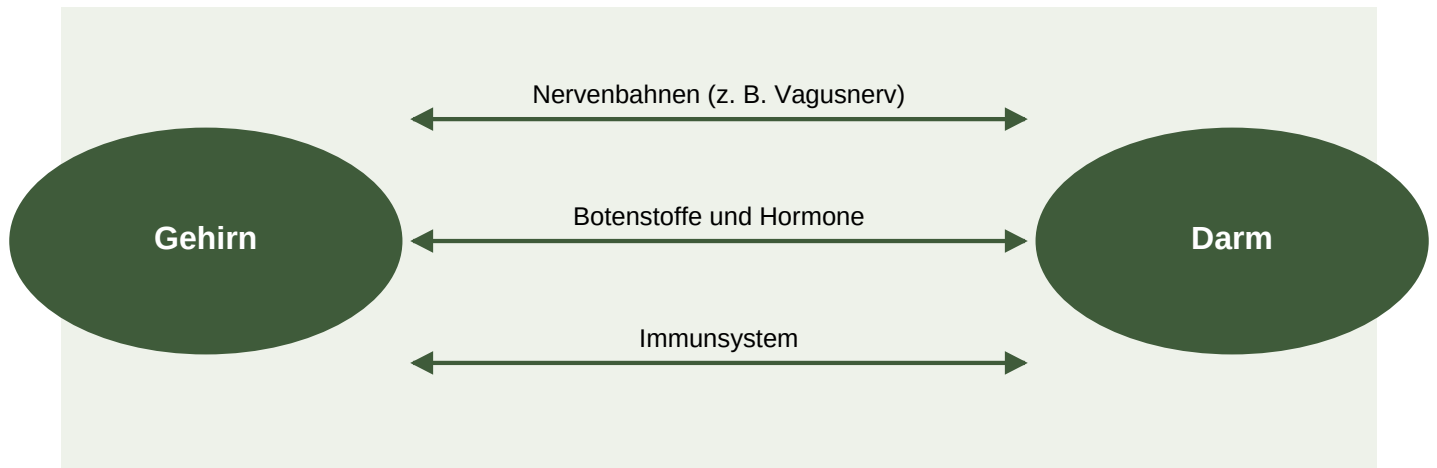


Darm und Kopf: die Darm-Hirn-Achse

Kurzinfo in drei Minuten. Sachlich erklärt, ohne Versprechen.



Drei Wege, auf denen Darm und Gehirn miteinander in Verbindung stehen. Der Austausch läuft in beide Richtungen.

Was ist das?

Darm und Gehirn stehen in ständigem Austausch. Diese Verbindung nennt man Darm-Hirn-Achse. Sie läuft über Nervenbahnen, über Botenstoffe und Hormone und über das Immunsystem. Der Darm besitzt außerdem ein eigenes ausgedehntes Nervengeflecht, das viele Abläufe der Verdauung weitgehend selbstständig steuert.

Was heißt das im Alltag?

- Vor einer wichtigen Prüfung „schlägt etwas auf den Magen“.
- Bei Aufregung verschwindet der Appetit.
- Nach einem anstrengenden Tag meldet sich der Bauch stärker als sonst.

Anspannung kann sich auf die Verdauung auswirken. Umgekehrt können anhaltende Verdauungsbeschwerden die Stimmung belasten.

Was es nicht heißt

Beschwerden sind nicht „eingebildet“. Die Darm-Hirn-Achse ist kein Vorwurf, sondern eine Erklärung dafür, warum Körper, Ernährung und Anspannung oft zusammen betrachtet werden.

Warum das für die Bestandsaufnahme wichtig ist

Weil vieles zusammenspielt, lohnt sich ein Blick auf alles zugleich: Beschwerden, Essen und Trinken, Schlaf und Anspannung. Ein Tagebuch über zwei Wochen macht Zusammenhänge sichtbar, die im Alltag leicht untergehen.

Tipp: Das passende Blatt dazu finden Sie im Download „Darm-Tagebuch: 14 Tage Bestandsaufnahme“.

Bitte zeitnah ärztlich abklären lassen

Ähnliche Beschwerden können ganz unterschiedliche Ursachen haben und sollten zuerst ärztlich abgeklärt werden. Besonders bei diesen Anzeichen: Blut im Stuhl · schwarzer Stuhl · ungewollter Gewichtsverlust · Fieber · starke, anhaltende Schmerzen · Beschwerden, die nachts wecken · neu aufgetretene Beschwerden in höherem Lebensalter.

Zum Weiterlesen: S3-Leitlinie Reizdarmsyndrom der Deutschen Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten (DGVS).