

Aus [www.zeitschrift.com](http://www.zeitschrift.com)

## **Darmgesundheit – Grundvoraussetzung für ein langes Leben**

### **Ist der Darm zufrieden, geht's auch uns gut!**

Die 300 bis 500 Quadratmeter Darmschleimhaut sind der Nährboden, auf welchem das Pflänzlein unserer Gesundheit gedeiht. Gerät die Ökologie in unserem Verdauungsgarten aus dem Gleichgewicht, sprießen Erkrankungen empor, die auf den ersten Blick nichts miteinander gemein haben: Depressionen und Angstzustände ebenso wie Entwicklungsstörungen und Lernschwierigkeiten, aber auch Allergien und Übergewicht – ja sogar Krankheiten wie Diabetes, Parkinson oder Alzheimer.

Eigentlich gibt es ja weitaus schlimmere Erkrankungen als eine Magen-Darm-Grippe. Dennoch fühlen wir uns kaum je so schwach und elend, wie wenn der Bauch in den Seilen hängt. Für die Chinesen sitzt die Gesundheit im Darm.

Langsam dämmert es auch westlichen Forschern, welche fundamentale Bedeutung in dieser Aussage steckt. Heiko Braak ist einer von ihnen. Der Neuroanatom beschäftigt sich seit bald fünfzig Jahren eingehend mit dem menschlichen Gehirn, in Scheiben geschnitten und eingefärbt. Er hat gar so manches gesehen und so leicht fällt ihm bei seiner Arbeit nicht die Kinnlade herunter. Doch im September 2010 machte der an der Universität Ulm forschende Wissenschaftler eine „enorm verblüffende“ Entdeckung, die ihn „wirklich erschüttert“ hat.

### **Darmgesundheit**

Gehirnflüsterer: Darm und Hirn sind durch ein Nervengeflecht eng miteinander verbunden – Essen beeinflusst Emotionen.

### **Alzheimer und Parkinson**

Alzheimer gilt unter Gesundheitsexperten als jene Geißel der Menschheit, welche in naher Zukunft die Krankheitskosten ins Unermessliche wird steigen lassen. Aus diesem Grund untersucht Braak die Hirnsubstanz von unter 30-Jährigen nach Hinweisen auf die Erkrankung.

So fand er vor gut zwei Jahren diesen „erschütternden“ doch zweifelsfreien Nachweis auf alzheimerartige Veränderungen im Hirnstamm eines Sechsjährigen. Ein kleines Kind mit Anzeichen von Alzheimer?! Das muss doch wohl ein abnormer Einzelfall sein! Leider nein. Der Forscher fand ebenso „absolut eindeutige Nachweise“ im Gehirn von einem Achtjährigen und weiteren Verstorbenen jugendlichen Alters. Dass der Degenerationsprozess so früh beginnen kann, war ein Schock für Heiko Braak und seine Kollegen.

Informierte Zeitschrift-Leser wissen, dass solche Hirnschäden nicht zuletzt durch technische Mikrowellenstrahlung (Mobilfunk, WLAN etc.) ausgelöst werden können.

Was bitteschön hat das Thema Demenz also in diesem Artikel zu suchen? Nun, Alzheimer hat eben auch mit einem kranken Darm zu tun. Tübinger Forscher gelang es unlängst, bei gesunden Mäusen alzheimerartige Veränderungen im Gehirn auszulösen, nachdem man den Versuchstieren krankmachendes Protein aus dem Gehirn kranker Mäuse injiziert hatte. Das schädliche Eiweiß wurde nicht etwa ins Gehirn oder ins Blut der gesunden Tiere gespritzt, sondern in deren – Bauch.

Geht Alzheimer etwa (auch) durch den Magen? Genau das glauben neben Heiko Braak immer mehr Neuroanatomien. Denn bei Parkinson, einer mit Alzheimer verwandten Nervenerkrankung, ist es ebenso. Parkinson zerstört nicht nur Teile des Hirnstamms, sondern schädigt auch viele Teile des Nervensystems. „Wir gehen anhand unserer Befunde inzwischen davon aus, dass die Parkinsonsche Erkrankung im Nervensystem des Magen-Darm-Trakts ihren Ausgang nimmt“, erklärt Braak. Das Nervengewebe von Parkinson-Kranken weist nämlich ganz bestimmte Proteinverklumpungen auf.

Und ebendiese Klumpen lassen sich schon in einem sehr frühen Stadium in allen Nervenzellen des Magens nachweisen. „Die Krankheit könnte ausgelöst werden durch einen Erreger, der von außen in diesen Teil des Nervensystems eindringt und den Prozess in Gang bringt.“ Eine Forschergruppe aus Dresden lieferte dafür erst kürzlich die Bestätigung.

### **„Die Mikrobe ist nichts, das Umfeld ist alles!“**

Wenn der Nervenspezialist von einem „Erreger“ spricht, der in das Nervengeflecht unserer Verdauung „eindringt“ und Parkinson oder Alzheimer auslösen könnte, so klingt darin die von der pharmazeutischen Industrie vertretene – und von der westlichen Medizin übernommene – Lehrmeinung an, dass Krankheitserreger die eigentliche Ursache von Krankheiten wären.

Gemäß dieser Theorie braucht man bloß die schädlichen Mikroben mit entsprechenden Arzneien zu bekämpfen, um den Menschen zu heilen. Im Idealfall gibt es eine Pille für jedes Gebrechen. Dass eine solch oberflächliche Symptombehandlung langfristig nicht erfolgreich sein kann und nur die Geldbeutel der Pharmalobby füllt, zeigt der desolatte allgemeine Gesundheitszustand unserer Gesellschaft.

Die Mär vom „bösen Erreger“ ist bestenfalls die halbe Wahrheit. Sie existieren zwar tatsächlich und lösen auch Krankheiten aus. Doch können sie sich nur in einem Umfeld ausbreiten, das bereits aus dem Gleichgewicht geraten ist.

Deshalb prägte der französische Mikrobiologe und Arzt Prof. Dr. Antoine Béchamp (1816-1908) schon vor 150 Jahren den weltberühmten Satz: **„Die Mikrobe ist nichts, das Milieu ist alles.“**

Mit anderen Worten: Ein krankes Terrain begünstigt Krankheitserreger, die in einem gesunden Terrain nicht Fuß fassen könnten – oder gar nicht erst entstehen würden!

Günther Enderlein (1872-1968), ein jüngerer Zeitgenosse von Béchamp, hatte nämlich dessen Erkenntnis um eine weitere revolutionäre Entdeckung bereichert. Der deutsche Forscher und Professor wies nach, dass sich Mikroorganismen ihrem Umfeld anpassen können – sich also verändern, wenn sich das umgebende Milieu verändert.

So können sich harmlose Mikroben in pathogene [krankmachende] Erreger verwandeln oder umgekehrt schädliche Keime von selbst verschwinden – je nachdem, ob das Milieu (zum Beispiel ein Organismus) biochemisch im Gleichgewicht ist oder nicht. Was wir daraus lernen sollten, ist zwar einfach, zieht aber weitreichende Konsequenzen nach sich: Pathogene Erreger sind nicht die Ursache einer Krankheit, sondern die Folge eines gestörten Umfelds. Dies gilt es für echte Heilung und dauerhafte Gesundheit zu beachten.

Neben dem Blut ist der Verdauungstrakt das wichtigste „Milieu“ in unserem Körper. Wird es geschwächt, können Magen und Darm leicht zum Einfallstor für viele Krankheiten werden, die auf den ersten Blick überhaupt nicht mit der Verdauung in Zusammenhang gebracht werden. Womit wir wieder den Bogen zu Alzheimer, Parkinson und Braak spannen.

Auf die Frage, was denn im Gedärm den Startschuss für diese Degenerationskrankheiten geben könnte, antwortet der Neuroanatom, man gehe weniger von einem „klassischen“ Erreger (etwa einem ansteckender Virus) aus, sondern vielmehr „von einem pathologischen Stoffwechselprozess, der defekte Proteine hervorbringt, die selbst infektiös werden“. Einfach ausgedrückt: Durch eine gestörte Verdauung entstehen im Körper selbst gesundheitsschädliche Eiweiße. Ein krankes Milieu gebiert gleichsam Krankheitserreger.

Diese können dann nicht nur Nervenzellen befallen, die letztlich mit dem Gehirn verbunden sind (Stichwort: Alzheimer, Parkinson), sondern sogar die Schleimhaut von Magen und Darm durchstoßen und auf diese Weise ins Blut und damit in andere Organe gelangen. Durch Fehlernährung, Übersäuerung sowie innere und äußere Stressfaktoren gerät unser Verdauungssystem aus den Fugen, was die schützende Schleimhaut massiv beeinträchtigt.

Einen Erwachsenen mit gesunder Darmflora zu finden, ist heute bereits die Ausnahme. Fast alle leiden an einer mehr oder weniger gestörten Verdauung, ob sie sich dessen nun bewusst sind oder nicht. Diese unheilvolle Entwicklung gilt zunehmend auch für Kinder.

Die Harmonie im Darm hängt von schätzungsweise 100 Billionen Bakterien ab (das sind zehntausend Mal mehr als alle Sterne der Milchstraße). Je mehr man über die Darmflora lernt, desto zentraler wird sie in den Augen der Forscher.

Etliche Studien deuten beispielsweise darauf hin, dass Störungen der Darmflora sowohl die Anfälligkeit für manche Allergien als auch die Neigung zu Übergewicht fördern. Umgekehrt scheint eine Veränderung der Darmflora Fettleibigkeit und Krankheiten wie Diabetes Typ 2 zu bessern. Mit gesunden Darmbakterien reagiert der Körper nämlich viel stärker auf das Hormon Insulin. Man weiß zudem schon länger, dass dünne und dicke Menschen eine unterschiedliche Darmflora besitzen.

## **Das Gehirn im Darm**

Sind wir also auf Gedeih und Verderben von ungefähr zwei Kilo Darmbakterien abhängig? Wenn es nach dem Volksmund geht, schon: Glück geht durch den Magen, heißt es, während schlechte Neuigkeiten auf selbigen schlagen. Und manch einer verlässt sich mehr auf sein Bauchgefühl als auf den vernunftgesteuerten Kopf.

Die Wissenschaft spricht sogar von einem „Bauch-Hirn“. Haben Sie beispielsweise gewusst, dass in unserer Darmwand über 100 Millionen Nervenzellen sitzen – mehr als im Rückenmark? Das hat seinen guten Grund, wie wir noch sehen werden.

Forscher aus aller Welt gehen mittlerweile davon aus, dass die Gemütslage des Menschen viel stärker vom Magen-Darm-Trakt und der Ernährung beeinflusst wird als bisher angenommen. Das wissen Heilkundler zwar schon seit Jahrtausenden, doch die moderne Wissenschaft braucht eben immer erst objektivierbare Beweise.

Verschiedene Versuche mit Mäusen zeigten, dass die Nager deutlich neugieriger und mutiger wurden, wenn man sie mit Lactobazillus-rhamnosus-Bakterien fütterte, wie sie in Joghurt enthalten sind. Diese Milchsäurebakterien förderten neben der Darmflora offensichtlich auch das Selbstvertrauen der Mäuse. Tiere mit einer gestörten Darmflora zogen sich hingegen zurück und waren ängstlich, zeigten sogar Anzeichen einer Depression.

Forscher wie der Londoner Immunologe Prof. Graham Rook sind davon überzeugt, dass sich die an Mäusen gewonnenen Erkenntnisse auf den Menschen übertragen lassen. So löst beispielsweise ein belasteter Mäusedarm im ganzen Tierkörper eine leichte Entzündungsreaktion aus, welche dem Nager aufs Gemüt schlägt und ihn ängstlich macht. Beim Menschen ist das genau gleich.

Ende des Artikelauszugs „Ist der Darm zufrieden, geht’s auch uns gut!“