zellen weiter oben.

Weil er verschiedene Aufgaben parallel zu erledigen hat, besitzt unser Darm Nervenzellen, die außerhalb des Zentralen Nervensystems die größte Ansammlung bilden. Es sind dieselben, die auch im Rückenmark und Gehirn zu finden sind: Zellen, die Reize wahrnehmen, solche, die miteinander „kommunizieren“ und solche, welche die Bewegung des Verdauungsorgans steuern. Diese Erkenntnisse lesen sich vielleicht unspektakulär, sind aber das genaue Gegenteil: Nervenzellen in einem Organ, dem wir bisher lediglich zutrauten, sich um die Nahrung zu kümmern!

Der Individualist

Die wenig erfreuliche Nachricht lautet: Unser Darm handelt unabhängig vom Gehirn. Wir können nicht steuern, wie er die Nahrung verdaut, wann er verschnupft reagiert oder auf einen Schlag alles loswerden will. Er „spricht“ zwar mit dem Gehirn, aber nicht gleichberechtigt. Die Informations-Autobahn zwischen Darm und Hirn

ist auf der Spur zum Gehirn überfüllt; die Gegenseite gleicht aber einer wenig befahrenen Landstraße. Die positive Nachricht heißt: Unser Bewusstsein bekommt davon nichts mit. Ich jedenfalls möchte nicht ständig bewusst merken, was da unten so los ist. Andererseits spüren wir in der Regel nur negative Auswirkungen, wenn also irgendetwas nicht in Ordnung ist.

Minimihelferleinchen

Der Darm ist in erster Linie dafür verantwortlich, das Beste aus der Nahrung rauszuholen und den ganzen Rest zu entsorgen. Das macht er nicht allein. Mikroskopisch kleine Tierchen sortieren die guten Stoffe für uns aus, die schlechten jagen sie zum Teufel. Die Zahl dieser winzigen Mikroben übersteigt die Anzahl unserer Körperzellen um ein Vielfaches – sie reicht bis zum Zehnfachen. Diese Mini-Tierchen schützen uns vor Allergien, sie sind der wichtigste Garant für ein stabiles Immunsystem. Darüber hinaus produzieren sie Vitamine, Antikörper und machen Giftstoffe unschädlich. Für diese Arbeit benötigen die kleinen Arbeiter natürlich Energie, die sie aus ungefähr zwanzig Prozent unserer Nahrung gewinnen. Achtung! Nicht unbedingt aus Fast Food (was nichts anderes heißt als: fast Essen...).

Raus, aber richtig

Wer nun eine Fastenkur macht und im ersten Schritt eine „Grundreinigung“ des Darms vornimmt, schwemmt auch viele dieser guten Mikroben mit aus und muss sie anschließend mühsam wieder ansiedeln. Auch weil die Zusammensetzung der Mikroben-Stämme von Mensch zu Mensch unterschiedlich ist, sollte man darauf verzichten, seinen Darm komplett zu leeren. Die vielfach beschworene Darmreinigung findet andauernd statt, so

dass unser Körper nicht darauf angewiesen ist, diese in bestimmten Abständen vorzunehmen. Fasten ist gut, sehr gut sogar. Aber ohne unsere Minimihelferleinchen zum Teufel zu jagen. Beziehungsweise in die Kloschüssel.

Darm und Psyche

Auch wenn es unwahrscheinlich klingt, Depression ist nicht nur eine psychische Angelegenheit, sie hat auch etwas mit der Gesundheit unseres Darms und unserer Ernährung zu tun. Einige Wissenschaftler haben herausgefunden, dass sich sogar schwere Formen einer Depression mit einer Nahrungsumstellung und vor allem einem Fett bekämpfen lassen, dem so genannten Omega-3. Babys bekommen es im Bauch ihrer Mutter über die Nahrung, nach der Geburt über die Muttermilch. Weil dann aber der Mutter selbst dieser notwendige Stoff fehlt, ist dies eine Ursache für die oft vorhandene Depression während und nach der Schwangerschaft.

Der französische Mediziner und Psychiater Servan-Schreiber behandelt depressive Patienten mit hochdosiertem Omega-3. Damit schafft er es bei einigen Patienten sogar, die Depressionen vollständig zu beseitigen. Andere lassen sich Mikroben gesunder Menschen in ihren Darm implantieren, um zum Beispiel ihr Reizdarmsyndrom zu behandeln. Und wenn wir nun die Ernährungsgewohnheiten der westlichen Industriegesellschaft betrachten, wird klar, warum Depressionen und andere Krankheiten, die mit dem Darm zu tun haben, hier auf dem Vormarsch sind. Unsere tägliche Nahrung beeinflusst eben den Körper und den Geist.

