

fit & gesund mit Brinja Weiglein

„Du fühlst (dich), wie du isst.“

Darm- und Hirn-Gesundheit – Einfluss auf die Psyche

Ungünstige Ernährung wirkt sich nicht nur auf den Körper aus und verursacht Übergewicht, Erkrankungen oder ein schlechtes Hautbild, sondern wirkt auch auf unsere Psyche. Die Verstoffwechslung der Nahrung durch unser Darmmikrobiom – die Bakterienvielfalt unseres Verdauungstraktes – hat ebenfalls eine große Wirkung auf unser Wohlbefinden und die psychische Gesundheit. Auch der berühmte Nervus Vagus, unser Selbstheilungsnerv, hat darauf einen großen Einfluss. Der Vagusnerv ist der zehnte Hirnnerv und wird auch als emotionaler Nerv bezeichnet.

Die Bakterienbesiedlung in unserem Inneren hat Einfluss auf unsere Körperform sowie auf unser Gehirn und unser emotionales Empfinden.

So spricht man auch vom sogenannten Darmhirn oder der Darm-Hirn-Achse. Unser Gehirn entwickelte sich im embryonalen Stadium aus unserem anfänglichen Verdauungsschlauch. Es ist also von Anfang an eine enge Verbindung zwischen Bauch und Kopf vorhanden. Kleine Anekdote: Unser Bauchgefühl spielt immer eine entscheidende Rolle – man sollte darauf hören! ;)

Der bereits erwähnte Nervus Vagus, der größte unserer Hirnnerven, erstreckt und verzweigt sich vom Stammhirn über die Ohren und den Kehlkopf über die Brust bis in die Bauchregion und unsere Eingeweide. Er empfängt dort wichtige Informationen aller Organe. Tatsächlich werden 90 Prozent der Informationen aus der Bauchregion nach oben ins Hirn geleitet und nur 10 Prozent der Kommunikation verläuft in die Gegenrichtung wieder hinunter zum Darm.

So hat unsere Verdauung einen immensen Einfluss auf unser Wohlbefinden und unsere Psyche. Depressionen und Angstzustände können – nachdem sie immer auch schulmedizinisch begleitet, abgeklärt und behandelt werden – durch entsprechende Lebensmittel positiv beeinflusst werden. Dies hat viel mit der Serotoninbildung zu tun (s. u.).

Unsere verschiedenen Mikroben im Darm sorgen

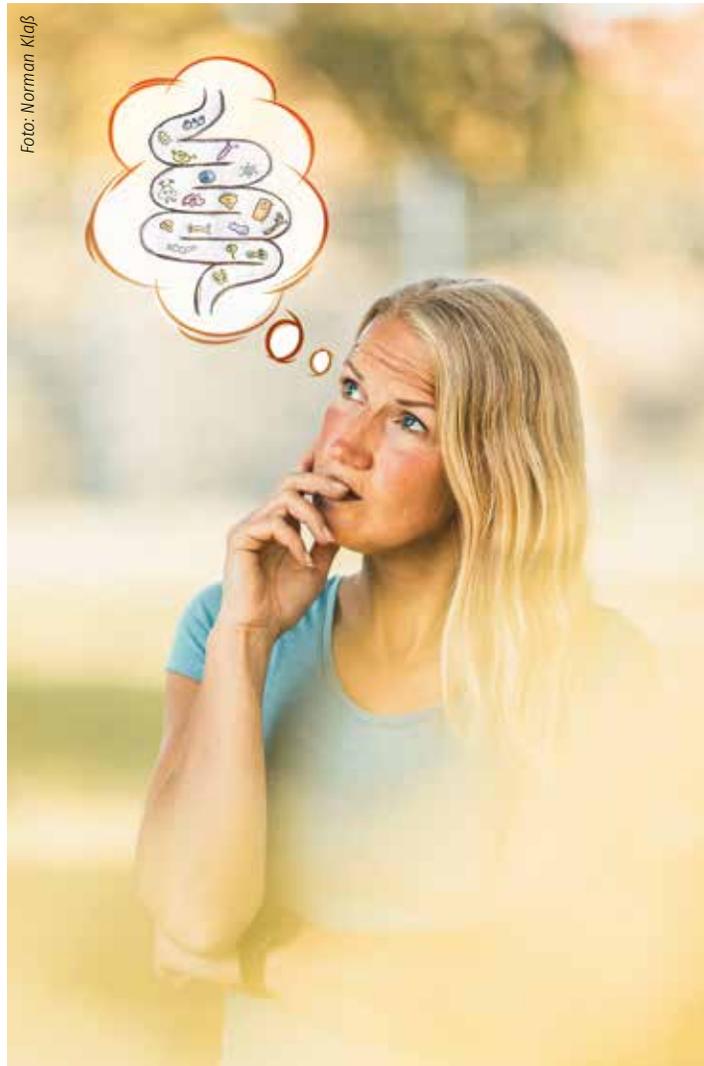


Foto: Norman Kläß

für die Bildung etlicher Botenstoffe, die an unsere Leitzentrale im Kopf weitergegeben werden. Zu diesen Botenstoffen, auch Neurotransmitter genannt, zählen Serotonin (Glückshormon), Dopamin (Belohnung), sogenanntes GABA (Gamma-Amino-Buttersäure – gegen Ängste), Noradrenalin (Motivation) und bestimmte kurzkettige Fettsäuren, die beispielsweise für die Immunzellen des Gehirns gebraucht werden.

Die Zusammensetzung unserer Nahrung beeinflusst also die Zusammensetzung unserer Darmbakterien, was sich wiederum auf die Bildung wichtiger positiv stimmender Neurotransmitter auswirkt. Zudem wird davon unser Immunsystem gestärkt. Schließlich sitzen 80 Prozent der Immunzellen im Darm. Und hier werden auch etwa 90 Prozent des Serotonins gebildet.

Um das Mikrobiom zu stärken, sollten wir viele Ballaststoffe (Präbiotika = Bakterienfutter),

Probiotika (= lebende Mikroorganismen, also Fermentiertes), aber auch Vitamin D, Magnesium, Vitamin C und den B-Komplex zuführen, um die Darm-Hirn-Achse gut funktionieren zu lassen. Natürlich sollten die Lebensmittel, die wir zu uns nehmen, möglichst unverarbeitet sein. Zu viel Zucker, Emulgatoren und Konservierungsstoffe schädigen das Mikrobiom.

Damit der Vagusnerv seine Arbeit erledigen kann, können wir ihn zudem mit ausreichend beruhigenden Pausen und auch Entspannungsübungen aktivieren und so für psychischen Ausgleich und gute Grundstimmung sorgen. Zum Beispiel eignen sich hierfür Massagen und Dehnübungen im Halsbereich. Da der Vagus Kontakt zu den Ohren hat und so auch für Tinnitus und Ohrgeräusche verantwortlich sein kann, ist es möglich, ebendiese zu verbessern. Zudem ist Summen und Singen vorteilhaft, da der Nerv auch Kontakt zum Kehlkopf hat. Also hat jedes „OMMMM“ seine Berechtigung.

Wiederum sorgt gerade Stress für eine Aktivierung des Sympathikus. Das ist der Gegenspieler des Parasympathikus und verantwortlich

für Erregungszustände rund um Anspannung und Adrenalinausschüttung als Flucht- und Kampfsignal. Dies wirkt sich (wie auch Entzündungen und Antibiotikagaben) negativ auf unsere Verdauungsbakterien und damit auf den Informationsaustausch zum Gehirn aus.

Ein gesunder und „glücklicher“ Vagusnerv sorgt mithilfe des Mikrobioms für Glücksgefühle, Wohlbefinden und Zufriedenheit im Kopf. Also: Pflege Deine vielen kleinen Helfer gut, denn sie sind unser Leben.

Positive Grüße, Brinja

www.brinja-weiglein.de

facebook.com/brinja.weiglein

[Instagram @brinjaweiglein_personaltrainer](https://instagram.com/brinjaweiglein_personaltrainer)

BRINJA WEIGLEIN