

## Die Darm-Hirn-Achse

Das Bauchhirn ist ein komplexes Nervengeflecht im gesamten Verdauungsbereich. Als untere Kommandozentrale trifft das Bauchhirn sämtliche für den Darm wichtigen Entscheidungen in Eigenregie. Es ist dabei in Kommunikation und Abhängigkeit von unseren Billionen Mikroorganismen, dem Mikrobiom.

Dieses Mikrobiom meldet an das Bauchhirn wie es um die Zusammensetzung der Nahrung steht und ob die mikrobiellen Bewohner auch genug Nahrung, sogen. Prebiotika, bekommen.

Ein leider sehr stiefmütterlich behandeltes Prebiotika ist die Topinaburknolle, die viel Inulin als Prebiotika enthält und daher ein sehr wertvolles Gemüse für alle ist. Man sollte einige Rezepte ausprobieren, bis man die Besten für den eigenen Geschmack gefunden hat.

Über die Darm-Hirn-Achse (vorw. über den Vagusnerv) findet ein reger Austausch von Informationen statt. Dabei meldet das Darmhirn mehr als 80% nach oben. Was der Darm unserem Kopf so erzählt, bekommen wir meist gar nicht mit. Nur wenn etwas komplett schief läuft, wenn wir z.B. etwas Verdorbenes gegessen haben und deshalb Durchfall oder Erbrechen ausgelöst wird, wird es uns zwangsweise bewusst.

Die Signatur, d.h. das Aussehen der Darmschlingen und der Gehirnwindungen gleichen sich, und sie erzeugen auch teilweise die gleichen Botenstoffe. Das „Glückshormon“ Serotonin entsteht zu über 90% in unserem Bauch, wo es unsere Darmtätigkeit steuert. Der andere Teil des Serotonins wird von unserer Zirbeldrüse ausgeschüttet, unterstützt uns gemeinsam mit Dopamin bei jeder Bewegung und wird nachts, wenn kein Licht stört, in Melatonin, dem Schlafhormon, umgewandelt.

Noch ein wichtiger belastender Faktor ist chronischer Stress, auf verschiedensten Ebenen. Dieser kann Darmbeschwerden hervorrufen, die sonst keine schulmedizinischen Ursachen haben, aber doch unser Mikrobiom in eine schwierige Situation bringen, da es zu einem Rückgang der nützlichen Bakterien und der Bakterienvielfalt führt, und dadurch unser Immunsystem schwächt.

Ein guter Zugang ist innerlich ein wenig zurückzutreten, alles bewusst langsamer angehen, dies verringert den Druck auf unser Leben. Das Essen vieler Wildkräuter, ohne diese viel zu waschen, bringt gute Bakterien und Vielfalt in unseren Darmtrakt. Dabei gehen wir meist in die Natur und wir bekommen frische Waldluft in unsere Lungen, dies stärkt wieder unser Immunsystem und der Kreis schließt sich.

[www.osteopathie.works](http://www.osteopathie.works)