

Gregor Hasler:

DIE DARM-HIRN-CONNECTION

Schattauer-Verlag (J. G. Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger), Stuttgart 2019.
301 S., € 20,00

ISBN 978-3-608-40002-1

„Darm ist in“. Ein etwas gewöhnungs-bedürftiger Slogan, aber offenbar nicht völlig abwegig. Man spricht nicht gern darüber, hat aber gleichwohl seine Probleme. Das äußert sich nicht zuletzt in den Statistiken der meist-verordneten verschreibungspflichtigen Arzneimittel der letzten Jahre, von den meist-verkauften rezeptfreien Arzneimitteln mit der gleichen Aufgabe ganz zu schweigen. Dieses Los teilt der Darm allerdings mit anderen Organ-Systemen: Früher scheinbar bedeutungslos, heute ein Gesundheits-Problem ernsteren Ausmaßes, zumindest was die tägliche Belästigung bis hin zur Gefährdungsgrenze betrifft. Beispiele: Vor einem halben Jahrhundert vor allem Diabetes mellitus, Angina pectoris, Herzinsuffizienz etc. auf der organischen sowie Angstzustände auf der seelischen Seite, heute vor allem Psoriasis vulgaris, Prostatakarzinom, Vorhofflimmern, Schmerzen besonders im Bereich von Wirbelsäule und Gelenken u. a.

Was macht den Darm in unserer Zeit und Gesellschaft so anfällig auf der einen und damit interessant auf der anderen Seite, dass er sogar zum salonfähigen Gesprächsthema zu werden droht? Die Antwort der Gastroenterologen und Hausärzte: Laktoseintoleranz, Gluten-Unverträglichkeit und vor allem Blähungen. Eine leider banale Sichtweise, mit der man gesellschaftlich nicht viel punkten kann...

Da hilft ein neuer Themen-Schwerpunkt, wie er in letzter Zeit vermehrt in die Diskussion unter dem Label „revolutionäres Wissen für unsere psychische und körperliche Gesundheit“ geraten ist. Und dies mit spektakulären Überlegungen, wie sie beispielsweise in dem unterhaltsamen Buch über die *Darm-Hirn-Connection* von Professor Dr. Gregor Hasler von der Universität Freiburg/Schweiz vorgestellt wird. Um was geht es? Dazu einige Zeilen aus dem Originaltext:

„Im Anfang war der Darm. Die Welt ging durch den Darm. Im Darm entwickelte sich das Hirn. Dieses erweiterte sich bis in den Kopf. Neueste Forschungen zeigen: Darm und Hirn sind in vielerlei Hinsicht *ein* Organ. Störungen der Darm-Hirn-Connection tragen zu den häufigsten Krankheiten bei, die die Lebenszeit massiv verkürzen: Übergewicht, Diabetes und Herzkrankheiten. Sie führen aber auch zu psychischen und neurologischen Krankheiten wie Ess-Störung, Depression, Autismus, posttraumatische Belastungsstörungen, Schizophrenie, Demenz etc.“

Das sind nun tatsächlich aufregende Überlegungen, die nicht nur die innere Medizin und ihre Spezialbereiche, sondern auch Psychiatrie und Psychologie interessieren, wenn nicht gar „revolutionieren“, wie der Autor nahelegt. Denn dadurch finden sich natürlich auch therapeutische Möglichkeiten, von Magen-Darm- bis zu Gehirn-Störungen.

Professor Hasler, Experte für Molekulare Psychiatrie, vermittelt in seinem unterhaltsam geschriebenen Fachbuch in weitgehend allgemein-verständlicher Form entsprechende Studien-Ergebnisse, die psychische Probleme auch mit der Zusammensetzung des Darm-Mikrobioms in Verbindung sehen. Es hat also offenbar seine guten Gründe, auf den Darm zu hören (wie übrigens schon in früheren Zeiten die Chinesen und Japaner empfahlen). Dazu gehört vor allem die so genannte „Interozeption“, also Selbst-Einsicht, Selbst-Gespür und Selbst-Einführung, was nicht einfach so gegeben ist, sondern erlernt werden muss. Schon dem Kind muss sein Bauchgefühl vermittelt werden über Darm-Wahrnehmung, Darm-Bedürfnisse und Darm-Gesetze, so der Experte. Östliche Meditations-Angebote, aber auch bestimmte westliche Psychotherapie-Formen wirken nur deshalb so stress-lindernd, weil sie die Interozeption auf eine höhere Ebene bringen. Der Darm ist also auch ein wichtiges Sinnes-Organ, was sich tatsächlich objektivieren lässt, und zwar vom Glückszustand angesichts einer köstlichen Mahlzeit bis zu lästigen oder gar riskanten biologischen Veränderungen auf verschiedenen Organ-Ebenen.

Dabei gibt der Experte auch zu bedenken, dass der Darm, wo mehr Nervengewebe lokalisiert sein soll als im Gehirn, sehr viel autarker funktioniert als beispielsweise Herz und Lunge. Das Darm-Nerven-System verfügt über sämtliche Botenstoffe, die im Gehirn eine Rolle spielen. Zusätzlich aber auch über mehr chemische Einflüsse als das Gehirn,

das durch die Blut-Hirn-Schranke von vielen Umwelteinflüssen geschützt ist. Das hat Vor- und Nachteile, die man langsam konkret erforscht und deshalb nützen sollte.

Das betrifft nicht zuletzt den „Reizdarm“ mit seinen vielfältigen (und nicht selten frustrierenden) Behandlungsversuchen ärztlicherseits oder in eigener Regie. Dabei winkt der Experte jedoch ab: Oft handelt es sich gar nicht um einen „gereizten Darm“, im Gegenteil. Manche „Reizdärme“ sprechen besonders wenig auf Reize an, weshalb man sie eher als „apathischen Darm“ bezeichnen sollte. Deshalb dürfte es auch keine für alle Betroffene gleich wirksame Therapie geben. Eine bessere Interozeption wäre ggf. hilfreicher, vom akuten Belastungsfall bis zur Entwicklung neuer, gezielter Behandlungsverfahren.

Wie kann man nun diese Erkenntnisse nutzen, vor allem im belasteten Alltag? Hier geht es nicht nur um den „Reiz“-Darm, sondern um durchaus komplexe psychologische Zusammenhänge, die es zu berücksichtigen gilt. Dazu gibt der Autor detaillierte Empfehlungen, die nicht zuletzt für zwanghaft strukturierte Persönlichkeitsstrukturen mit belastend-perfektionistischer Einstellung von Nutzen sein dürften. Beispiele: Psychotherapie, Meditation, ggf. Präbiotika, Probiotika etc.

Wer sich noch weiter in die Materie einarbeiten will, erfährt konkrete Einzelheiten in der Entwicklung vom Darm-Hirn bis zum Kopf-Hirn mit den vielschichtigen Aufgaben der einzelnen Gehirn-Regionen. Darüber hinaus lassen aber auch nahrungs-bezogene Erkenntnisse aufhorchen, die anregender Weise nicht nur wissenschaftlich, in Einzelfällen sogar ausgesprochen unterhaltsam referiert werden („Zucker, wie eine attraktive Geliebte, allerdings nicht nur mit Vor-, sondern auch entsprechenden Nachteilen“).

Ein besonderes Thema sind die offenbar immer häufiger quälenden Obstipationen (siehe meistverkaufte rezeptfreie Arzneimittel). Das hat einerseits etwas mit individueller Disposition, vor allem aber mit dem Alter zu tun. Und mit seelischen Störungen, insbesondere Angst und Depression. Hier bieten sich neben den erwähnten Ressourcen auch alltags-nahe Empfehlungen an wie abwechslungsreiche Nahrung, kleine Portionen, genügend Flüssigkeit und körperliche Bewegung, die alle den Darm jung und funktionstüchtig halten können.

Schließlich werden auch die Darmbakterien erwähnt (die zu einem großen Teil von unseren Ahnen und Urahnen stammen, genetisch weitergegeben). Kurz: Es besteht kein Zweifel, dass die Darmflora unsere körperliche und psychische Gesundheit maßgebend beeinflusst. Das beschränkt sich nicht nur auf unklare Bauchbeschwerden, Darmentzündungen, Ess-Störungen, Übergewicht und Diabetes, sondern betrifft neben den erwähnten psychiatrischen Störungen selbst neurologische Krankheiten wie Multiple Sklerose, Parkinson u. a.

Ein zusätzliches, fast möchte man sagen „modernes“ Phänomen, das auch auf anderen Ebenen Sorgen bereitet, ist unsere Umwelt, die sich offensichtlich zu unserem Nachteil verändert, von mehr oder weniger bekannten Giften bis zum sozialen Stress – mit mehr oder weniger lästigen Darm-Konsequenzen.

Was also tun? Auch dafür gibt es eine Reihe durchaus kritisch diskutierter Möglichkeiten, aber eben auch Grenzen. Es herrscht halt wie überall weit mehr Forschungsbedarf, als man sich vorzustellen vermag. Und im Übrigen offenbar umso mehr, je weiter man sich in seinen Erkenntnissen fortgeschritten meint.

Hier liegt dann auch der Wert dieses Taschenbuchs, nämlich aus dem aktuellsten Wissen möglichst viele praktische Ratschläge abzuleiten. Die Darm-Hirn-Connection zählt jedenfalls zu jenen Bereichen, die uns in Zukunft am meisten Überraschungen, hoffentlich aber auch therapeutische Möglichkeiten beschert (VF).