

# Wunderwerk Darm

*Der Bauch ist das Zentrum unserer Gesundheit.  
Der Darm erbringt täglich Höchstleistungen, indem er sämtliche  
Verdauungsprozesse koordiniert und gleichzeitig eine wichtige  
Rolle für unser Immunsystem spielt.*

Carine Buhmann





## BAUCH-KOPF-KOMMUNIKATION

Der gesamte Verdauungsprozess wird vom «Enterischen Nervensystem» – kurz ENS – gesteuert, einem vielschichtigen Geflecht aus über hundert Millionen Nervenzellen. Damit hat das ENS mehr Nervenzellen als das Rückenmark! Es besitzt sogar die exakt gleichen Zelltypen, Botenstoffe und Andockstationen wie unser Zentrales Nervensystem. Das ENS funktioniert unabhängig, denn es kann Informationen selber verarbeiten und bestimmte Reaktionen auslösen und steuern. Dieses hoch komplexe und sehr sensible System können wir nicht beeinflussen. Deshalb wird das ENS auch als «Bauchhirn» bezeichnet. Die Nervenzellen im Kopf und im Bauch sind in ständigem Kontakt miteinander. Allerdings greift das Kopfhirn nicht aktiv in die Verdauungsprozesse ein, es wird nur über die Vorgänge informiert. Neunzig Prozent der Nervenverbindungen zwischen Bauchhirn und Kopfhirn verlaufen tatsächlich von unten nach oben und nicht umgekehrt. Der Bauch sagt dem Kopf, was los ist und lässt sich vom Kopf nur wenig sagen. In Stresssituationen schüttet unser Körper Adrenalin aus, auch unser Bauch reagiert auf Stress, Aufregungen und Nervosität mit verstärkten Kontraktionen des Magen-Darm-Traktes, was dazu führt, dass man z. B. dringend auf die Toilette muss. Ebenso beeinflussen Depressionen und psychische Belastungen die Darmtätigkeiten. Darmprobleme irgendwelcher Art wirken sich auf den gesamten Organismus negativ aus. Sobald Durchfälle, Bauchschmerzen oder Blähbauch über längere Zeit andauern, ist eine gründliche Abklärung beim Arzt unerlässlich. Denn neben dem unangenehmen aber ungefährlichen Reizdarmsyndrom gibt es Krankheiten wie Darmkrebs oder Zöliakie, welche frühzeitig diagnostiziert werden müssen. Stellt der Arzt ein Reizdarmsyndrom fest, gibt es inzwischen eine vielversprechende Ernährungstherapie, das sogenannte FODMAP-Konzept. Lesen Sie mehr dazu in unserem Fragen-Antwort-Beitrag.

**W**oran denken Sie beim Wort «Darm»? An Verstopfung, Durchfall, Blähungen oder einfach an einen langen Schlauch mit wenig appetitlichem Inhalt? Unser Darm ist nicht nur ein perfekt organisiertes Verdauungsorgan, sondern auch für unser Immunsystem von grösster Bedeutung. Denn in unserem Darm leben rund hundert Billionen Bakterien, die unsere Darmschleimhaut wie einen Teppich besiedeln. Dieses komplexe Ökosystem aus Darmbakterien, auch Mikrobiota genannt, beeinflusst unsere Gesundheit auf vielfältige Weise. Eine ungesunde Ernährung, Schad- und Zusatzstoffe in der Nahrung, aber auch Umweltgifte sowie Medikamente können die Darmflora schädigen. Ist das Darmmilieu aus dem Gleichgewicht, können sich unerwünschte Keime und Krankheitserreger ansiedeln und vermehren. Dies schwächt unsere Abwehrkräfte. Haben Sie gewusst, dass siebzig Prozent der Immunzellen im Darm gebildet werden? Dieses Darmimmunsystem zieht sich durch den gesamten Darmtrakt hindurch. Die Darmbakterien ernähren sich von unverdauten Nahrungsbestandteilen und bilden dabei Stoffe, die wiederum als Energiequelle für unsere Darmzellen dienen. Zudem produzieren die Mikroorganismen wichtige Botenstoffe für unseren Körper und «biologische» Waffen gegen schädliche Keime.



**Bacteria Bacteroides fragilis:**  
Die Stäbchen-Bakterien gehören zur normalen Bakterien-Flora des Menschens.