

# SCHLAU MIT DARM

GLÜCKLICH UND VITAL DURCH EIN GESUNDES DARMHIRN

FÜR MEINE FANTASTISCHE FAMILIE

Prof. Dr. Michaela Axt-Gadermann  
mit Regina Rautenberg

# SCHLAU MIT DARM

GLÜCKLICH UND VITAL DURCH EIN GESUNDES DARMHIRN





## Vorwort

8

## 1. WENN DER DARM DIE NERVEN VERLIERT 11

<b>Gutes Bauchgefühl</b>	12
<b>Ein Flughafen in unserem Bauch</b>	13
<b>Das Bauchhirn</b>	14
<b>Der Papst des Rumpfes</b>	15
<b>Immer mitten im Geschehen</b>	16
<b>Der Vagusnerv, der heiße Draht zum Gehirn</b>	17



## 2. BAUCH UND HIRN – VON ANFANG AN EIN STARKES TEAM 21

<b>Bauchhirn und Darmhirn – die getrennten Zwillinge</b>	22
<b>Gute Gaben von Eltern und Darmkeimen</b>	23
Kasten: Das leisten die Darmbakterien für unsere Gesundheit	24
<b>Großes Rennen um die besten Plätze</b>	25
Kasten: So ähnlich sind sich Bauch- und Kopfhirn	27
<b>Die fantastische Welt der Darmbakterien</b>	27
Kasten: Der Darm – Meister aller Klassen	30
Kasten: Das Who's Who der Darmbakterien	31

## 3. ALARM IM DARM – DARMBARRIERE IN GEFAHR 33

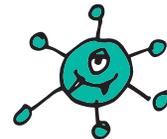
<b>Darmbarriere – die Eier legende Wollmilchsau</b>	34
<b>Geheimtüren in den Körper</b>	36
<b>Die Darmbarriere – (nicht immer) eine sichere Grenze</b>	36
<b>Angriff auf die Körperburg</b>	37
<b>Ist die Darmflora gestört wird die Barriere löchrig</b>	38



Kasten: Verteilung der Fettsäuren im Stuhl	38
Kasten: Das leisten die kurzkettigen Fettsäuren	39
<b>Schön glitschig – die Schleimbarriere</b>	<b>39</b>
<b>Das Darmepithel – eine schützende Mauer</b>	<b>41</b>
<b>Aufmerksame Immunwächter</b>	<b>43</b>
Kasten: Der Darm, eine permanente Baustelle	45

## 4. WENN DARMBAKTERIEN EINEN GEFÜHLSCOCKTAIL MIXEN 47

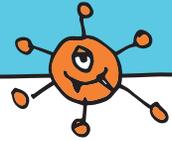
<b>Die Darm-Brauerei</b>	<b>48</b>
<b>Der Botenstoffcocktail – von Keimen gebraut</b>	<b>49</b>
<b>Glückskeksfabrik im Darm</b>	<b>51</b>
<b>Glück kann man essen</b>	<b>52</b>
<b>Zufrieden und satt</b>	<b>53</b>
<b>Komm kuscheln, Keim!</b>	<b>54</b>
Kasten: Superstoffe – von Bakterien produziert	55



## 5. BAKTERIENGESTEUERTES VERHALTEN 57

<b>Draufgängerische Mäuse und ängstliche Ratten</b>	<b>58</b>
<b>Schüchtern, wild oder draufgängerisch? Eine Stuhlprobe gibt Auskunft</b>	<b>60</b>
<b>Toxoplasmen steuern Menschen und Mäuse ins Verderben</b>	<b>61</b>
<b>Bakterien entscheiden über unser Lieblingsgericht</b>	<b>63</b>





## 6. GESUNDER DARM – GESUNDES HIRN

67

<b>Clever durch Keime – Intelligenz und Darmflora</b>	<b>68</b>
<b>Der depressive Darm</b>	<b>70</b>
Kasten: Auch diese Erkrankungen bringt man mit chronischen Entzündungen in Verbindung	72
<b>Stress ist sowohl die Henne als auch das Ei</b>	<b>73</b>
Kasten: Diese Keime waren in dem „Joghurt gegen Stress“ enthalten	75
<b>Schlammkulturen verbessern die psychische Widerstandsfähigkeit</b>	<b>76</b>
<b>Stress im Darm macht Stress im Kopf</b>	<b>77</b>
<b>Besser schlafen mit den richtigen Keimen</b>	<b>79</b>
<b>Wie die Darmflora unser Gehirn schützt</b>	<b>81</b>
<b>Multiple Sklerose</b>	<b>81</b>
<b>Autismus</b>	<b>83</b>
<b>Parkinson Erkrankung</b>	<b>83</b>
<b>Alzheimer-Demenz</b>	<b>84</b>



## 7. DARM-CHECK-UP

87

<b>Hallo Darm, wie geht es dir?</b>	<b>88</b>
<b>Einfach mal auf der Toilette umdrehen</b>	<b>89</b>
<b>Interview mit Ihrem Darm</b>	<b>90</b>
Test: Interview mit Ihrem Darm	91
<b>Den Darm auf die Probe stellen</b>	<b>102</b>
<b>Stuhluntersuchungen</b>	<b>103</b>
<b>Der Darmflora-Status</b>	<b>103</b>
<b>Der Übergewichtsindex</b>	<b>103</b>
<b>Was verrät uns die Verteilung der Keime?</b>	<b>103</b>
<b>Darmbarriere-Tests</b>	<b>104</b>
<b>Der Lactulose-Mannitol-Test</b>	<b>104</b>
<b>Der Zonulin-Test</b>	<b>105</b>



## 8. DIE DARMKUR

107

**Die richtigen Mikroben züchten**

**Füttern Sie Ihre Helfer mit leckeren Präbiotika**

**Setzen Sie auf Inulin und resistente Stärke**

Kasten: Bakterienfutter? Wo finde ich das?

**Grüner Tee lässt Bifidobakterien sprießen**

Kasten: Prä-, Pro- und Synbiotika

**Mehr Peptid YY, bitte!**

**Ein Prosit auf Genussmittel – Bakterien lieben Wein und Co.**

**Unterstützen Sie Ihre Psyche mit den richtigen Probiotika**

**Psychobiotika**

Kasten: Darmkeime mit besonderen Fähigkeiten

Kasten: Welche Keime lindern meine Probleme?

**Darmschädliche Bestandteile aus der Nahrung verbannen**

**Konservierungsstoffe schwächen den Bakterienwall**

**Emulgatoren und Tenside lösen die Schleimbarriere auf**

**Vorsicht vor künstlichen Süßstoffen!**

**Wie reduziere ich die Zusatzstoffe im Essen?**

**Die Darmbarriere stärken**

**Entzündungen löschen**

Kasten: Entzündungshemmer – Entzündungsförderer

**Das richtige Fett macht glücklich**

**Das japanische 2:1-Ideal**

**Entzündungsfette sind überall**

Tabelle: Fettsäuren gegen Entzündungsstress

**Die Keimvielfalt fördern**

Kasten: Zum Schluss noch mal das Wichtigste in Kürze



108

108

110

111

112

113

114

114

118

120

121

123

124

124

124

126

127

129

130

131

131

132

133

134

136

137



## 9. REZEPTE FÜR DIE GESUNDE DARMFLORA

139

WAS MAN SONST NOCH WISSEN MUSS

162

Literatur

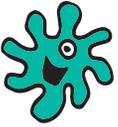
165

Register

175

Impressum

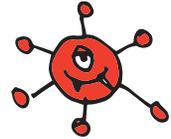
182



# VORWORT

Der Darm und seine Bakterien sind die neuen Superstars unter den Organen. Inzwischen gilt als sicher: Wer die richtigen Darmbakterien besitzt, hat gute Chancen, schlank zu bleiben, keine Allergien zu bekommen und nicht zuckerkrank zu werden. Doch in den letzten Jahren hat eine wahre Flut von Studien gezeigt, dass die Darmflora nicht nur unseren Körper gesund hält. Auch das Gehirn profitiert, wenn im Darm alles rundläuft.

Darm und Gehirn – auf den ersten Blick haben die beiden so gar nichts gemeinsam. Doch neue Forschungen zeigen, dass der eine nicht ohne den anderen kann. Nur wenn es unserem Darm gut geht, kann auch das Gehirn Zufriedenheitssignale aussenden und uns Angst und Anspannung nehmen. Und ein entspanntes Gehirn und ein niedriger Stresshormonspiegel sorgen andererseits dafür, dass auch im Darm alles wie am Schnürchen funktioniert. Erst seit wenigen Jahren werden diese Zusammenhänge näher untersucht und fast wöchentlich kommen neue Erkenntnisse dazu, die vieles, was wir bisher über Darm und Hirn zu wissen glaubten, auf den Kopf stellen. Nicht nur unser Gehirn, sondern auch unser Darm entscheidet darüber, ob wir optimistisch, konzentriert, gut gelaunt und entspannt durchs Leben gehen oder unter Depressionen, Ängsten, Stress, Autismus oder einem Aufmerksamkeitsdefizit (ADHS) leiden. Selbst bei der Entstehung von Parkinson, Demenz oder multipler Sklerose ist der Darm nicht unbeteiligt. Im Folgenden möchte ich Ihnen dieses absolut spannende Forschungsfeld näherbringen und Ihnen Tipps geben, wie Sie Ihren Darm pflegen und somit auch ein aufgewühltes, gestresstes Gehirn beruhigen können. Oder – wenn es Ihnen im Moment gut geht – wie Sie dazu beitragen können, diesen Zustand möglichst lange zu erhalten und vielleicht auch noch zu optimieren. Im ersten Teil des Buches lernen Sie Ihren Darm mit seinen Bewohnern und die schützende Darmbarriere



näher kennen. Im zweiten Teil erfahren Sie, wie eng die Verbindung zwischen Darm und Hirn ist und wie Emotionen, Psyche und Verhalten aus der Körpermitte heraus gesteuert werden. Im dritten Abschnitt können Sie Ihren Darm testen und Sie erfahren, wie Sie ein freundliches Klima im Gedärm schaffen. Im Rezeptteil finden Sie schließlich leckere Gerichte, mit denen Sie Darm und Hirn verwöhnen können.

Auch wenn ich versuche, dieses komplizierte Thema so einfach, verständlich und unterhaltsam wie möglich darzustellen, und teilweise während meiner Arbeit an dem Buch eine fast freundschaftliche Beziehung zu den Darmbakterien und den Gehirnzellen aufgebaut habe, so beruhen alle Erkenntnisse und Empfehlungen doch auf wissenschaftlichen Studien von hochrangigen Forschungsinstituten.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen und einen glücklichen Darm!

Michaela Axt-Gadermann  
Petersberg im November 2016

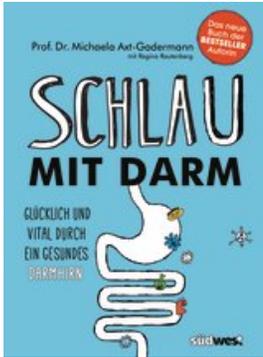






KAPITEL 1

# **WENN DER DARM DIE NERVEN VERLIERT**



Michaela Axt-Gademann

### **Schlau mit Darm**

Glücklich und vital durch ein gesundes Darmhirn

Paperback, Klappenbroschur, 192 Seiten, 17,2 x 23,5 cm

ISBN: 978-3-517-09469-4

Südwest

Erscheinungstermin: November 2016

#### Darm gut - Kopf gut

Der Beginn eines neuen Jahres ist ein sehr guter Zeitpunkt für einen mentalen und körperlichen Reinigungsprozeß. Und je mehr man den Darm, unser "zweites Hirn", mit in diesen Prozeß einbezieht, desto besser "entgiftet" man auch seine Psyche. Neueste Erkenntnisse belegen, dass Bauch und Hirn in einem engen Dialog stehen und sich wechselseitig beeinflussen. Eine richtige Ernährung sorgt also gleichzeitig für gutes Klima im Darm wie auch in unserer Seele.

 [Der Titel im Katalog](#)