

# „Unser Gehirn ist aus dem Darm entstanden“

In ihrem Buch „Darm mit Charme“ hat die deutsche Ärztin **Giulia Enders** auf erfrischend simple und amüsante Art erklärt, wie die Verdauung funktioniert. Ein Gespräch über Tabus, den Körper und Ernährung.

INTERVIEW: Günther Brandstetter

Ihre Erfolgsgeschichte begann 2012. Giulia Enders war 22 Jahre alt, Medizinstudentin und lebte ein ganz normales Studentinnendasein in einer WG. Eines Tages fragte sie ihr Mitbewohner: „Du kennst dich aus in Medizin, wie funktioniert Kacken?“ Enders recherchierte, ergründete die verschlungenen Pfade des Verdauungsorgans und schrieb schlussendlich ein humorvolles Buch mit vielen Illustrationen zum Thema. *Darm mit Charme* verkaufte sich rund 2,2 Millionen Mal und liegt heute in über 40 Ländern im Buchhandel auf. DER STANDARD traf Giulia Enders in einem Wiener Kaffeehaus. Ihre Bestellung: eine Tasse Earl Grey mit Salzstreuer. „Ich trinke den Tee wie Tequila, weil ich jetzt Lust auf Salz habe. Ich weiß, was mein Körper braucht“, erklärt sie.

STANDARD: Sie haben eines der meistverkauften Sachbücher geschrieben. Müssen Sie überhaupt noch arbeiten?

Enders: Würde ich bescheiden leben, wahrscheinlich nicht. Aber ich will arbeiten, bin dem Darm als Ärztin treu geblieben.

STANDARD: Offensichtlich haben Sie mit dem Darm den Nerv der Zeit getroffen. Zufall?

Enders: Viele Menschen haben heute den Bezug zu ihrem Körper verloren. Zusätzlich sind wir mit zahlreichen Angstnachrichten konfrontiert, vor allem in Ernährungsfragen. Gleichzeitig wächst aber bei vielen auch das Bedürfnis, mit dem Körper wieder freundschaftlich zusammenzuarbeiten. All das deckt mein Buch ab.

STANDARD: War der Titel Ihres Buches „Darm mit Charme“ nur dem Reim geschuldet?

Enders: Nein. Der Darm ist ja nicht nur da, um das Essen durchzuschicken, sondern steuert viele Prozesse im Körper, ohne dass wir etwas davon merken. Er hält uns lebendig, indem er Nährstoffe aufnimmt. Durch seine Vielzahl an Nervenzellen prüft er auch, welche Hormone sich im Blut befinden oder wie es den Immunzellen geht. Er sammelt diese Informationen, packt sie zusammen und schickt sie ins Gehirn. Mit charmant meine ich, dass er das völlig unauffällig und kollegial macht.

STANDARD: Inwiefern kollegial?

Enders: Der Darm ist kein Manager so wie das Gehirn, sondern nimmt primär die Stimmung im Körper auf. Um dem Gesamtorganismus zu helfen, kann der Darm seine Tätigkeit massiv zurückschrauben. Das würde kein anderes Organ machen. Das heißt aber auch: Der Körper spricht zu uns über den ausgeschiedenen Kot. Er schickt uns quasi ein Fax über seine Befindlichkeit direkt in die Kloschüssel. Diese Information sollten wir nutzen.

STANDARD: Können Sie ein Beispiel geben?

Enders: Unter Stress – etwa vor einer Prüfung – braucht das Gehirn mehr Energie.



Foto: Robert Newald

Probleme mit dem Verdauungsorgan seien auch eine Frage der Haltung, sagt Darmexpertin Giulia Enders, die in diesem Jahr ihr Medizinstudium abgeschlossen hat.

Der Darm reagiert darauf, indem er so viel Energie für die Verdauung einspart wie nur möglich. Deshalb haben viele Menschen in stressigen Situationen Durchfall.

STANDARD: Beschäftigen Sie sich, so wie viele Forscher, mit der Darm-Hirn-Achse?

Enders: Das erste Nervensystem in Tieren war das des Darms. Im Verdauungsorgan gibt es gleichartige Nervenzellen wie im Gehirn. So gesehen ist unser Gehirn aus dem Darm entstanden. Die Forschung darüber, ob ein Ungleichgewicht in der Darmflora Depressionen oder Aggressionen hervorrufen oder verstärken kann, steht aber noch am Anfang. Was wir wissen, ist, dass die Stresstoleranz um bis zu 15 Prozent steigt, wenn im Darm ein bakterielles Gleichgewicht herrscht. Das ist insofern relevant, weil der Darm im Gegensatz zu unseren Genen beeinflusst werden kann.

STANDARD: Welche Rolle spielt Ernährung?

Enders: Vor 500 Jahren haben sich Menschen noch von etwa 400 Kräutern und Wildpflanzen ernährt. Heute beschränken wir uns hauptsächlich auf 17 Nutzpflanzen. Das hat Auswirkungen auf die Vielfalt der Darmbakterien. Zudem isst der Mensch seit wenigen Jahrzehnten Dinge, die sein Körper vorher nicht gekannt hat – zumindest nicht in der Menge, wie sie heute in manchen Produkten enthalten sind. Wenn beispielsweise Fett und Zucker miteinander kombiniert werden, können wir mehr davon essen. In der Natur gibt es aber keine Lebensmittel, die eine derartig hohe Konzentration von Fett und Zucker aufweisen wie einige der industriell gefertigten Speisen. So wird der Körper ausgetrickst.

STANDARD: Sie haben auch das Tabuthema Klogang gebrochen. Warum?

Enders: Immer mehr Menschen leiden an Hämorrhoiden, Verstopfungen und Divertikulitis (Anm.: sackartige Ausstülpungen an der Darmwand). Das hat evolutionsgeschichtliche Gründe. Vor etwa 200 Jahren hat der Mensch begonnen, sich aufs Klo zu setzen. Davor hockte er sich in Gossen, Wald oder Wiesen. Wir haben einen Muskel, der lassoförmig um den Enddarm herumläuft und sich beim Sitzen zusammenzieht. Dadurch macht der Darm einen kleinen Knick. Das hilft uns, beim Sitzen dicht zu bleiben. Wenn wir am Klo die Haltung wie auf einem Stuhl einnehmen, müssen wir gegen diesen Mechanismus andrücken.

STANDARD: Wird es ein neues Buch geben?

Enders: Nein, ich habe nichts geplant. Wenn es etwas Neues gibt, werde ich es erwägen.

**GIULIA ENDERS (27)** ist Internistin in Frankfurt, Schwerpunkt Gastroenterologie. Ihr Erfolg begann 2012 mit dem ersten Platz beim Freiburger Science Slam. 2014 erschien ihr Buch. In Wien erhielt sie kürzlich den Heinz Oberhammer Award für Wissenschaftskommunikation.

## Klug, flapsig und körperorientiert: Wie Giulia Enders die Welt der medizinischen Sachbuchliteratur verändert hat

Etwa 30 Tonnen Nahrung verarbeitet der Darm während eines Lebens.

Er achtet darauf, dass der Körper versorgt wird und gesund bleibt. Trotzdem werde er meist sträflich vernachlässigt, moniert Giulia Enders: „Der Darm, so glauben die meisten, geht höchstens mal aufs Klo.“ Wie komplex und faszinierend die Welt der lebenswichtigen mikrobiellen Untermieter ist und wie wir ihre Wohnung vor ungebetenen Gästen schützen können, beschreibt die deutsche Internistin anschaulich und mit Sinn für Humor. Noch nie war es so kurzweilig, den Darm kennenzulernen. (gueb)



Giulia Enders, „Darm mit Charme“. Ullstein, akt. Ausgabe 2017, 302 Seiten, € 17,50

Bei Bakterien denken viele an die bösen Exemplare, die Krankheiten verursachen. Dabei ist unser Körper voll mit Bazillen, die wesentlich zur menschlichen Gesundheit und zu einem attraktiven Aussehen beitragen – vor allem der Darm ist ihr Eldorado, schreibt Michaela Axt-Gadermann. Die Billionenschaften, die sich dort tummeln, schützen unsere Haut vor Falten und Sonnenschäden, beeinflussen das Haarwachstum oder können Schuld daran sein, dass uns Gelsen plagen. *Schön mit Darm* gibt Ernährungstipps und zeigt, dass wahre Schönheit von innen kommt. (bere)



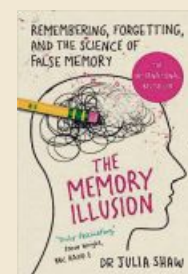
Michaela Axt-Gadermann, „Schön mit Darm“. Südwest 2017, 192 Seiten, € 17,50

Die hübsche Berliner Hautärztin Yael Adler hat sich die Haut vorgenommen und will ihren Lesern erklären, wie das größte Organ des Menschen funktioniert. Wer denkt, dass es hier nur um Anti-Aging oder Pickel geht, irrt. Ganz nach dem Vorbild Giulia Enders ergreift sie die Chance, die Haut in einen großen Kontext zu setzen. Deshalb geht es in *Hautnah* auch ziemlich oft um Sex. Aber auch der Einfluss der Ernährung wird ausführlich besprochen. Alles hängt mit allem zusammen, so der Grundtenor. Für alle Körperinteressierten eine aufschlussreiche Lektüre. (pok)



Yael Adler, „Hautnah“. Droemer-Verlag 2016, 336 Seiten, € 17,50

Das Gehirn merkt sich ständig Neues, ordnet ein, schafft Identität. Es macht aber vor allem eines: Vergessen. Bestenfalls bleiben Erinnerungen zurück. Doch diese sind trügerisch, nicht mehr als Fragmente, ist die Psychologin Julia Shaw überzeugt. Das zeigten ihre Forschungen, in denen sie Probanden dazu brachte, sich detailliert an Ereignisse zu erinnern, die nie geschehen sind. Spannend und verständlich erklärt sie,



warum dem Gehirn diese Fehler passieren. Ihr Fazit: Wir können uns nicht auf Erinnerungen verlassen. Die Gegenwart sollten wir daher genießen. (gueb)

Julia Shaw, „Das trügerische Gedächtnis“. Hansen 2016, 301 Seiten, € 22,70