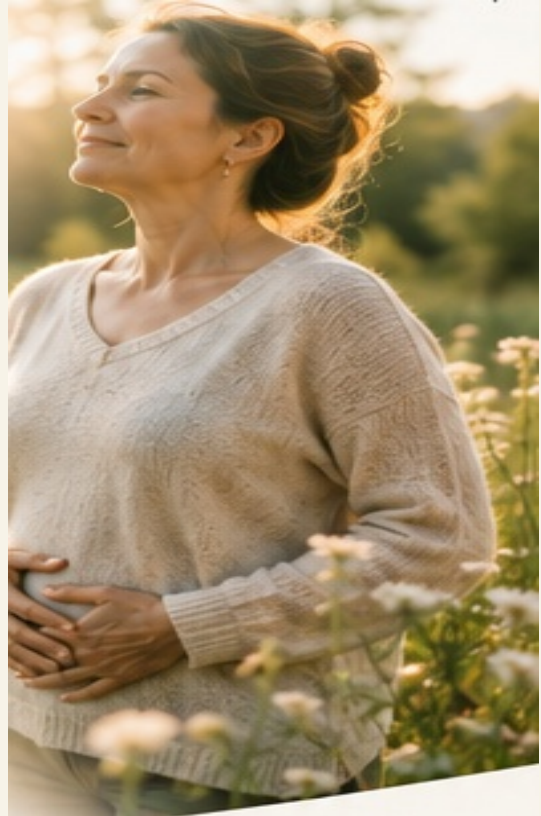


HERZWISSEN Nr. 2 · Spätsommer 2026

Bauchgefühl - wenn der Darm mitredet

Warum Darmgesundheit weit mehr
als Verdauung bedeutet



Unser Darm ist viel mehr als ein Verdauungsorgan.

Er ist Lebensraum, Schutzbarriere und Kommunikationszentrum zugleich.

Deshalb lohnt es sich, ihm ein wenig mehr Aufmerksamkeit zu schenken.

Ein Herzwissen über das Mikrobiom, die Darmbarriere, die Darm-Hirn-Achse - und darüber, wie viel Vielfalt unserem inneren Ökosystem guttut.

Wer lebt eigentlich in uns?



Bei Darmgesundheit denken wir meist zuerst daran, ob unsere Verdauung gut funktioniert.

Doch was täglich weitgehend unbemerkt in unserem Darm geschieht, reicht sehr viel weiter. Dort befindet sich eine faszinierende Welt, die wir lange unterschätzt haben: unser Mikrobiom.

Bakterien, Pilze, Viren und andere Mikroorganismen bilden dort ein komplexes Ökosystem. Dabei geht es nicht einfach um „gute“ oder „schlechte“ Darmbakterien. Entscheidend ist vielmehr, wie dieses Ökosystem zusammengesetzt ist, wie stabil es reagieren kann und was seine Bewohner miteinander - und mit uns - tun.

Denn unsere Darmmikroben sind keineswegs nur stille Mitbewohner.

Sie verwerten Bestandteile unserer Nahrung, die wir selbst nicht oder nur teilweise aufschließen können. Dabei entstehen Stoffwechselprodukte, die wiederum mit unserem Körper in Wechselwirkung treten.

Ein besonders spannendes Beispiel sind bestimmte Ballaststoffe. Ein Teil davon gelangt weitgehend unverdaut in den Dickdarm. Dort werden sie von Darmbakterien fermentiert. Dabei entstehen unter anderem sogenannte kurzkettige Fettsäuren wie Acetat, Propionat und Butyrat.

Butyrat - ein kleines Molekül mit interessanten Aufgaben

Butyrat dient bestimmten Zellen unserer Darmschleimhaut als wichtige Energiequelle und wird intensiv hinsichtlich seiner Bedeutung für Darmbarriere und Immunregulation erforscht.

Plötzlich bekommt der alte Ratschlag „Iss genügend Ballaststoffe“ eine ganz andere Dimension.

**Wir ernähren nämlich nicht nur uns selbst.
Wir ernähren auch ein Ökosystem, das wiederum Stoffe
produziert, die mit unserem Körper kommunizieren.**

Und genau an dieser Grenze zwischen der Welt in unserem Darm und unserem übrigen Körper wird es besonders spannend ...

Unsere Darmbarriere - offen und geschützt zugleich



Unser Darm hat eine anspruchsvolle Aufgabe.

Tag für Tag kommt seine Oberfläche mit unzähligen Stoffen in Kontakt: mit Nahrungsbestandteilen, Mikroorganismen und deren Stoffwechselprodukten. Wertvolle Nährstoffe sollen aufgenommen werden - gleichzeitig soll vieles andere draußen bleiben.

Die Darmbarriere muss deshalb etwas scheinbar Widersprüchliches leisten:

Sie muss durchlässig sein und gleichzeitig schützen.

Dabei besteht diese Barriere nicht einfach aus einer „Darmwand“. Mehrere Schutzebenen arbeiten zusammen: die Schleimschicht, die Zellen der Darmschleimhaut mit ihren Verbindungen untereinander, Bestandteile des Immunsystems - und auch unser Mikrobiom spielt in diesem Zusammenspiel eine Rolle.

Wenn Darm und Immunsystem miteinander sprechen

Besonders faszinierend ist der Zusammenhang mit dem Immunsystem.

Denn an der Darmschleimhaut muss unser Körper fortwährend unterscheiden: Was darf durchgelassen werden? Was wird toleriert? Und worauf muss reagiert werden?

Das Immunsystem im Darm ist deshalb keineswegs nur eine Art Abwehrtruppe. Es muss ebenso lernen, auf harmlose Nahrungsbestandteile und unsere mikrobiellen Mitbewohner nicht unnötig zu reagieren.

Ihre Stoffwechselprodukte - darunter die kurzkettigen Fettsäuren - können mit Zellen der Darmbarriere und des Immunsystems interagieren. So entsteht ein komplexes Netzwerk aus Mikrobiom, Darmschleimhaut und Immunsystem.

Und was ist mit „Leaky Gut“?

Der Begriff begegnet uns inzwischen häufig. Wörtlich bedeutet er „durchlässiger Darm“. Doch genau genommen ist unser Darm immer durchlässig - und das muss er auch sein. Ohne diese kontrollierte Durchlässigkeit könnten wir beispielsweise keine Nährstoffe aufnehmen.

Entscheidend ist deshalb nicht, ob der Darm durchlässig ist, sondern wie gut seine Barrierefunktion reguliert ist.

**Unsere Darmbarriere ist keine Mauer.
Sie ist eher ein hochintelligenter Grenzübergang.**

Wenn der Darm mit dem Gehirn spricht



Schmetterlinge im Bauch.

Ein flaues Gefühl vor einer schwierigen Situation.

Oder plötzlich keinen Appetit mehr, wenn uns etwas belastet.

Dass Gefühle im Bauch spürbar werden können, wissen wir aus eigener Erfahrung. Heute wissen wir auch: Darm und Gehirn stehen tatsächlich in ständigem Austausch.

Diese Verbindung wird als Darm-Hirn-Achse bezeichnet. Und sie ist keine Einbahnstraße.

Eine erstaunlich vielseitige Kommunikation

Informationen zwischen Darm und Gehirn können auf unterschiedlichen Wegen übertragen werden. Eine wichtige Verbindung bildet der Vagusnerv. Er gehört zum autonomen Nervensystem und verbindet unter anderem Organe des Verdauungstraktes mit dem Gehirn.

Doch die Kommunikation erfolgt nicht nur über Nerven. Auch Hormone, Botenstoffe des Immunsystems und Stoffwechselprodukte unserer Darmmikroben können an diesem komplexen Informationsaustausch beteiligt sein.

Damit begegnet uns unser Mikrobiom schon wieder. Denn was unsere Darmbewohner aus unserer Nahrung herstellen, bleibt nicht zwangsläufig ohne Wirkung außerhalb des Darms. Ihre Stoffwechselprodukte können Prozesse beeinflussen, die Teil dieses Kommunikationsnetzwerks sind.

Macht der Darm also unsere Stimmung?

Sätze wie „Glück beginnt im Darm“ oder „Der Darm steuert unsere Gefühle“ klingen verlockend - bilden die wissenschaftlichen Zusammenhänge aber nur unzureichend ab.

Unsere psychische Verfassung wird von sehr vielen Faktoren beeinflusst.

Gleichzeitig zeigen Forschungsergebnisse immer deutlicher, wie eng Nervensystem, Immunsystem, Stoffwechsel, Mikrobiom und Gehirn miteinander verbunden sind.

**Manchmal spricht der Kopf mit dem Bauch.
Und manchmal antwortet der Bauch.**

Vielfalt nährt Vielfalt



Wenn unser Mikrobiom ein Ökosystem ist, stellt sich fast automatisch die Frage:

Was können wir selbst tun, damit dieses Ökosystem gute Bedingungen vorfindet?

Die Antwort liegt weniger in einem einzelnen „Superfood“ oder einer perfekten Ernährungsregel als in etwas, das eigentlich sehr gut zu einem lebendigen Ökosystem passt: Vielfalt.

Eine abwechslungsreiche, überwiegend pflanzenreiche Ernährung liefert unseren Darmmikroben unterschiedliche Ballaststoffe und Pflanzenstoffe. Denn nicht jedes Bakterium kann mit demselben „Futter“ etwas anfangen.

Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Nüsse, Samen, Kräuter und Obst bringen jeweils andere Bestandteile mit.

Je vielfältiger unser Teller, desto vielfältiger ist auch das Nahrungsangebot für unsere mikrobiellen Mitbewohner.

Nicht nur das Essen zählt

Unser Darm lebt allerdings nicht losgelöst vom Rest unseres Lebens. Bewegung, Schlaf und Stress stehen ebenfalls mit dem Mikrobiom und der Darmfunktion in Verbindung. Auch Medikamente können Einfluss nehmen - besonders deutlich kennen wir das von Antibiotika.

Das bedeutet aber nicht, dass wir jeden Tag alles „richtig“ machen müssen.

Ein gesundes Ökosystem zeichnet sich nicht dadurch aus, dass es niemals gestört wird. Interessant ist vielmehr seine Widerstandsfähigkeit und seine Fähigkeit, sich nach Veränderungen wieder zu stabilisieren.

Vielleicht dürfen wir Darmgesundheit deshalb weniger als kurzfristiges Projekt betrachten - und mehr als etwas, das wir täglich mitgestalten.

Ein kleiner Impuls

Beim nächsten Essen könntest du statt zu fragen:
„Ist das gesund?“

einmal fragen:

„Wie viel Vielfalt biete ich heute meinem Mikrobiom?“

Vom Wissen ins Tun



Unser Darm ist ein faszinierendes Ökosystem.

Je mehr wir darüber wissen, desto deutlicher wird: Es geht nicht um eine einzelne Maßnahme, ein bestimmtes Lebensmittel oder darum, alles perfekt zu machen.

Es geht darum, gute Bedingungen zu schaffen.

Für unsere Darmbewohner.

Für unsere Darmbarriere.

Und damit auch für das Zusammenspiel vieler Prozesse in unserem Körper.

Vielleicht hast du beim Lesen Lust bekommen, deinem Darm einmal ganz bewusst etwas mehr Aufmerksamkeit zu schenken.

DARMBALANCE · Gemeinsam ab 5. September

Ab 5. September starten wir wieder mit unserer 16-tägigen DARMBALANCE.

Wir begleiten die Teilnehmer während dieser Zeit in einer WhatsApp-Gruppe, geben Impulse, teilen Erfahrungen und sind für Fragen da.

Wer wissen möchte, wie unsere DARMBALANCE genau aussieht und ob sie zu ihm passt, darf sich gerne bei uns melden.

Vielleicht sind 16 bewusste Tage ein schöner Anfang.

Und was bleibt vom Herzwissen Nr. 2?

Vielleicht nur eine kleine Frage beim nächsten Essen:

„Wie viel Vielfalt biete ich heute meinem Mikrobiom?“

Hinweis: Dieser Gesundheitsbrief dient der allgemeinen Information und ersetzt keine individuelle medizinische Beratung.