

Hirn an Bauch: "Was erzählst du mir?"

Bislang war der Darm ein unterschätztes Organ. Seit aber Medizin und Forschung seine außergewöhnlichen Fähigkeiten erkennen, erfährt er eine gesellschaftliche Aufwertung. So soll er nicht nur der Schlüssel zur Gesundheit sein, sondern auch Meister über unsere Gefühle.

TEXT: Sophia Lang // ILLUSTRATIONEN: Robert Göschl

ie meisten Menschen kennen ähnliche Situationen: Der Besprechungsraum ist voll, gleich muss man einen Vortrag halten. Die Anspannung wächst. Zig Gedanken schwirren durch den Kopf. Bin ich gut vorbereitet? Wird alles klappen? Der Puls steigt, das Herz klopft wie wild, und nun macht sich auch noch der Bauch bemerkbar. Er grummelt, zieht, rumort und signalisiert nur noch eines: so schnell wie möglich auf die Toilette!

Bei Nervosität reagieren viele Menschen mit Bauchschmerzen oder gar Durchfall. Doch nicht nur bei Stress meldet sich der Bauch, auch bei Entscheidungen. Job annehmen oder lieber nicht? Den Chilieintopf essen oder doch den Kartoffelauflauf? Hat der Darm Bedenken, meldet er Signale an die Schaltzentrale im Kopf: "Ich habe kein gutes Gefühl bei dem Jobangebot." Oder: "Weißt du noch, was beim letzten scharfen Essen passiert ist?" Das Gehirn überlegt nochmals und lässt gespeicherte Emotionen mit einfließen. Das Resultat dieses Prozesses nennt der Mensch "Bauchentscheidung" oder "Bauchgefühl". Denn eines steht auch wissenschaftlich fest: Gehirn, Magen und Darm kommunizieren miteinander.

DAS ZENTRUM DER GEFÜHLE

Viele Jahre galten Darm und Verdauung als Tabuthema. Wurde darüber geredet, dann nur unter peinlichem Gekicher, eher blieb es bei betretenem Schweigen. Die Aufgabe des Darms, so dachten die meisten, sei ja jedem bekannt, und was am Schluss rauskomme, das sowieso. Ende der Geschichte. "Lange Zeit führte der Darm daher ein Schattendasein, der Boss war das Gehirn. Weil es über Nerven mit Organen und Muskeln verbunden ist, durfte es sagen, wo es langgeht", sagt Adrian Schulte, Facharzt für Allgemeinmedizin und Autor des Buches "Alles Scheiße!? Wenn der Darm zum Problem wird".

In den 1970er-Jahren wurde diese These aber neu aufgerollt, als der deutsche Arzt Leopold Auerbach entdeckte, was man das "Bauchhirn" nennen könnte. Beim Mikroskopieren eines Stückes Darm fand er ein zwischen Muskelschichten eingebettetes, dichtes Geflecht aus 100 Millionen Nervenzellen – mehr, als das Rückenmark beherbergt. Damit war erwiesen: Der Darm ist das größte Nervensystem im Körper außerhalb des Gehirns.

"Wäre der Darm nur dafür zuständig, Nahrung zu transportieren und uns von Zeit zu Zeit zum Rülpsen zu bringen, wäre ein so ausgetüfteltes Nervensystem eine seltsame Energieverschwendung", schreibt die 24-jährige deutsche Medizinstudentin Giulia Enders in ihrem Buch "Darm mit Charme". Es muss also mehr dahinterstecken. "Der Bauch hat großen Einfluss darauf, wie es dem Menschen ganzheitlich geht", sagt auch die Personal-Wellness-Trainerin Christa Pühringer.

Was die Forschung immer mehr entdeckt, weiß der Mensch unterbewusst aber schon lange. "Mit Alltagsredewendungen drücken wir es bereits aus. Oft meinen wir: "Mir liegt etwas schwer im Magen", "Ich habe es satt" oder "Ich habe Schmetterlinge im Bauch", "Ich entscheide aus dem Bauch heraus" oder "Ich mache mir vor Angst in die Hosen", sagt Maria Michalski, Ärztin für psychosoziale und psychosomatische Medizin. Mithilfe von Hormonen, Bakterien und Botenstoffen kommuniziert der Darm mit »

Sag mal Zwiebel, glaubst du an ein leben nach dem barm?



>> dem Gehirn und schickt ständig Informationen über den sogenannten "Vagusnerv" aus der "unteren Welt" nach oben zur Kopfzentrale.

MITTEN IM GETÜMMEL

"Das Gehirn braucht diese Informationen, um sich ein Bild davon machen zu können, wie es im Körper zugeht". schreibt Giulia Enders. Denn es sei geschützt und isoliert wie kein anderes Organ. Der Darm hingegen befinde sich mitten im "Getümmel". Er kenne alle Moleküle aus dem letzten Essen. fange herumschwirrende Hormone im Blut ab, frage die Immunzellen nach ihrem Tag und lausche andächtig dem Surren der Darmbakterien. Er könne dem Gehirn Wissenswertes über den Menschen erzählen, von dem es sonst niemals eine Ahnung hätte, schreibt Enders.

Auf einer Fläche von 300 bis 400 Quadratmetern – ein Tennisplatz misst vergleichsweise 260 Quadratmeter sammle und speichere der Darm sämtliche Informationen. Zudem würden über 20 Hormone im Magen-Darm-Trakt gebildet, sagt Peter Holzer, Universitätsprofessor für experimentelle Neurogastroenterologie an der medizinischen Universität Graz. Unter anderem das Schlafhormon "Melatonin" sowie "Serotonin", das einen großen Einfluss auf die Stimmung haben soll. Dadurch wird klar, dass eine Störung im Bauch den gesamten Organismus durcheinanderbringen kann, "Eine krankhaft veränderte Kommunikation zwischen Verdauung und Gehirn kann für psychische Krankheiten mitverantwortlich sein", sagt Peter Holzer. Mit seinem Team forscht er an der sogenannten "Darm-Hirn-Achse", über die der Bauch seine Informationen an den Kopf sendet. Dabei essenziell seien die Darmbakterien. "Sie beeinflussen unser Verhalten und unsere Emotionen weit mehr, als wir angenommen haben", so Holzer.

Auch Allgemeinmedizinerin und Ayurveda-Ärztin Margarethe Fließer sagt: "Wer mit immer wiederkehrenden Infekten zu tun hat, für die keine Ursachen gefunden werden, sollte



Das Bakteriengleichgewicht halten

Georg Spaun behandelt täglich Darmerkrankungen und weiß, warum diese immer häufiger werden.

Welche Risikofaktoren für Darmerkrankungen gibt es?

Georg Spaun: Bei jeder dritten Darmspiegelung stellen wir Darmpolypen, also Schleimhautwucherungen, fest. Diese können entarten und stellen somit das höchste Risiko für Darmkrebs dar. Neben genetischen Faktoren spielt natürlich auch die Ernährung eine Rolle. Eine hohe Kalorienzufuhr sowie eine Fleisch- und fettreiche Ernährung mit wenigen Ballaststoffen erhöht die Gefahr, an Darmkrebs zu erkranken. Rotes Fleisch erhöht das Risiko um 50 Prozent

Viele Menschen haben Divertikel. Was ist das?

Divertikel sind fingerartige Ausstülpungen der Darmwand. Die Schleimhaut wird herausgedrückt wie eine Seifenblase, Stuhlreste können sich dort verfangen, hart werden und zu Stuhlsteinen werden. Keime dringen in die Schwachstelle der Darmwand ein und reizen sie. Bei einer Entzündung spricht man von einer Divertikulitis, die behandelt gehört. Die Bauchschmerzen sind dabei meist linksseitig. Ein Drittel der über 40-Jährigen haben Divertikel, bei den über 85-Jährigen bereits zwei Drittel.

Woran liegt es, dass so viele Menschen Darmerkrankungen haben? Zum einen nimmt der Stress zu, zum anderen werden die Menschen älter. Dadurch treten auch mehr Erkrankungen wie Divertikel und Tumore auf. In jedem Körper leben zwei Kilogramm Bakterien, die üblicherweise gut für den Menschen sind. Dieses Gleichgewicht müssen wir halten. Durch übertriebene Hygiene reagiert unser Immunsystem überempfindlich. Für Kinder ist es wichtig, dass sie mit Keimen und Bakterien in Berührung kommen, um Abwehrstoffe zu bilden.

eine gestörte Darmflora in Betracht ziehen." Denn zahlreiche Immunzellen sitzen im Darm.

MENSCH UND BAKTERIE

"Etwa drei Milliarden Jahre lang waren Bakterien die einzigen Lebewesen auf der Erde. Sie besiedelten jeden Platz auf dem Land, in der Luft und

im Wasser und setzten chemische Reaktionen in Gang, die die Voraussetzung für die Evolution der Mehrzeller schufen. Langsam, durch Versuch und Irrtum, erfanden sie im Laufe von Epochen die komplexen und robusten Feedbacksysteme, einschließlich der höchst effektiven "Sprache", auf die bis zum heutigen Tag alles Leben auf der

Erde angewiesen ist." So erzählt der amerikanische Mikrobiologe Martin Blaser in seinem Buch "Missing Microbes" die Geschichte der Evolution.

Sie verdeutlicht, welche enorme Bedeutung Bakterien für den Organismus haben. Seit jeher leben sie in Symbiose mit dem Menschen, denn beide Wesen können nicht ohne einander existieren. Zum Vergleich: Auf der Erde leben rund 7,5 Milliarden Menschen, im Darm rund 100 Billionen Mikroorganismen. Bereits in einem Gramm Kot leben mehr Bakterien als Menschen auf dem Planeten. 500 verschiedene Arten von Mikroben unterstützen den Darm bei seiner Arbeit. Diese Bakterienvielfalt wird als Darmflora bezeichnet.

"Bekannt ist, dass die Mikroben-Gemeinschaft unverdauliches Essen für uns aufknackt, unseren Darm mit Energie versorgt, Vitamine herstellt, Gifte oder Medikamente abbaut und unser Immunsystem trainiert", schreibt Giulia Enders. Der Bestand an Darmbakterien ist aber nicht bei allen Menschen gleich. Je nachdem wie dieser "Bakteriencocktail" zusammengesetzt sei, ob also im Bauch viele oder wenige BewohnerInnen lebten, sei deren Einfluss auf die Gesundheit des Menschen positiv oder negativ. So könne ein Ungleichgewicht Auslöser für bestimmte Erkrankungen wie Depression, Übergewicht und Diabetes sein, sagt Professor Holzer und ergänzt: "PatientInnen, die an einer chronischen Magen-Darm-Entzündung oder Reizdarm leiden, sind häufig von Angsterkrankungen und depressiven Verstimmungen betroffen."

HENNE-EI-GESCHICHTE

Dass sich ein kranker Darm auf die Psyche schlägt, weiß Michaela Schara. Vor elf Jahren wurde bei der 49-jährigen Niederösterreicherin die Diagnose "Morbus Crohn" diagnostiziert. Diese chronisch entzündliche Darmerkrankung, die in Schüben verläuft, ist von intensiven Schmerzen und anhaltenden Durchfällen geprägt – bis zu dreißigmal am Tag können während eines Schubes Stuhlgänge möglich sein. Heilbar ist diese Erkrankung nicht.

Neustart für die "Darmsoftware"

In ihrer Wiener Praxis wendet Maria Michalski erfolgreich die "darmfocusierte Hypnose" bei Reizdarm an. Diese Therapie wurde vom Gastroenterologen Peter Whorwell entwickelt, um Beschwerden zu lindern (siehe Seite 51). Bei der "Darmhypnose" werden durch Entspannung, Ruhe und Wärme übermäßig starke Darmbewegungen und Schmerzen weggefiltert. Da bei diesen Beschwerden die Kommunikation zwischen Darm und Hirn gestört ist und normale Verdauungsprozesse als Schmerz wahrgenommen werden, wird die fehlgeleitete "Darmsoftware" wieder "überspielt" und mit dem Visualisieren von harmonischen Mustern aus der Natur das Gleichgewicht im Bauch aktiviert. Dabei sollen die Patientlnnen sich zum Beispiel bildlich den Rhythmus der Meereswellen oder den Wasserlauf eines Flusses vorstellen. Das enterale Nervensystem übernimmt die Rhythmen, sendet die Signale weiter ans Gehirn, und von dort kommen die richtigen Zeichen an alle Darmnerven. Es stellen sich wieder Ruhe und Harmonie ein.

Infos: Maria Michalski, Ärztin für psychosoziale und psychosomatische Medizin, medizinische Hypnose und autogenes Training. www.ordination-michalski.at

Ziel sei es lediglich, eine "Remission" zu erreichen, also eine Unterdrückung des Schubes.

"Ist der Crohn aktiv, beherrscht er den gesamten Alltag. Essen oder ins Kino gehen werden zu einer komplizierten und schmerzhaften Angelegenheit. Die Lebensqualität leidet massiv", sagt Schara. Auf ihrem Blog "Lieber Herr Crohn" verarbeitet sie ihr Leiden und hilft Betroffenen, die Krankheit zu verstehen und mit ihr umgehen zu lernen. Dass eine gestörte Darmflora für ihre Krankheit verantwortlich sein könnte, klingt für sie logisch. Dennoch stellt sie sich die Frage: "Was war zuerst da? Löste ein Ungleichgewicht die Entzündung aus oder veränderte der Crohn meine Darmbakterien? Das klingt >>





>> nach einer Henne-Ei-Geschichte", schlussfolgert die Bloggerin.

Auch für die Forschung ist das Rätsel noch ungelöst, genauso wie es keine klare Kenntnis darüber gibt, wie eine gesunde Darmflora wohl aussehen mag. "Dies herauszufinden ist eine der großen Hürden der Wissenschaft. Derzeit wissen wir nur, welche Faktoren die Zusammensetzung der Mikroben beeinflussen können", sagt Holzer. Sicher ist auch, dass es immer mehr Menschen mit krankem Darm gibt. Dazu präsentierte der Verein "darm plus" bei der Veranstaltung "Langer Tag des Darms" im vergangenen Jahr einige Zahlen. Dort hieß es. dass bis zu 80.000 ÖsterreicherInnen an einer chronisch entzündlichen Darmerkrankung litten und rund 5.000 jährlich an Darmkrebs erkrankten. Doch warum geht es den Bäuchen nicht gut?

Nachdem in den ersten drei Lebensjahren eines Menschen der Grundstock gesunder Bakterien aufgebaut wird, gibt es im späteren Leben Faktoren, die die Anzahl an Mikroben

"Der Darm beeinflusst unser Verhalten"

Bei seinen Forschungen beschäftigte sich Universitätsprofessor Peter Holzer mit der Frage, wie Darm und Gehirn miteinander kommunizieren.

Was bedeutet die Darm-Gehirn-Achse?

Peter Holzer: Der Verdauungstrakt und das Gehirn tauschen ständig eine Unzahl von Informationen aus, die in beiden Richtungen durch die sogenannte "Darm-Gehirn-Achse" übertragen werden. Das passiert über vier verschiedene Informationskanäle: Darmhormone, Immunbotenstoffe, sensorische Neuronen und Signale des Darm-Mikrobioms. Über diese Kommunikationsbahnen beeinflusst der Magen-Darm-Trakt nicht nur Hunger und Appetit, sondern kann auch Übelkeit und Schmerz hervorrufen sowie Stimmungslage, Emotionen, kognitive Prozesse und Stressanfälligkeit modulieren. Darmhormone beeinflussen unser Verhalten.

Was ist das Mikrobiom?

Die Gesamtheit aller den Menschen besiedelnden Mikroorganismen, die zum Großteil Bakterien sind und in besonders großer Zahl im Dickdarm vorkommen. Diese Mikroben stellen ein riesiges Ökosystem dar, dessen Bedeutung für Gesundheit und Krankheit erst allmählich ins Bewusstsein rückt. Ein Ungleichgewicht wirkt sich nicht nur auf die Verdauung, sondern auf den gesamten Organismus aus, speziell auf das Immunsystem und das Gehirn. Es zeigt sich, dass eine Reihe von Krankheiten, insbesondere Übergewicht und Diabetes, mit einer Störung des Mikrobioms zusammenhängt. Auch Autoimmunerkrankungen und neuropsychiatrische Krankheiten wie etwa Autismus, Depressionen, Stressanfälligkeit und Demenz können ihre Ursachen im Magen-Darm-Trakt haben.

Wie werden Störungen verursacht?

Die Zusammensetzung des Darm-Mikrobioms wird beeinflusst durch Ernährung, Stress, Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes, Fettleibigkeit sowie Mangelernährung. Eine große Studie aus Spanien zeigt, dass Menschen, die häufig Fast Food aßen, anfälliger waren für Depressionen. Die Qualität der Ernährung spielt eine sehr wichtige Rolle für unsere Gesundheit, denn sie verändert genauso wie permanenter Stress unsere Darmbakterien.

Wie sieht nun eine optimale Darmflora aus?

Das können wir leider nicht mit Bestimmtheit sagen. Das



verringern oder vermehren können und somit über die Darmgesundheit entscheiden.

DER DARM IST INDIVIDUALIST

Damit Körperzellen Energie bekommen, muss der Mensch Nahrung aufnehmen. 30 Tonnen Nahrung und 50.000 Liter Flüssigkeit werden im Laufe eines 75-jährigen Lebens durch den Darm geschleust.

"Der Darm ist das Organ, das sich am meisten mit Fremdstoffen, also dem Essen, auseinandersetzen muss. Die Darmbakterien sind darauf angewiesen, was an Nahrung in den Körper gelangt", sagt Ärztin Margarethe Fließer. Gemeinsam mit der Ernährungswissenschaftlerin Karin Zausnig hat sie in ihrem Buch "Bauch gut. Alles gut" Rezepte für Menschen mit Verdauungsproblemen, Nahrungsunverträglichkeiten, Allergien, Übergewicht und anderen Erkrankungen zusammengestellt. Was einem Menschen guttut und was nicht, könne laut Fließer nicht verallgemeinert werden. Als "gesund" angepriesene Lebensmittel müssten nicht für jeden gut verträglich sein, sagt sie. "Reis gilt allgemein als ein sehr gut verdauliches Produkt. Wenn zu mir aber ein Mensch sagt, er verträgt ihn nicht, dann ist das so. Denn nur er selbst ist Chef über seinen Darm", so Fließer. So solle ieder seinen Körper und dessen Bedürfnisse kennenlernen und erspüren, was ihm guttue und was nicht, sagt sie. Leider sei diese Empfindung vielen Menschen heutzutage abhandengekommen.

Den besten Instinkt hätten dabei Kinder. "Die Kleinen wissen oft sehr genau, was ihnen guttut. Wenn sie zum Beispiel keinen Brokkoli mögen, dann sollte ihrem Gefühl vertraut werden", erklärt Fließer. Der Auslöser für Allergien vieler Menschen seien Fremdstoffe in industriell aufbereiteten Lebensmitteln. Dass Konser- >>

Mikrobiom wird in den ersten drei Lebensjahren entwickelt, Störungen in dieser Zeit, wie etwa Antibiotikaeinnahmen oder Stress, verringern die Anzahl der Bakterien. Das wirkt sich wiederum auf die Gesundheit im späteren Leben aus. In dem Fall ist man anfälliger für Allergien, Lebensmittelunverträglichkeiten oder Übergewicht. Bei unserer Forschung wurden Mäuse, denen man Darmbakterien von übergewichtigen Tieren einsetzte, ebenfalls fettleibig. Übergewichtige Mäuse verhalten sich so, als ob sie eine Depression hätten. Mit diesem Wissen haben wir eine gute Basis, um Therapien entwickeln zu können.



Peter Holzer, Universitätsprofessor für experimentelle Neurogastroenterologie an der Medizinischen Universität Graz

Bauch-Plagen

Reizdarm:

"Das 'Bauchhirn' ist die erste Schaltzentrale, die den Menschen spüren lässt, ob etwas für ihn stimmig ist. Erst dann gehen die Signale zum Großhirn, von dort gehen dann die exakten Signale an alle Darmnerven", erklärt Maria Michalski. Beim Reizdarmsyndrom ist die Kommunikation zwischen Verdauung und Gehirn gestört. Normale Verdauungsprozesse werden hier als Schmerz empfunden. Das Syndrom soll durch Stress, seelische Belastung, Ängste, genetischen Faktoren oder eine vergangene Erkrankung ausgelöst werden. Hierbei kommt es zu Durchfall, Blähungen und einem Blähbauch, Schmerzen oder Verstopfung. Unter www.reizdarm.info bekommen Betroffene Informationen. Schätzungsweise 16 Prozent der Weltbevölkerung leiden an dem Syndrom, heißt es dort. Damit soll die Zahl der ReizdarmpatientInnen doppelt so hoch sein wie jene der DiabetikerInnen.

* * *

Verstopfung:

"Verstopfung ist, wie wenn man auf etwas wartet, was nicht kommt", schreibt Giulia Enders. Und dabei ganz schön viel Kraft brauche. Als Verstopfung gilt: seltener als dreimal pro Woche aufs Klo gehen können. Bei Verstopfung würden die Nerven und Muskeln des Darms nicht mehr zielstrebig auf ein Ziel hinarbeiten. Davon seien doppelt so viele Frauen wie Männer betroffen. Was hilft? "Wer möchte, kann das Schaukelhocken ausprobieren: Man sitzt auf der Toilette, beugt den Oberkörper vor bis zu den Oberschenkeln und bewegt ihn dann wieder zurück und in die aufrechte Sitzhaltung. Das wiederholt man ein paarmal, dann sollte es klappen", lautet Enders' Tipp im Buch. Was zählt als gesunde Verdauung? Zwischen dreimal am Tag aufs Klo und dreimal in der Woche zähle alles als normal. Infoseite für Bauchgeplagte: www.darmplus.at

Antibiotika

"Antibiotika töten gefährliche Krankheitserreger sehr zuverlässig ab. Das macht sie zu den besten Waffen gegen gefährliche Bakterien – und zu den gefährlichsten gegen die besten. Bevor die Antibiotika-Tablette vom Darm aus ins Blut geht, wird die Mikroben-Sammlung im Darm erst mal zerlöchert, vergiftet und zeugungsunfähig gemacht – Fähigkeiten wie die Aufnahme von Cholesterin und Vitaminen können sich verändern", schreibt Giulia Enders.

Superfoods

Chia, Ouinoa, Goii-Beeren, Matcha, Acai oder Moringa – diese Lebensmittel sollen den Körper mit zahlreichen Nährstoffen versorgen. Eine Untersuchung des Verbrauchermagazins "Öko-Test" ergab aber: Von 22 Produkten fielen zwei Drittel durch. einige waren sogar mit Schadstoffen belastet. Diese Nahrungsmittel hätten darüber hinaus oft einen langen Transportweg.

Fette

In der spanischen Studie "Predimed" zeigte man die positiven Auswirkungen von mediterraner Kost mit hochwertigen Fetten auf die Gesundheit. Die TeilnehmerInnen der Studie, die an Diabetes litten oder Risikofaktoren einer Herzgefäßerkrankung hatten, bekamen zu einer mediterranen Ernährung hochwertiges Olivenöl sowie Nüsse. Die Auswertungen zeigten, dass die Fette halfen, abzunehmen sowie Herzinfarkte und Schlaganfälle zu vermeiden.

Smoothies

Püriertes Blattgemüse oder Obst-Smoothies sind sehr beliebt. Doch sind sie wirklich so gesund? "Wer das Smoothie-Trinken exzessiv betreibt, gefährdet seine Zähne", schreibt Schulte. Denn dabei fehle etwas Wesentliches: das Kauen!

Gojiberen Grünsee Stimmt's

Stimmt's oder stimmt's nicht?

Geht es um die Darmgesundheit, gibt es zahlreiche Tipps. Doch sind Superfoods wirklich die Nährstoffversorger schlechthin, und was ist dran am Detox-Trend?

Kauen

Nahrung solle so lange gekaut werden, bis ein Brei im Mund entstehe, sagt Margarethe Fließer. Alles Ungekaute muss durch die Magensäure zerlegt werden. Gibt der Magen auf, lässt er die Brocken in den Dünndarm. Es kommt zu einer Überlastung.

Ballaststoffe

"Ballaststoffe klopfen freundlich an die Darmwände und sagen Bescheid, dass jemand da ist, der weitertransportiert werden möchte. Die besten Ergebnisse liefern Flohsamen und die etwas netter schmeckenden Pflaumen", schreibt Giulia Enders. "Zudem sind Ballaststoffe in der Lage, Gifte aufzunehmen, wodurch das Risiko an Darmkrebs zu erkranken vermindert wird", so Adrian Schulte.

Probiotika

Zahlreiche Studien sowie das Österreichische Akademische Institut für Ernährungsmedizin belegen, dass Probiotika günstige Auswirkungen auf die Laktoseverdauung, das Immunsystem sowie die Darmmotorik haben, sie sollen auch bei Durchfallerkrankungen helfen. Laut Kurt Widhalm enthält ein ungesüßtes Joghurt von Natur aus probiotische Mikroorganismen.

Detox

Entschlacken Sie Ihren Körper!
Das haben die meisten Menschen schon einmal in ihrem Leben gehört. Doch stimmt es nun, haben wir Schlacken und Gifte im Körper? "Die Verschlackung gibt es tatsächlich nicht", schreibt Adrian Schulte. "Entgiftung wäre der passende Begriff. Gifte in unserem Organismus werden zum Großteil über die Niere, Haut, Leber und auch Darm ausgeschieden."

>> vierungsstoffe und Geschmacksverstärker zu einer Darmerkrankung beitragen können, legen Zahlen nahe, die Adrian Schulte in seinem Buch auflistet: "Pro 100.000 Einwohner in Deutschland bekommen 36 die Diagnose Darmkrebs. In Indien dagegen nur vier." Für Schulte liegt das vor allem daran, dass Menschen in östlichen Ländern mehr Ballaststoffe essen. In Indien konsumieren die Menschen 80 Gramm täglich, in Deutschland nur 20.

DER MOTOR DES LEBENS

Margarethe Fließer rät Menschen dazu, ihren Darm mit leicht verdaulichen Nahrungsmitteln zu entlasten. Dadurch werde der Verdauungsapparat unterstützt, Beschwerden würden gelindert und es werde eine gesunde Darmflora aufgebaut. Bei der Wahl der Nahrungsmittel gelte für sie prinzipiell: Weniger ist mehr. Einfache Kost wie Kartoffeln mit Butter und Salz sei für die Verdauung das beste Abendessen. "Nach dem Essen sollte ich mich gestärkt, wohlig und gewärmt fühlen und keine Bauchschmerzen haben", erklärt Fließer.

Eine gesunde Ernährung alleine bringe aber nichts, solange nicht der gesamte Lebensstil umgestellt werde, ist Kurt Widhalm, Präsident des Österreichischen Akademischen Institutes für Ernährungsmedizin, überzeugt: "Genügend Ruhepausen und ausreichend Schlaf sowie Bewegung an der frischen Luft sind für die Gesundheit genauso essenziell." Auch Fließer bestätigt: "Ich sehe Darmgesundheit immer ganzheitlich. Einerseits spielt die Ernährung eine Rolle, andererseits die Psyche." Das meint auch Bloggerin Michaela Schara: "Der Darm ist der Motor des Lebens. Und ohne den geht nun mal nichts!"



"Die PatientInnen werden jünger"

Seit über 20 Jahren behandelt Adrian Schulte die Folgen falscher Essgewohnheiten.

Wie stellt man fest, ob der Darm gesund ist oder nicht?

Adrian Schulte: Mindestens ein Drittel der Bevölkerung weiß es, weil es unter Verstopfung, Reizdarm, einer entzündlichen Darmerkrankung, Divertikeln oder Darmkrebs leidet. Ansonsten geben stark riechende Stühle und eine übermäßige Gasproduktion einen Hinweis darauf, dass etwas nicht stimmt.

Wie sieht ein gesunder Stuhl aus?

Der gesunde Stuhl ist geformt, in hellen bis dunklen Brauntönen, relativ geruchlos. Geringer Toilettenpapierverbrauch ist ein super Indikator für die Gesundheit des Dickdarms. Dieser überzieht normalerweise die Kotsäule mit einer Schleimschicht, die verhindert, dass der After verschmutzt wird.

Was belastet unseren Darm so?

Es wird zu oft, zu schnell und zu viel gegessen. Wir essen zu wenige Ballaststoffe und zu viel tierisches Eiweiß, nehmen zu häufig Antibiotika. Zwischenmahlzeiten sind ebenfalls belastend, vier Stunden sollte nach der Nahrungsaufnahme nichts gegessen werden.

Was fiel Ihnen in den 20 Jahren ihrer Praxis besonders auf? Dass die Erkrankten immer jünger wurden. Auch Reizdarmerkrankungen hatte ich vor 20 Jahren kaum, heute leiden 25 Prozent meiner PatientInnen daran.



Giulia Enders: **Darm mit Charme.** Ullstein Verlag, 17,50 Euro



Margarethe Fließer/ Karin Zausnig: Bauch gut. Alles gut. Freya Verlag, 21,90 Euro



Adrian Schulte: Alles Scheiße!? Wenn der Bauch zum Problem wird. Scorpio Verlag, 18,50 Euro



Michaela Axt-Gadermann: Schlau mit Darm. Südwest Verlag, 17.50 Euro