

Ein kluges Köpfchen, unser Bauchhirn!

Geahnt haben wir es schon lange: Der Sitz der Gefühle liegt im Zentrum des Körpers. Dort, wo Aufregung „Schmetterlinge flattern“ lässt, wo Ärger „auf den Magen schlägt“. Ein kluges Köpfchen ist den meisten bekannt. Aber kennen Sie eigentlich schon Ihr „Bauchhirn“?

Im Laufe eines 75-jährigen Lebens wandern mehr als 30 Tonnen Nahrung und 50.000 Liter Flüssigkeit durch den Magen-Darm-Trakt. Das Bauchhirn steuert den Durchsatz „hochintelligent“: Millionen von chemischen Substanzen müssen analysiert, Millionen von Giften und Gefahren gemeistert werden.

Mit dem einen Gehirn denken, mit dem anderen verdauen. Eine klare Aufgabenteilung also. Aber die Gehirne kommunizieren miteinander über die sogenannte Darm-Hirn-Achse.

Und sie sprechen dieselbe Sprache. Alle Botenstoffe, die im Kopf vorkommen, gibt es auch im Bauchhirn. Dazu gehören zum Beispiel Dopamin und Amino-Buttersäure. Das bekannteste ist das sogenannte Glückshormon Serotonin. Im Kopf beeinflusst Serotonin unser Wohlbefinden, im Darm steuert es den Rhythmus der Darmtätigkeit und es reguliert das Immunsystem. Übrigens hat der Bauch dem Kopf mehr zu sagen als umgekehrt – rund 90 Prozent aller Infos gehen von unten, vom Bauch in den Kopfbereich.

Das Bauchhirn hat also Macht: Es gibt den Nachbarorganen Anweisungen, koordiniert die Infektabwehr und die Muskelbewegung und es muss schnell entscheiden und gespeichertes Wissen abrufen können.

Forscher untersuchen derzeit, ob Krankheiten, die wir lange nur auf das Kopfgehirn bezogen haben, in Wirklichkeit auch das Bauchhirn betreffen – zum Beispiel Depression, Alzheimer oder Parkinson.

Tatsächlich fanden sie im Nervensystem des Bauches von Parkinsonpatienten ähnliche Veränderungen wie im Kopf. Überraschenderweise treten die charakteristischen Nervenschädigungen im Bauchhirn früher auf als im Kopfbereich. Und die Patienten leiden häufig unter Magen-Darm-Beschwerden, lange bevor die Krankheit im Kopf ausbricht.

Ein kluges Köpfchen, unser Bauchhirn also. Doch lernen Sie es näher kennen. Unser Supplement „Bauchhirn“ gibt Ihnen weitere interessante Einblicke. **Ihr Redaktionsteam**

Quellen:

Haniana Luczak, *Neurologie: Wie der Bauch den Kopf bestimmt*,
GEOplus Magazin vom 22.10.2000

[https://www.quarks.de/gesundheit/medizin/
das-geheimnis-unseres-bauchhirns/](https://www.quarks.de/gesundheit/medizin/das-geheimnis-unseres-bauchhirns/)

INHALT

Das Geheimnis des Bauchhirns	4
Sekundäre Pflanzenstoffe als Darmbooster	12
Kurz notiert	13
Probiotika mit Myrrhe-Arznei kombinieren	14
Schon gewusst?	15