

Das zweite Gehirn

18.06.2019 18:00 von Martina Jansen (Kommentare: 0)

Das zweite Gehirn



Unser Darm ist mehr als nur ein Verdauungsorgan

Wer kennt sie nicht, die Schmetterlinge oder das Kribbeln im Bauch? Wem ist noch nie etwas auf den Magen geschlagen? Wer hat keine schlechte Laune, wenn er hungrig ist? All diese Verbindungen zwischen Psyche und Verdauung lassen darauf schließen, dass die Gefühle im Bauch sitzen.

Aber was ist mit Bauchentscheidungen, was mit der inneren Stimme, die oft die besten Ideen hervorbringt? Hierbei spielen die Gefühle keine Rolle, in diesen Fällen greift der Bauch auf sein Gedächtnis, seine Erfahrungen zurück. Denkt also der Darm? Haben wir ein zweites Gehirn? Ja! Darüber sind sich Wissenschaftler mittlerweile ziemlich einig.

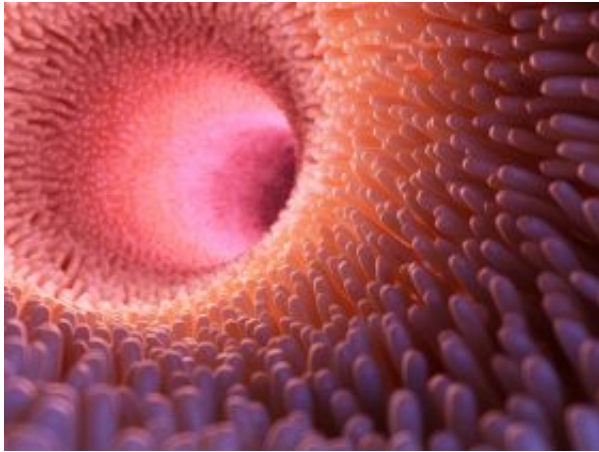
Unser Darm arbeitet weitgehend selbstständig, alleine denken im üblichen Sinne kann er jedoch nicht. Die acht Meter lange Schaltzentrale in unserem Bauch ist unser Darmgehirn. Es ist mit dem Kopfhirn über den „Nervus vagus“ verbunden. Gesehen hat es noch kein internistischer Chirurg, aber das zweite Gehirn ist dennoch vorhanden. Seine vielen Ausstülpungen erreichen die Größe eines Tennisplatzes und verfügen über hundert Millionen Nervenzellen. Damit liegt es hinter dem Kopfhirn auf Platz zwei und besitzt mehr Nervenzellen als das Rückenmark.

Mehr als zwei Drittel aller Abwehrzellen finden sich in unserem Darm. Er ist damit das größte (Immun-) Organ im Menschen, aber dennoch oft ein Tabuthema und soll möglichst ruhig vor sich hinarbeiten. Vorstellen, was in ihm vorgeht, das möchte niemand.

Der Darm steht in ständigen Kontakt zu unserem Hirn weiter oben. Beeinflussen können wir unsere Verdauung nicht, diese regelt der Darm ohne den Kopf. Ansonsten müsste das Gehirn im Kopf um ein Vielfaches größer sein, um die zahlreichen Entscheidungen, die der Darm trifft, selbst zu verarbeiten und zu koordinieren. Dazu gehört unter anderem die Feststellung welche Bakterien sich in der ungefähr zwei Kilogramm schweren Bakterienmasse im Darm befinden.

Anweisungen von ganz oben braucht es nur in Ausnahmefällen. Ist das Leben in Gefahr und der Körper auf Flucht eingestellt, dann hat das Gehirn das letzte Wort. Es gibt dem Darm den Befehl die Verdauung unverzüglich einzustellen. Stresshormone legen den Darm dann vorübergehend lahm.

Foto oben rechts: Das Gehirn weiß immer, was im Darm vor sich geht



Etwa 90 Prozent der Informationen werden vom Darm aus mithilfe derselben Nervenzell-Typen die auch im Hirn vorzufinden sind, nach oben gesendet. Erkennen die Darmzellen zum Beispiel Giftstoffe, senden sie dem Gehirn die Anweisung, das Erbrechen einzuleiten. Unsere grauen Zellen im Oberstübchen wissen also immer Bescheid, was im Darm so vor sich geht. Diese Informationen verlaufen außerhalb unseres Bewusstseins, wofür wir wirklich dankbar sein können.

Zum größten Teil verlaufen sie ungestört und wir fühlen uns wohl. Auf unseren Darm werden wir aufmerksam, wenn er nicht so funktioniert, wie wir es gerne hätten, erst dann, wenn die Kommunikation zwischen Kopf und Bauch gestört ist. Werden die empfindlichen Darmzellen bei Stress oder Ärger zu sehr gereizt oder senden zu viele Informationen zum Hirn, werden Adrenalin und Kortisol ausgeschüttet, das Herz schlägt schneller. Die Energie dafür nimmt der Körper aus den Energiereserven des Darms, er kann daher nicht mehr im vollen Umfang arbeiten. Übelkeit und Durchfall können sich einstellen. Menschen mit Reizdarmsyndrom spüren diese unangenehmen Beschwerden äußerst schnell.

Stresshormone, eine falsche Ernährung, Antibiotika oder Schlafmangel könnten zudem dafür verantwortlich sein, dass sich die Zusammensetzung der Darmbakterien ändert. Diese Bakterien unterstützen unser Immunsystem und beeinflussen unsere Gemütslage. Ist die Zusammensetzung nicht ausgeglichen und die „schlechten“ Darmbakterien, wie Kolibakterien, gewinnen überhand, erzeugen sie giftige Schadstoffe, die nicht beseitigt werden. Sie können dafür verantwortlich sein, dass neben Verdauungsbeschwerden auch noch Konzentrationsschwächen oder Herzschmerzen auftreten können.

Auch Nervenerkrankungen wie Parkinson und Alzheimer können sich laut neuen Forschungen zuerst im Darm zeigen. Hierbei sterben die betroffenen Nervenzellen im Darm ab, noch bevor die Erkrankung zu erkennen ist. Vielleicht ist in Zukunft die Darmuntersuchung ein weiterer, leicht zugänglicher Weg zur Früherkennung dieser Erkrankungen.

Foto oben rechts: Darmzotten

Unser Darm beeinflusst unser Befinden. Behandeln wir ihn gut, so geht es uns ebenfalls gut.

So bleibt unser Darm gesund:

Essen Sie

viel frisches Gemüse und Obst

viele Ballaststoffe

viele ungesättigte Fettsäuren, die in Oliven- oder Rapsöl enthalten sind

wenig Fleisch und Wurstwaren

Trinken Sie

2 – 3 Liter Wasser oder ungesüßte Tees

Gönnen Sie sich

viel Bewegung

viel Schlaf

Essen Sie in Ruhe und vermeiden Stress

Text: Martina Jansen

Fotos: fotolia