

Bauchgehirn - Der intelligente Verdauungstrakt

Rund 6 Meter lang und eine Oberfläche von 200 Quadratmetern, so groß ist unser größtes Organ – unser Verdauungstrakt! Kein Wunder, dass er somit der wichtigste Teil unseres Immunsystems ist. Stimmt etwas nicht mit unserem Darm, so spiegelt es sich sofort unserer Vitalität und unserem Wohlbefinden wider.

Unser Darm arbeitet weitgehend unabhängig von unserem Gehirn. Der Transport des Darminhaltes zum Beispiel wird vom Darm selbst geregelt – das Gehirn wird lediglich darüber informiert. Denn in unserem Bauch befinden sich vergleichbare Strukturen wie in unserem Hirn: Nervenzellen, Nervenverbindungen, Botensubstanzen und Wirkstoffe. Nicht zuletzt deshalb spricht man auch von unserem zweiten Gehirn – wenn über unseren Darm gesprochen wird.

Warum schenken wir unserem Darm dann so wenig Aufmerksamkeit? Ganz einfach, überlegen wir mal kurz: Wie beliebt macht sich jemand bei uns, wenn er nur meckert? So ist auch unser Darm – er fällt nur auf, wenn er Ärger macht! Dabei arbeitet er doch den ganzen Tag – und auch in der Nacht für uns. In unserem Leben durchwandern so ca. 30 Tonnen Speisen und 50 000 Liter Flüssigkeit den Schlauch – in unserem Inneren.

Der Darm ist wichtig! Er ist wesentlich für eine gut funktionierende Abwehr. Ist das Gleichgewicht der empfindlichen Darmflora gestört, so wird unser Wohlbefinden beeinträchtigt. Störungen der Verdauung beeinflussen unsere Stimmung – umgekehrt können seelische Störungen aber auch der Grund für eine beeinträchtigte Verdauung sein. Das bedeutet: Stress entspannt die Darmmuskulatur und lähmt somit die Verdauung, Entspannung hingegen aktiviert sie.

Das zweite Gehirn ist aber nicht nur ein Spiegel unserer Seele, sondern beeinflusst auch unsere Gesundheit. Ab und an sollten wir unserem Darm daher etwas Gutes tun und ihn stärken.

Quelle: [Offenes Presseportal](#)

[Nächste Meldung](#)

[Zurück zur News-Übersicht](#)

[Zurück zur Startseite](#)

Weitere Meldungen zum Thema Reizdarmsyndrom:

01.06.2009

Wirkmechanismus probiotischer Bakterien entdeckt

Neue Hoffnung bei chronischen Darmentzündungen – (Informationsdienst Wissenschaft) - Immer mehr Menschen in den Industriestaaten leiden unter chronisch entzündliche ... [weiterlesen](#)

29.05.2009

Heute ist Weltverdauungstag!

Ein Tag für mehr Bewusstsein: Weltverdauungstag am 29. Mai – München (ots) - Auch in diesem Jahr wird dem Thema "Verdauung" wieder ein ganzer Tag gewidmet: Am 29. ... [weiterlesen](#)

28.05.2009

Auf natürlichem Wege zu einem guten Bauchgefühl

(lifep) - Die Verdauung gilt als Tabuthema. Alles, was damit zusammenhängt, wird gerne verdrängt. Dabei leiden laut einer repräsentativen Erhebung 19 Prozent der Deutsch ... [weiterlesen](#)

27.05.2009

Europaweit verbreitet: Das Reizdarm-Syndrom

Millionen Betroffene mit Bauchschmerzen, Blähungen, Verstopfung und Durchfall – (firmenpresse) - Millionen Menschen in Deutschland leiden unter einem Reizdarm oder ... [weiterlesen](#)

22.02.2009

Allergikertipps - Nicht nur für Karneval

(aid) - Ob Karneval, Fasching oder Fastnacht, für viele Jecken oder Narren ist es die schönste Zeit des Jahres. Dabei gehören ausgefallene Verkleidung und Maskerade ebens ... [weiterlesen](#)

Mehr Informationen unter: <http://www.laktonova.de>

Gefunden unter: http://www.laktonova.de/deutsch/info_service/aktuelle_meldungen.html



Auf anderen Social Networks posten:



Mehr Informationen unter: <http://www.laktonova.de>