

Liebe Leserinnen, liebe Leser,



Nahrungsaufnahme und Verdauen – Fähigkeiten, die der Mensch von Geburt an scheinbar mühelos beherrscht. Hinter diesen vermeintlich einfachen Vorgängen steckt jedoch ein komplexer Verdauungsapparat, der sich über Millionen von Jahren entwickelt hat.

Hoch spezialisierte Zellschichten, die dafür sorgen, dass der Körper den Nahrungsbrei optimal auswertet, kleiden ihn aus. Eingebettet in diese Schichten ist ein dichtes Geflecht aus Nervenzellen. Sie bilden ein recht eigenständiges System, das in seinem funktionellen Aufbau unserem Gehirn ähnelt. Daher wird es häufig auch als Darm- oder Bauchhirn bezeichnet.

Krankheiten, Medikamente und Abbauprozesse im Alter können das Bauchhirn schädigen. Daraus resultierende Fehlfunktionen führen nicht selten zu heftigen Beschwerden: Verdauungsprobleme, Übelkeit, Durchfall, Erbrechen und langfristig die Entwicklung von Divertikeln oder eines Reizdarms mit der Folge eines Roemheld-Syndroms (s. Dr. E. Göttische S. 15), um einige zu nennen.

Darm und Gehirn stehen in einem ständigen Kontakt. So erhält der Darm Signale über die Situation im Körper und umgekehrt. Stressreaktionen wie Angstdurchfall, zum Beispiel vor einer Prüfung, werden vermutlich durch Zellen der Immunabwehr im Darm vermittelt. Eine Studie an Tieren* belegt diese enge funktionelle Verknüpfung von Immun- und Nervensystem. Offensichtlich spielen Nervenzellen-stimulie-

rende Neurotransmitter und Zytokine aus Mastzellen in der Darmwand dabei eine entscheidende Rolle.

Doch Stress wirkt sich nicht nur aufs Nervensystem, sondern auch negativ auf die Darmflora aus. Wie wir wissen, ist sie ein unerlässlicher Bestandteil des Immunsystems. Gerät die Homöostase der natürlichen Darmflora durch innere und äußere Einflüsse – neben Stress, sind es vor allem auch Antibiotika und Umweltchemikalien wie Glyphosat etc. (s. H. Lück-Knobloch S. 6) – aus dem Gleichgewicht, führt dies zusätzlich zu den direkten Magen-Darmbeschwerden zu erhöhter Infektanfälligkeit, Allergien, Migräne u. v. m. Und ist der Darm krank, erfährt es auch das Gehirn: Die Stimmung wird beeinträchtigt. Darm und Psyche sind also eng miteinander verknüpft.

Es gibt viele Wege diesen Teufelskreis zu durchbrechen. Natürlich sind sie immer abhängig von der Ursache der Erkrankung. Erster Schritt ist häufig die Symptomlinderung akuter Beschwerden, zum Beispiel mithilfe von Phytotherapeutika. Hier haben sich insbesondere einige Doldenblütler wie Kümmel und Fenchel (s. Titelbild) und andere Heilpflanzen wie Schafgarbe und Gelber Enzian (s. B. Hertling S. 11) bewährt.

**Viel Freude beim Lesen
wünscht Ihnen**

Susanne Dell

Dr. Susanne Dell, Chefredakteurin

* *Buhner S et al. Gastroenterology 2009 Oct; 137(4):1425-1434*