

Gregor Hasler

Die Darm-Hirn-Connection

Revolutionäres Wissen für unsere psychische und körperliche Gesundheit

Schattauer / J.G.Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger GmbH Klett-Cotta, Stuttgart, 2019,

ISBN 978-3-608-40002-1, 327 Seiten, Klappenbroschur, Format 18,5 x 12,3 cm, € 20,00 (D) / € 20,60 (A)

Über den Darm hat schon der griechische Arzt Hippokrates von Kos (geboren um 460 vor Christus, gestorben um 370 vor Christus) gesprochen. Nach ihm beginnen alle Krankheiten im Darm. Mit der am 17. Juli 1990 durch Präsident George H. W. Bush ausgerufenen Dekade des Gehirns ist die Erforschung des Gehirns ins Zentrum einer Forschung gerückt, in der Neurobiologie und -physiologie, kognitive Neurowissenschaften und Psychologie zusammenspielen. Am Beginn des 21. Jahrhunderts beginnen sich die Forschungen zu Darm und Gehirn zu überschneiden; dabei werden die vielfältigen Verflechtungen zwischen dem Darm, dem Immunsystem, dem Gehirn und der Psyche deutlich und entwickeln sich zu einem der derzeit spannendsten Forschungsgebiete in der Medizin und in der Psychiatrie.

Zu den frühen „Wegbereitern“ dieser Forschungen gehören neben anderen der britische Arzt, Chirurg und Paläontologe James Parkinson (1755 – 1824), der deutsche Anatom und Pathologe Leopold Auerbach (1828 – 1897) und der britische Physiologe William Bayliss (1860 – 1924). Parkinson hat 1817 bei der Beschreibung der später nach ihm benannten Parkinsonkrankheit festgehalten, dass seine Patienten auch an Darmbeschwerden wie Verstopfungen und Bauchschmerzen leiden. Auerbach hat 1862 den nach ihm benannten Auerbachschen Plexus beschrieben, ein Geflecht aus Nervenzellen in den Muskelschichten des Magen-Darm-Kanals, das die Mobilität und Peristaltik des Verdauungssystems steuert. Bayliss entdeckte gemeinsam mit Ernest Starling das Hormon Sekretin, das beim Menschen die Produktion der Magensäure stoppt und das Pankreas veranlasst, natriumhydrogencarbonatreiches Sekret abzugeben. Und schließlich hat der Zellbiologe Michael D. Gershon 1998 darauf hingewiesen, dass das umgangssprachlich als Bauchhirn bezeichnete enterische oder Darmnervensystem eine zentrale Rolle beim Erleben von Freud und Leid spielt (vergleiche dazu Michael D. Gershon, The Second Brain: <https://pdfs.semanticscholar.org/070b/273d202704a18c7974186eb6a5e4e5110a54.pdf>). Seine jüngeren Kollegen haben ihn als Entdecker des zweiten Gehirns bezeichnet. Er selbst hat abgewunken und lieber von der Wiederentdeckung mithilfe vieler anderer gesprochen. Seither haben nicht nur die Neurogastroenterologie (vergleiche dazu <https://www.aerzteblatt.de/archiv/202201/Neurogastroenterologie-Ueber-die-Zusammenhaenge-zwischen-Darm-und-Hirn>) und auch Hania Luczak, Neurologie: Wie der Bauch den Kopf bestimmt. In: GEO vom 22.10.2000, <https://www.geo.de/wissen/13364-rtkl-neurologie-wie-der-bauch-den-kopf-bestimmt>), sondern auch die Richtungen der Psychiatrie und Psychotherapie einen ungeheuren Aufschwung genommen, die Methoden der molekularen, zellulären und systemischen Neurowissenschaften integrieren (vergleiche dazu etwa https://link.springer.com/chapter/10.1007/3-540-30100-3_4).

Darm und Hirn sind auch für den 1968 in Basel geborenen Schweizer Psychiater, Psychotherapeut und Leiter der psychiatrischen Forschungsabteilung des Freiburger Netzwerks für Psychische Gesundheit Gregor Hasler zentrale Forschungsgebiete und in vielerlei Hinsicht ein Organ: „Im Anfang war der Darm. Die Welt ging

durch den Darm. Im Darm entwickelt sich das Hirn. Dieses erweitert sich bis in den Kopf [...]. Störungen der Darm-Hirn-Connection tragen zu den häufigsten Krankheiten bei, welche unsere Lebenszeit massiv verkürzen: Übergewicht, Diabetes und Herzkrankheiten. Sie führen auch zu psychischen und neurologischen Krankheiten wie Essstörungen, Schizophrenie, Autismus und Demenz“ (Gregor Hasler S. VII). Das neue Verständnis der Darm-Hirn-Connection revolutioniert auch die Psychiatrie. „Diese Revolution ist deshalb so spannend, weil sie neue Möglichkeiten in Aussicht stellt, Hirnkrankheiten vorzubeugen und zu behandeln. Es ist nun wissenschaftlich belegt, dass Ernährungsumstellung, Präbiotika und Antioxidantien vermittels der Darm-Hirn-Connection unsere psychische und körperliche Widerstandskraft stärken“ (Gregor Hasler a. a. O.).

Hasler spricht aus eigener Erfahrung. Kurz nach dem Beginn seiner Pubertät hat er an melancholischen Verstimmungen, romantischen Schwärmereien, Einschlafproblemen und Zukunftsängsten gelitten. „Gleichzeitig entwickelte mein Bauch eine seltsame und besorgniserregende Aktivität: Er zog sich zusammen. Ich litt an Krämpfen im Unterbauch, die derart schmerzhaft waren, dass ich sie nur mit Hocken überstand. Im Oberbauch bauten sich lang anhaltende Spannungen und Blähungen auf, die mich zwangen, über Stunden nur langsam und oberflächlich zu atmen. Meine gehaltvollen Fürze glichen Giftgasangriffen, vor denen ich selbst fliehen musste. Auf der Flucht betete ich, dass niemand die Ursache des ekelerregend schwefligen Gases entdeckte. Die Beschaffenheit meines Stuhls belegte endgültig die objektive Natur meiner Darmprobleme. Bald war er hart wie ein Lavastein, der die samtige Schleimhaut meines Analkanals brutal verletzte, sodass sie über Tage hinweg schmerzte und blutete. Bald war mein Stuhl so dünn, dass er wie ein schlammiger Wasserfall aus meinem Körper in die Toilette platschte. Trotz dieser Beschwerden hatte ich [...] einen übertriebenen Hunger, sodass ich ziemlich an Gewicht zulegte“ (Gregor Hasler S. VIII f.). Die Veränderung seines Lebensstils, das Trinken von mehr Wasser, Sport, die Zuwendung seines Vaters und das regelmäßige Essen von Knochenmark liessen die Beschwerden vollständig verschwinden. Trotzdem blieb sein Bauch sensibel. „Ob Fast Food, überfüllte Trams oder verstopfte Terminkalender, mir schlägt alles auf den Magen“ (Gregor Hasler).

Mit der Zeit hat Hasler gelernt, aus seiner Schwäche eine Stärke zu machen. Diese Erfahrung will er in seinem Buch ›Die Darm-Hirn-Connection‹ weitergeben und mit anderen teilen. „Bewegt haben mich aber auch die neuesten Befunde aus der Darmforschung. Diese sind atemberaubend. Zum Beispiel konnte nachgewiesen werden, dass Darmbakterien und Darmparasiten die Persönlichkeit beeinflussen und dass schwere psychiatrische und neurologische Krankheiten ihre Ursache im Darm haben. Dies ist wissenschaftlich bedeutsam. Weil wir Darmbewohner und Darmentzündungen mit Ernährung, Sport und Medikamenten maßgebend beeinflussen können, sind die Befunde auch therapeutisch hochinteressant“ (Gregor Hasler auf die Frage, was ihn zum Schreiben seines aktuellen Buches ›Die Darm-Hirn-Connection‹ bewegt hat. Vergleiche dazu https://www.klett-cotta.de/buch/Reihe_Wissen_und_Leben/Die_Darm-Hirn-Connection/101223#buch_meinungen). Im Ergebnis wird deutlich, dass der Darm ein zentraler Knotenpunkt in der Balance zwischen körperlicher und seelischer Krankheit und Gesundheit ist. „Darmbakterien und -parasiten bestimmen die Persönlichkeit mit. Essstörungen wie Bulimie können die Folge einer Entzündung im Darm sein, die das Hirn angreift. Olivenöl, Walnüsse und Kastanien wirken

antidepressiv. Ein übermäßig durchlässiger Darm kann zu Psychosen führen. Klingt wie Science-Fiction. Aber genau das belegen neueste Studien“ (Gregor Hasler S. XVIII f.).

Der Band setzt mit der Beschreibung der nervlichen Achse vom Darm zum Hirn und vom Hirn zum Darm ein: ›Der Vagus-Nerv: Beruhigende Darm-Kommunikation‹. Zur Hirn Darm-Connection gehören dann weiter die hormonelle Achse zwischen Darm und Hirn und der Austausch der Botenstoffe. Dem widmet sich das Kapitel ›Darmnerven und -hormone: Intelligenz und Glück aus dem Bauch‹. In den Kapiteln ›Die Inselrinde: Bauchgefühl und Hunger‹ und ›Das Hirnbelohnungssystem: Zuckersucht und Idealgewicht‹ wird skizziert, warum die Hirnregionen, die sich besonders mit dem Darm beschäftigen, für unsere Gesundheit wichtig sind. Im Kapitel ›Die Darmbakterien: Die Krise unserer Arbeiterklasse‹ beschreibt Hasler die essentielle Funktion der Darmbakterien in der Kommunikation zwischen Darm und Hirn und fragt, ob Depression, Stress und Angst eine mögliche Folge des gestörten Gleichgewichts der Darmflora sind. Im Kapitel über die Darmbarriere geht der Autor auf die Immun-Achse ein, die die Ursachen von schweren psychiatrischen und neurologischen Krankheiten weiter aufzudecken verpricht. Den Darmparasiten, die unser Denken, Fühlen und Handeln zu beeinflussen versuchen, ist das letzte Kapitel gewidmet.

ham, 16. Juli 2019