

Publikation Bunte  
Ausgabe 02.11.2023  
Seite 76  
Abo-Nr 130132  
Treffer-Nr 735517  
Suchbegriff Luvos

Autor\*in CAROLIN BINDER  
Ressort Keine Angabe  
Verlag Bunte Entertainment Verlag Gmb ...  
Medientyp Publikumszeitschriften  
Branche Yellow Press allgemein  
Bundesland Überregional

Reichweite 2220000  
Verbreitet 334080  
Verkauft 329976  
Gedruckt 416562  
AAW/€ 209911.71  
Erscheint wöchentlich

BUNTE

## GESUNDHEIT

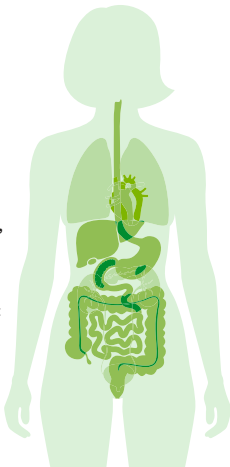


**CHRISTY TURLINGTON,**  
*54. Ex-Model*

Um sich fit und gesund zu halten, bucht sie regelmäßig Ayurveda-Treatments und ernährt sich fleischlos – so sorgt sie auch für einen gesunden Darm

### UNSERE INNERE SCHALTZENTRALE

Bauch und Hirn sind eng verbunden: In unserer Mitte verbirgt sich ein System aus 100 bis 200 Millionen Nervenzellen. Sie geben weiter, ob wir satt oder hungrig sind, ob der Bauch wehtut. Rund 90 Prozent aller Infos gehen von unten nach oben, teils direkt ins limbische System. So beeinflusst das Hirn im Bauch wohl auch unsere Gefühle.



# Seien Sie gut zu Ihrem Bauch



**Unsere Mitte** spiegelt stets unmittelbar wider, wie es uns geht. Daher empfehlen Experten, auf Magen und Darm genau zu hören und sie zu pflegen. Hier lesen Sie, wie das gehen kann

VON CAROLIN BINDER

**D**ie Achillesferse kann im Bauch liegen. Diese nach der griechischen Sage benannte, verwundbare Stelle des Körpers zeigt verlässlich wie ein Uhrwerk an, wenn das System aus dem Lot geraten ist. Dann rebellieren Magen und Darm – mit Bauchschmerzen, Krämpfen, Sodbrennen, Durchfall, Blähungen, Übelkeit.

Der Stein im Magen, der vor Aufregung vergangene Appetit: Viele Redewendungen erzählen davon, wie normal körperliche Reaktionen unserer Mitte auf seelische Empfindungen sind. Und wie rasch sie wieder vergehen. Doch wenn das Grimmen und Ziehen, Rumoren und Drücken anhält, kann sich das Ganze verselbstständigen – meist ausgelöst durch ein komplexes Zusammenspiel aus physischen und psychischen Faktoren.

Weil der Verdauungskanal in ein Netz von hundert Millionen Nervenzellen eingebettet ist, kann man den Bauch zu Recht als Pendant zur Zentrale im Schädel ansehen. Wissenschaftler sprechen vom enterischen Nervensystem – oder einfach vom Bauchhirn. „*Bauch- und Kopfhirn ähneln sich in Aufbau und Funktion und beide Organe tauschen sich auch unablässig aus*“, sagt **Prof. Thomas Frieling**, Chefarzt der Medizinischen Klinik für Gastroenterologie am Helios Klinikum Krefeld.

FOTOS: PICTURE ALLIANCE/DPA

„Dass ich mich um  
meinen Darm  
kümmere, hilft mir generell

VANESSA HUDGENS

**VANESSA HUDGENS,**  
34, Schauspielerin

Sie nimmt regelmäßig Nahrungsergänzungsmittel mit Präbiotika, Probiotika und Postbiotika und schwört auf deren verdauungs- und auch immunstärkende Wirkung

**ANASTACIA,**  
55, Sängerin

Sie leidet an Morbus Crohn, einer chronisch-entzündlichen Darmkrankheit. Obwohl diese sie stark einschränkt, lässt sich die Musikerin nicht unterkriegen



Die „Darm-Hirn-Achse“ verläuft über Nerven, die die Organe verbinden. Zusätzlich können Botenstoffe und zahlreiche Hormone über das Blut die Hirnfunktionen beeinflussen. „Wie eine vielspurige Autobahn über verschiedene Wege“, beschreibt es der Experte. Die große Mehrzahl der Informationen geht dabei vom Bauch zum Gehirn. Hormone, die Hunger und Sättigung steuern – wie Ghrelin, das in der Magenschleimhaut und der Bauchspeicheldrüse produziert wird, oder Nesfatin-1 aus dem Magen –, sind auch eng mit unserem emotionalen Befinden verwoben. Wenn man Angst oder großen Zeitdruck hat, ist eben nicht die Zeit zum Essen, das Appetitverhalten ändert sich dann.

### Enge Verbündete: Darm und Hirn

Heute weiß man, dass der Darm selbst Stresshormone bildet und über die Rezeptoren für die Botenstoffe verfügt. „Er hat das ganze Repertoire beisammen, damit diese Prozesse unabhängig, ohne Umweg über das Gehirn ablaufen können“, sagt **Prof. Andreas Stengel**, Stellvertretender Ärztlicher Direktor der Abteilung für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie am Universitätsklinikum Tübingen und Vorsitzender der Deutschen Gesellschaft für Neurogastroenterologie und Motilität. Das macht die unmittelbare, reflexartige Reaktion verständlich: Darmgrummeln

bei Nervosität entsteht so plötzlich wie das Bauchflattern beim ersten Date. Natürlich kommt das Gehirn trotzdem ins Spiel, indem es Muster verstetigt, bewertet und einordnet. Angst und großer Stress führen zum Beispiel zur Ausschüttung von Adrenalin. Es sorgt in Sekunden dafür, dass Gehirn und Muskeln mehr Energie zur Verfügung steht. Im Gegenzug hemmt das Hormon die Magen-Darm-Tätigkeit – oder entleert den Darm noch mal rasant. Der Körper bereitet sich auf Flucht oder Kampf vor, nicht relevante Organe werden vernachlässigt. Die Abläufe beruhen auf uralten evolutionären Mechanismen. Ist der Alarm vorüber, reguliert sich das System wieder.

Chronischer Stress jedoch, bei dem Wegrennen selten hilft, kann die Verdauungsfunktionen beeinträchtigen und den Organismus aus dem Gleichgewicht bringen. „Wenn Beschwerden immer wiederkommen, ist die Kommunikation zwischen Gehirn und Bauch gestört“, weiß Experte Frieling. Das Bauchhirn überreagiert – mit chronischen Verdauungsstörungen als Folge. Es kann die Barrierefunktion am Mageneingang modifizieren und Sodbrennen auslösen. Oder die Bewegung der Darmmuskulatur beeinflussen, sodass Bauchschmerzen, Übelkeit, Durchfall entstehen. Zudem erhöht sich die Empfindlichkeit im Darm und im Kopf; dann werden schon normale Verdauungsvorgänge als unangenehm empfunden. Gefühle, Angst und Stimmungsveränderungen schlagen sich auf die Magen-Darm-Funktion nieder. Umgekehrt können Verdauungsbeschwerden auch auf die Psyche gehen. So treten Magen-Darm-Probleme nachweislich oftmals zusammen mit depressiven Verstimmungen und Ängsten oder Stresszuständen auf. Wie groß die Rolle der Darmflora dabei ist, wenn



**LEON GORETZKA,**  
28, Fußballer

Bei dem FC-Bayern-Spieler wurde vor einigen Jahren eine chronische Darmentzündung diagnostiziert, woraufhin er seine Ernährung umstellte und seither auf Kuhmilch, Gluten und Nüsse verzichtet



**TYRA BANKS,**  
49, Model

Sie verriet in einem Interview, dass sie stark reizdarmgeplagt ist. Dabei wechseln sich diverse Beschwerden ab, Wärme und Kräuter helfen oft

Magen und Darm buchstäblich die Nerven verlieren, ist unklar. „Es muss noch erforscht werden, welche Bakterienkonstellationen für psychische Veränderungen wie Depressionen verantwortlich sind und ob es die Bakterien selbst sind, die auf die Hormonregulation einwirken, oder – das ist wahrscheinlicher – deren Abbauprodukte“, betont Psychogastroenterologin Stengel.

Problematisch wird es, sobald Symptome andauern und als bedrohlich empfunden werden – etwa wenn schon abends beim Gedanken an den nächsten Arbeitstag der Magen schmerzt. Die Übergänge vom Unwohlsein zum Krankhaften sind fließend und auch subjektiv. Menschen fühlen sich unterschiedlich stark beeinträchtigt. Experten sprechen von einer somatoformen Störung (Soma, griechisch für Körper), wenn Betroffene körperliche Beschwerden haben, obwohl keine organische Ursache gefunden werden kann, die die Symptome erklärt. „Es sind weder rein körperliche Erkrankungen noch, und das ist wichtig, rein psychische“, betont Stengel. „Wir kommen weg vom früheren Entweder-oder.“ Auch Diabetes habe eine psychische Komponente und Depressionen eine körperliche. Es handelt sich vielmehr um ein vielschichtiges Zusammenspiel aus genetischen Veränderungen und psychischen Belastungen wie chronischem Stress oder ungünstigen Lebensbedingungen. „All dies zusammen bildet den Nährboden, dass sich eine Erkrankung entwickelt oder fortbesteht“, weiß Stengel. Zehn Prozent der Deutschen leiden an einer somatoformen Störung des oberen und unteren Verdauungssystems wie dem Reizdarmsyndrom. Da ein ganzheitlicher Blick auf den Menschen nötig ist, behandeln Experten die Störungen nach dem biopsychosozialen Modell.

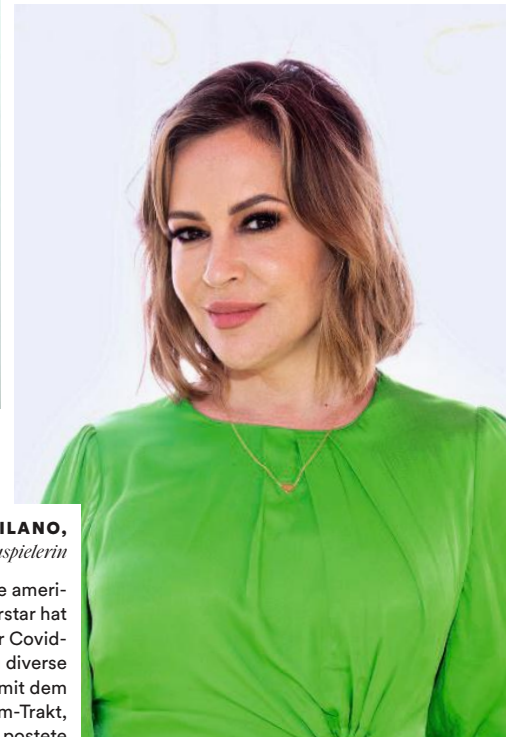


„Porridge und eine Tasse Tee gehören zu meinem Wohlfühlritual am Morgen“

ORLANDO BLOOM

**ORLANDO BLOOM,**  
46. Schauspieler

Er liebt morgens ein Porridge mit Haselnussmilch, Zimt und Vanille. Der warme Haferbrei ist besonders magenschonend



**ALYSSA MILANO,**  
50. Schauspielerin

Der ehemalige amerikanische Kinderstar hat nach einer Covid-Erkrankung diverse Probleme, auch mit dem Magen-Darm-Trakt, wie sie offen postete

Therapiebausteine sind Wissensvermittlung, Bewegung, Ernährungskultur, diätische Ansätze, Entspannung, Medikamente gegen die Symptome und Psychotherapie. „Bei zwei Drittel bis 80 Prozent der Patienten bessern sich die Beschwerden deutlich“, sagt Stengel.

### Seismograf der Seele

Zuerst werden wichtige andere Erkrankungen einmalig ausgeschlossen. Bei anhaltenden Bauchbeschwerden ist meist eine Darmspiegelung angezeigt. „Dickdarmkrebs kann in der Frühform ähnliche Symptome wie ein Reizdarm auslösen, genau wie Eierstockkrebs auch“, erklärt Gastroenterologe Frieling. Bei Patienten mit Bauchschmerzen und Durchfällen sollte früh eine Untersuchung stattfinden. Studien zeigen, dass andere Ursachen gefunden werden können, etwa rheumaähnliche Erkrankungen, chronisch entzündliche Darmerkrankungen oder eine mikroskopische Colitis, bei der sich der Dickdarm entzündet. Statt Ausschlussdiagnosen abzuwarten, ebnen die Ärzte zugleich schon einer Therapie den Weg, die die Psyche einschließt.

Betroffene tun sich oft schwer, auch seelische Ursachen in Betracht zu ziehen. Nicht selten spüren sie nur das Körperliche, jedoch nicht das zugrunde liegende Gefühl, medizinisch Affekt genannt. „Wenn sie wütend sind, merken sie, dass der Bauch grimmt, aber sie merken die Wut nicht“, weiß Experte Stengel. Im Rahmen einer Psychotherapie lässt sich die Affektwahrnehmung wieder lernen. Werden Gefühle als solche gespürt und finden sie im Verhalten Ausdruck, braucht es das Bauchkneifen oft nicht mehr. Es kann sich lohnen zu reflektieren, wie die eigenen Eltern mit ihren Gefühlen und denen ihrer Kinder umgingen. Wurden diese gesehen und beachtet? Oder haben sie nur reagiert, wenn es

richtig schlimm war? „Womöglich wurden da Weichen für die Intensität der Beschwerden gestellt“, sagt Stengel. Ein extremer Risikofaktor für somatoforme Störungen wie eine Überempfindlichkeit des Darms sind Traumata in der Kindheit. „Aber auch Ereignisse wie Jobverlust, Mobbing Erfahrungen, Trennungen oder Todesfälle können sich krankheitsbegünstigend auswirken.“

Seit Kurzem diskutieren Gastroenterologen den Einfluss von Lernprozessen auf wiederkehrende Verdauungsprobleme. „Man kann Nahrungsunverträglichkeiten tatsächlich lernen“, so Experte Frieling. Wie bei der klassischen Konditionierung, dem bekannten Pawlowschen Reflex, lässt sich Nahrung mit Dingen oder Ereignissen koppeln – etwa wenn man in einer Situation isst, die den eigenen Widerwillen hervorruft, und sich dies drei-, viermal wiederholt. „Patienten meinen, der Auslöser ihrer Symptome seien Verdauungsstörungen durch die Nahrung, aber es ist nur das Kopplungsphänomen, die Missempfindung ist quasi erlernt“, so Frieling. Der Magen-Darm-Spezialist und sein Team beschäftigen sich intensiv mit der Frage, wie solch fatale Lernprozesse zukünftig gelöst werden könnten. „Ich halte den Konditionierungsansatz ▶



„Ich habe mich bewusst gefragt, wie ich meinen Körper gut versorge

PAMELA REIF

**PAMELA REIF,**  
27. Fitness-Star

Trotz ihrer Work-outs hatte sie lange Zeit mit einem Blähbauch zu kämpfen. Bei ihr lag die Ursache in einem Bakterienungleichgewicht

für vielversprechend“, sagt Frieling. „Wir wissen, dass der Darm lernen kann. Über Verhaltenstraining, bei dem auslösende Situationen neu bewertet werden, müsste eine Entkopplung möglich sein.“

### Zwiesgespräch mit der Mitte

Die Gründe können noch verborgen sein, während der Bauch längst reagiert. Trotzdem hat man Möglichkeiten, dass sich aus einer Reizung keine chronische Störung entwickelt. Es gilt,

möglichst feinfühlig auf die Signale des Körpers einzugehen. „Je flexibler wir reagieren, desto besser können wir uns schützen“, sagt **Dr. Elisabeth Rauh**, Chefärztin für Psychosomatik an der Schön Klinik Bad Staffelstein. Fühlt sich der Bauch wieder wie ein kalter Klumpen an, sollte man dies nicht übergehen. Der Empfindung nachzuspüren, kann das Verständnis für sich verbessern und ein Anfang zu mehr Selbstmitgefühl sein. Sich zu fragen: Wie fühlt sich mein Bauch an? Bin ich wütend? Woran könnte das liegen? Und vor allem: Wie kann ich mich beruhigen? Was tut mir jetzt gut? All dies stärkt Körperintuition und Wohlbefinden. „Leider hat unsere Gesellschaft ein Stück weit verlernt, Selbstmitgefühl zu haben“, sagt Rauh. „Dabei entfaltet dieses eine enorme Wirkung, man kommt viel besser durchs Leben.“

Das Konzept von Verhaltenstherapien wie Mindful Self-Compassion ist, dass man sich – mit allen Fehlern und Misserfolgen – so verständnisvoll und gütig behandelt wie einen Freund. Diese Fähigkeit lässt sich trainieren. Studien zeigen: Wem dies gelingt, der meistert Belastungen leichter, fühlt sich besser, ist motivierter. Natürlich: Ständig in sich hineinzuhorchen, ist nicht immer sinnvoll. Doch wo Zeit knapp ist, profitieren die meisten davon, sich diese zuzugestehen. „Auf sein Bauchgefühl hören heißt nicht: aus dem Bauch raus, zack, bumm, fertig, sondern wirklich mit sich, mit Verstand und allen Gefühlen, in Balance zu sein“, sagt Rauh. Für eine bessere Verbindung zu unserer Mitte.