

„Der Darm ist die Wurzel der Pflanze Mensch“ – F.X. Mayr

F.X. Mayr war zu Beginn des letzten Jahrhunderts ein fortschrittlicher Kurarzt, der schon damals den Darm mit einer Wurzel verglich. So wie eine Pflanze nur mit gesunden Wurzeln in einem guten Boden gedeihen kann, so ist eine gute Verdauung wichtig für die menschliche Gesundheit. Von den gesunden Vitalstoffen der Nahrung kann der Mensch nur profitieren, wenn die Nährstoffaufnahme im Magen-Darmtrakt gut funktioniert. Zudem spielt der Darm auch für das Immunsystem und unseren Emotionen eine entscheidende Rolle.



Geahnt haben es die Menschen schon lange: das Zentrum unserer Gefühle liegt im Bauch. Dort, wo Freude und Liebe „Schmetterlinge tanzen lässt“ und Aufregung und Glück leise kribbelt. Wo wir Entscheidungen „aus dem Bauch heraus treffen“ und wir oft auf „unseren Bauch hören“. Wo Ärger und Anspannung „auf den Magen - Darm drücken“ und Ekel sich bis hin zum Erbrechen steigert.

Liebe führt zu Schmetterlingen im Bauch, eine schlechte Nachricht schlägt einem auf den Magen. Was der Volksmund schon lange weiß, bestätigt nun die Wissenschaft: In unserem Darm wohnt ein zweites Gehirn, das eine bedeutende Rolle in unserem Gefühlshaushalt spielt. Denn noch niemand hat von den „Schmetterlingen im Gehirn „ erzählt.



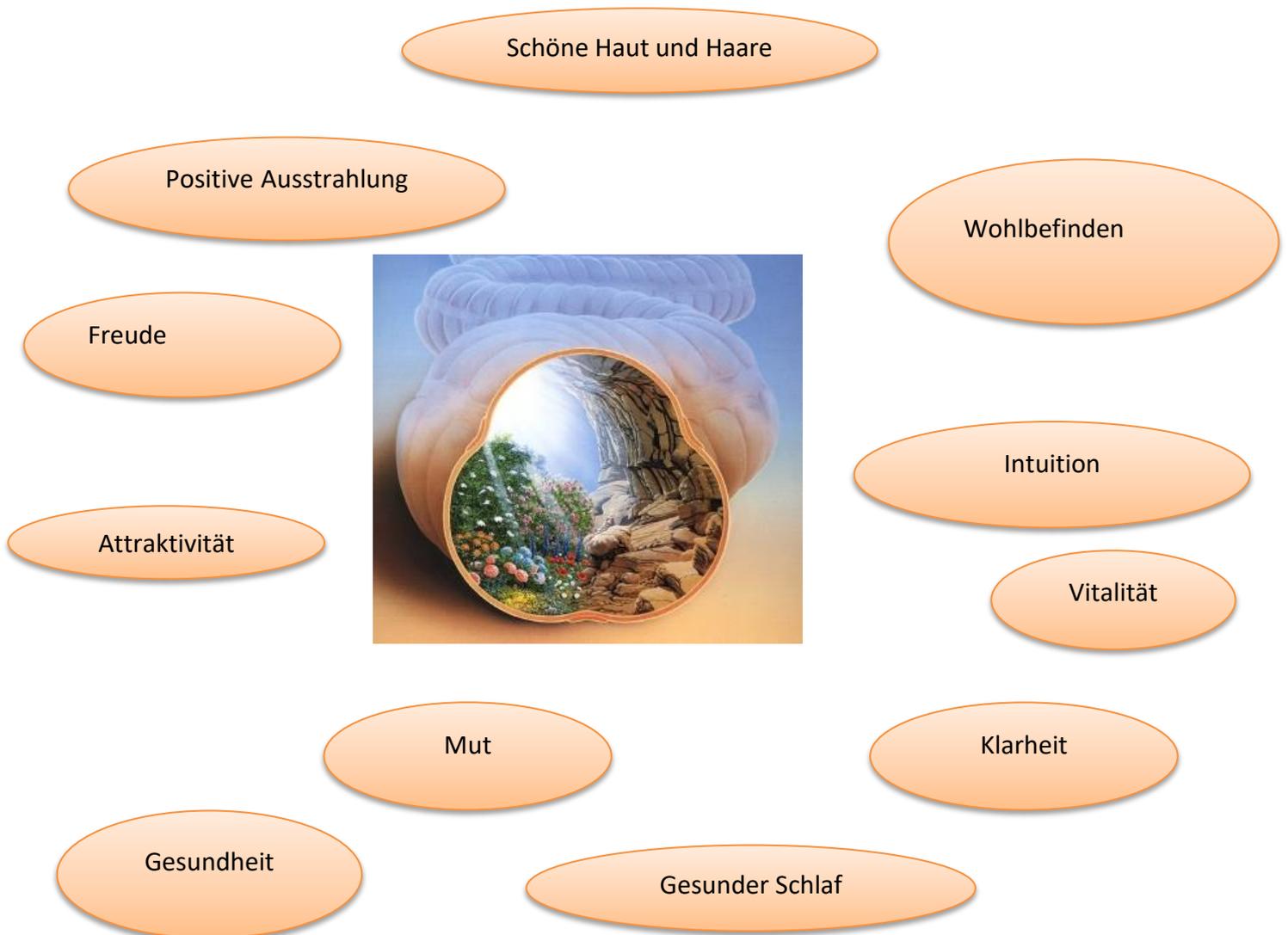
Die eigene Wahrnehmung der Gefühle entspreche den Körperfunktionen, schreiben die Forscher. Bei den Emotionen gelte der obere Körperbereich als besonders aktiv, weil sich Atmung und Herzschlag verändern. Bei Stress gelangen Botenstoffe, wie das Hormon Adrenalin, in die Blutbahn und wirken auf Herz, Gefäße, Magen und Darm. Adrenalin verengt kleine Arterien, so dass sich der Blutdruck erhöht. So startet auch der „Flug der Schmetterlinge im Bauch“ im Gehirn. Hier werden eine Vielzahl von Glückshormonen freigesetzt, die sich über die Blutbahn im Körper verteilen und so auch das berühmte Kribbeln im Bauch auslösen.

Denn sobald der Verstand das Mögliche analysiert hat, können wir uns für den restlichen Teil nur noch auf unser Bauchgefühl verlassen. Viele Menschen haben große Schwierigkeiten und können ihren Bauch einfach nicht „hören“.

Um unsere Empfindungen, unsere Gefühle und Emotionen auch klar zum Ausdruck bringen zu können, ist es wichtig, dass unser Darm in Form und gesund ist. Und die Darm- Gesundheit fängt bereits im Magen, bzw. auf unserem Teller an. Denn das was wir essen hat den meisten Einfluss auf das Befinden unseres Verdauungssystems. So haben wir selbst den besten Einfluss auf unsere täglichen Mahlzeiten, damit wir positiv auf unsere Gesundheit und somit der Verdauung einwirken. Nicht nur auf unser Verdauungssystem, auch unser Gehirn braucht wichtige Vitalstoffe, die wir über die Ernährung erzielen.

"Der Darm beeinflusst unsere Emotionen und unser Verhalten viel stärker als wir uns das je haben träumen lassen", sagt Professor Peter Holzer, Graz. Über Nerven, Hormone und das Darmimmunsystem übe der Verdauungstrakt Einfluss auf das Gehirn und damit auf unsere Emotionen aus. Auf diesem Gebiet wird derzeit viel geforscht, denn es eröffnet die Möglichkeit, über die Zusammensetzung und Pflege der Darmflora Einfluss zu nehmen auf psychische Probleme wie Angststörungen, Depression oder Burn-out.

Natürliche Hilfen zum Schutz der Mucosa (unsere Schleimschicht im Darm) sind schleimstoffhaltige Pflanzen wie Leinsamen, Flohsamen, Chiasamen, Malvenblüten oder Frischpflanzensäfte wie Kartoffelpresssaft uvm. Sie stabilisieren die Schutzschicht im Darm. Auch Schüssler Salze und Probiotika unterstützen das Immunsystem





Zusammenfassung: Es gibt gute Gründe, öfter mal dem Bauchgefühl zu folgen. Schließlich gibt es neben unserem Gehirn über den Schultern ein zweites kleines Gehirn im Darm, das mit über 100 Millionen Nervenzellen ausgestattet ist. Da dieses zweite Gehirn über die gleichen Neurotransmitter wie das große kommuniziert, können Prozesse im Darm auch Einfluss auf das große Gehirn nehmen.