

7. Kapitel

Achtung, hier spricht die Darmpolizei! Das Gehirn hat uns einen Verstoß gemeldet.“

„Höre auf dein Bauchgefühl.
Dein Körper nimmt vieles wahr
bevor dein Verstand es erfassen kann.“
- Verfasser unbekannt -

Wer von euch hört auf sein Bauchgefühl und lässt sich von diesem lenken? Wenn ich wichtige Entscheidungen zu treffen habe, dann erstelle ich mir oft eine Liste mit Vor- und Nachteilen. Mein Gefühl hat schon längst eine Antwort auf meine Frage gefunden, doch ich überhöre sie. Mein Verstand soll die Entscheidung treffen. Dazu muss ich alles abwägen und in Ruhe darüber nachdenken. Wenn ich die Argumente schwarz auf weiß vor mir sehe, beschleicht mich das Gefühl, dass ich jetzt erst recht kein Urteil fällen kann. „Pros und Contras sind gleich. Was mache ich denn jetzt? Ok, ich muss mir eine Gewichtung überlegen. Selbst wenn ich das eine gegen das andere Argument stelle, wird es nicht besser. Ich kann mich einfach nicht entscheiden. Gut, dann lege ich die Liste erst einmal zur Seite und später überlege ich weiter.“ Das Bauchgefühl wird immer stärker. Ich kann an nichts anderes mehr denken und habe noch immer keine Lösung parat.

In der Realität, beispielsweise im Arbeitsleben, müssen wir ad hoc Entscheidungen fällen. Wir haben keine Zeit, uns Listen zu erstellen. Wir entscheiden intuitiv beziehungsweise aus dem Bauch heraus. Zeit ist kostbar und muss gut genutzt werden. Stellt euch bitte folgende Situation vor:

Ihr habt Freunde zum Grillen eingeladen und vergessen, eine Grillsoße zu kaufen. Im Vorratsschrank stehen keine Zutaten zur Verfügung, sodass eine auf die Schnelle angerührte Soße nicht

möglich ist. Ihr eilt in den Supermarkt und steht vor dem riesigen Regal. „Was nehme ich denn? Marke X, wie immer? Aber ich möchte doch auch mal etwas Neues ausprobieren! Ok, hier gibt es Knoblauch. Finde ich gut, aber Knobi verursacht Mundgeruch. Das Etikett dieser Soße spricht mich an, sie scheint neu zu sein. Diese Sorte kenne ich noch gar nicht. Was ist, wenn die Soße meinen Gästen nicht schmeckt? Soll ich lieber eine kleine oder eine große Flasche nehmen? Soll ich bestenfalls zwei verschiedene Sorten nehmen? Da steht Mango drauf, hier ist Chili drin. Chili finde ich gut, aber Mango ist auch nicht schlecht. Ok, ich nehme Marke X.“

Dieses Szenario könnte ich noch seitenweise durchziehen. So kann ein kurzer Einkauf zu einer ausufernden Sache werden. Deine Gäste sind schon satt. Die Soße wird nicht mehr gebraucht. Du sitzt allein am Tisch und dein Essen ist kalt. Dein Bauchgefühl hatte dir bereits von Anfang an signalisiert, dass du deine Lieblingssoße kaufen sollst. Der Autopilot (Unterbewusstsein) hatte dir zuvor die Entscheidung innerhalb von Millisekunden präsentiert. Du liebst Marke X und hast eine „Markenliebe“ entwickelt.

Ich habe noch ein anderes Beispiel. Ein/e Freund/in bittet euch um Rat. Ihr habt sofort eine Antwort parat. Auf die Frage, warum ihr so entschieden habt, kennt ihr keine konkrete Antwort. „Ich kann es dir nicht genau sagen. Ich habe einfach das Gefühl, dass es die richtige Lösung für dein Problem ist!“ Vernunft vs. Bauchgefühl!

„Das Herz hat seine Gründe,
die die Vernunft nicht kennt“
- Blaise Pascal (1623 – 1662) -

Was hat das Bauchgefühl mit dem Darm zu tun und was der Darm mit unserem Gehirn? Der Darm ist ein hochkomplexes System. 30.000 Kilogramm Nahrung und circa 63.000²⁴⁸ Liter Flüssigkeit werden in 75 Lebensjahren durch dieses System

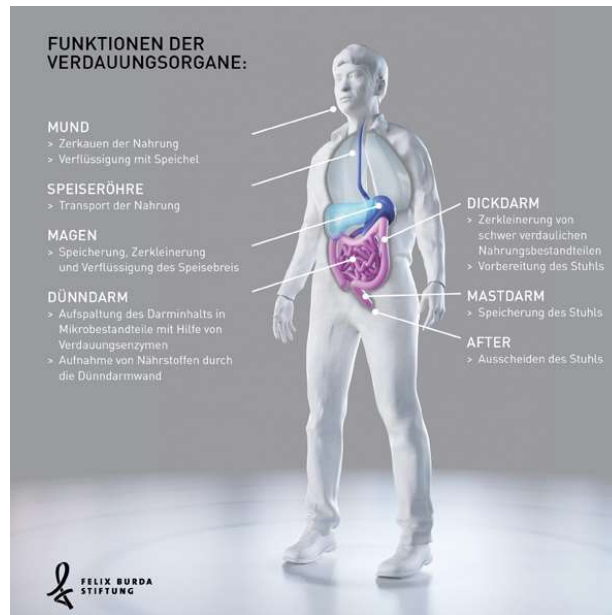
²⁴⁸ Bei einer durchschnittlichen Zufuhr von 2,3 Liter/Tag.

geschleust. Der Darm gleicht einer riesigen Schaltzentrale – das zweite Gehirn in unserem Bauch. Beide Systeme, Darm und Gehirn, laufen unabhängig voneinander. Werden wir von Giften angegriffen, so reagiert die Darmpolizei als erstes und teilt dem Gehirn die alarmierende Nachricht mit. „Uffpasse, gleich ist Holland in Not! Wir werden angegriffen!“ Das Gehirn antwortet: „Du kennst den Notfallplan, stelle dich sofort darauf ein! Erster Schritt: Übergeben. Zweiter Schritt: Magenkrämpfe. Dritter Schritt: Alles raus, was noch drinnen ist! Auf geht’s.“

Hier arbeiten folglich Gehirn und Darm friedlich Seite an Seite. Nicht nur in dieser Situation, sondern auch, wenn es darum geht, ob wir satt oder hungrig sind. Der Darm ist Hauptwohnsitz unseres Immunsystems. Er haust nicht etwa in einer kleinen Butze, sondern in einer riesigen Villa mit Garten. Er kämpft gemeinsam mit seiner Garde aus 70 Prozent aller Abwehrzellen, damit wir gesund bleiben. Die Garde ist so gut ausgebildet wie die GSG9 (Spezialeinheit der Bundespolizei) und kann mittlerweile zwischen „Gut“ und „Böse“ entscheiden. Ähnlich wie im Märchen „Aschenputtel“: die guten ins Töpfchen, die schlechten ins Kröpfchen. Die Erlebnisse werden sofort abgespeichert, um diese im Bedarfsfall wieder abrufen zu können. Unser Bauchhirn ist so emsig wie ein Bienenstock.²⁴⁹

Damit wir uns besser vorstellen können, wie unser Verdauungssystem funktioniert, habe ich mich unter anderem auf einer Webseite umgeschaut, die sich mit dem Thema Darmkrebs beschäftigt. Die Abbildung zeigt die Funktion der Verdauungsorgane.

²⁴⁹ P. Enck, T. Frieling, M. Schemann – Darm an Hirn!: Der geheime Dialog unserer beiden Nervensysteme und sein Einfluss auf unser Leben, 2019, Einführung, Luczak, H., Neurologie: Wie der Bauch den Kopf bestimmt, www.geo.de, 2000



Funktion der Verdauungsorgane. Bildrechte Felix Burda Stiftung²⁵⁰

Wir nehmen die Nahrung mit dem Mund auf. Beim Zermahlen dienen die Zähne. Der Speichel verflüssigt das Zerkaute und die Kohlenhydrate werden zerlegt. Die Nahrung wird hinuntergeschluckt und geht auf eine rasante Fahrt durch die Speiseröhre in Richtung Magen. Im Magen wird die Nahrung zwischengespeichert bis die Einzelteile nur noch drei Millimeter groß sind. Dort findet eine wilde Tanzparty statt, die Einzelteile werden kräftig durchgemischt. Nach diesem Gelage sind die Nahrungsteile zu Brei verarbeitet. Parallel heizt Magensaft den Eiweißen kräftig ein. Salzsäure wird von der Magenschleimhaut produziert, sodass der „Nahrungsbrei stark ansäuert.“²⁵¹ Die Ansäuerung ist das Magenschutzprogramm für Bakterien. Damit werden sie in Schach gehalten, abgewehrt und erfolgreich zur Strecke gebracht. Nachdem unser Magenschutzprogramm erfolgreich absolviert wurde, geht der Brei endlich auf die Reise:

²⁵⁰ Funktion des Darms, www.darmkrebs.de

²⁵¹ Siehe Fußnote 250

auf seinen längsten Streckenabschnitt, denn dieser ist fünf bis sechs Meter lang.

Ordnung muss sein, weshalb nur kleine Mengen durch die Zollkontrolle gelassen werden. „Bitte nicht drängeln, niemand wird zurückgelassen. Vorsicht an der Bahnsteigkante!“ Nach dem ersten Streckenabschnitt empfängt der Zwölffingerdarm freundlich seine Gäste. „Die Einmündung von Gallenblase und Bauchspeicheldrüse“²⁵² liegt vor uns. Von da aus „fließt die Galle in den Darm“²⁵³. Hier findet die Fettverdauung statt, die durch die Gallensäure erledigt wird. In der Bauchspeicheldrüse arbeitet Bauchspeichel auf Hochtouren. Diese Brühe spaltet Fette, Kohlenhydrate und Eiweiße auf. Es ist eine kurvige und anstrengende Tour. Jetzt wird es noch schleimiger. Die Dünndarmschleimhaut ähnelt einem Meer aus 100 Quadratmetern Anemonen. Anstelle von Dori und Marlin, die auf der Suche nach Nemo sind, schwimmen unsere aufgespaltenen Nahrungsbestandteile hindurch. Dieses faszinierende Gebilde kann nicht nur Vitamine, Mineralien, Wasser und Nährstoffe aufnehmen, sondern speist diese in die Blutbahnen und somit in den gesamten Körper.²⁵⁴

Eine Vielzahl Passagiere ist bereits von Board gegangen. Unsere restlichen Fahrgäste passieren nun den Dickdarm, dessen Name Programm ist. An diesem Ort wird weiter Flüssigkeit entzogen und unser Nahrungsbrei immer dicker und dicker. Eine feste Knetmasse entsteht. „Achtung, eine Durchsage! Bitte schnallen Sie sich an! Es kommt ein wenig Bewegung in die Fahrt.“ Der Darm kommt in Wallung und formt die Nahrungsmasse. Jetzt ist es entscheidend, wie groß sie geformt wurde, denn die Reisezeit hängt davon ab. Für unsere Darm-Bimmelbahn gilt: Je höher das Gewicht, desto schneller und einfacher bringen wir die Darm-Masse an ihr Ziel. Zu diesem Zeitpunkt transportiert der Zug im Idealfall 230 Gramm pro Fahrt. Für eine reibungslose Tour stellt die Schleimhaut ausreichend

²⁵² Funktion des Darms, www.darmkrebs.de

²⁵³ Siehe Fußnote 252

²⁵⁴ Siehe Fußnote 252

Glibber zur Verfügung. Bevor die verbliebenen Passagiere ihren letzten Streckenabschnitt antreten, wird ein Zwischenstopp in Sigma²⁵⁵ und Mastdarm²⁵⁶ eingelegt. „Vielen Dank für Ihr Vertrauen in die Darm-Bimmelbahn. Wir hoffen, dass Sie eine angenehme Reise hatten und wünschen Ihnen eine schnelle Rutschpartie durch die „Analen“. Zum Abschluss des nun noch folgenden letzten Programmpunktes haben wir Ihnen ausreichend Feuchttücher und Papier bereitgestellt.“²⁵⁷

„Je öfter Sie Stuhlgang haben und je größer das Ergebnis ist, umso gesünder sind Sie wahrscheinlich“, so die Aussage von Dr. Gregor, Buchautor und Mediziner.²⁵⁸ „Iss langsam und schlinge dein Essen nicht so herunter!“ Diesen Satz hat sicher jeder von uns in der Kindheit gehört. „Jeder Bissen soll 32 Mal gekaut werden“ – auch das wird euch bekannt vorkommen. Zumindest haben wir darüber im Kapitel Diäten gelesen. Habt ihr Männern schon mal beim Essen zugeschaut? Es ist erstaunlich, in welchem Tempo die Futterluke auf- und zugeht. Vor allen Dingen: was in diesen Schlund alles so hineinpasst! Ich habe tatsächlich schon beobachten können, wie eine komplette Brötchenhälfte oder ein ganzes Ei in der Gosch landet. Das Ungeheuer wird zackig geöffnet und weg ist der halbe Doppel-Whopper. Kauen wird überbewertet, der Schluckreflex reicht völlig aus und die Speiseröhre wird bis zum Anschlag gedehnt. Die Hälfte der Soße klatscht auf das T-Shirt und der Mund ist beschmiert. Brotkrümel und andere Essensbestandteile hängen im zotteligen Bart fest ... aber was soll's? Scheiß auf Knigge oder wie der Typ hieß! Die Gier nach Futter ist stärker und Zeit ist Geld. Das Essen wird kalt. Zu viel Kauen ist anstrengend. Mann muss wieder zur Jagd, um die Familie ernähren zu können –

²⁵⁵ Definition Sigma: „Im linken Unterbauch macht der Dickdarm eine leichte S-Kurve. Dieser Abschnitt heißt **S-Darm (Sigma, Sigmoid oder Kolon sigmoideum)**. Am Ende des Sigma endet der Dickdarm, und es schließt sich der Mastdarm an.“ Quelle: Aufbau des Darms, www.darmkrebs.de

²⁵⁶ Mastdarm: „Mit dem **Mastdarm oder Enddarm (Rektum)** endet der Darm. Das Rektum ist ca. 16 cm lang und bildet über dem **After (Anus)** die Verbindung nach außen.“ Quelle: Aufbau des Darms, www.darmkrebs.de

²⁵⁷ Dr. Greger, M., How to not die, 2017, S. 61, Funktion des Darms, www.darmkrebs.de

²⁵⁸ Funktion des Darms, www.darmkrebs.de