

# Die Darm-Hirn-Connection

**Buchtipp** Eine Revolution spielt sich zurzeit ab: beim Wissen über die Wechselwirkungen zwischen Darm und Hirn – bei der Darm-Hirn-Connection. Der Psychiater und Neurowissenschaftler Gregor Hasler lässt uns daran teilhaben. Die Lektüre ist ein Genuss. **Jürg Lendenmann**



Prof. Dr. med. Gregor Hasler: Seine vielfältigen wissenschaftlichen Publikationen wurden mehrfach mit Preisen ausgezeichnet.  
Foto: © Annette Hauschild / Ostkreuz

«Im Anfang war der Darm. Die Welt ging durch den Darm. Im Darm entwickelte sich das Hirn.» So einfach, klar und prägnant beginnt Haslers neuestes Buch. Und so anschaulich und leicht verständlich beschreibt der Psychiater und Neurowissenschaftler nicht nur Grundlagen wie «Der Darm ist der Welt voll und ganz ausgesetzt, er ist die Innenwelt der Aussenwelt», sondern auch komplexeste anatomische und physiologische Sachverhalte. Etwa die Funktionen des Vagusnervs, der seine Wurzeln im Hirn hat und mit seinen Ästen bis in den Darm reicht. Oder die Funktion unzähliger Hormone. Denn unser Verdauungsorgan ist «die grösste Hormondrüse des ganzen Körpers». Dass unser Organismus 40 Prozent seines Gesamtbudgets in die Darm-Blut-Schranke investiert, unterstreicht die zentrale Bedeutung des Darms. Mit ihm seien wir über ein hochintelligentes körpereigenes System ständig in Kontakt: der Interozeption. Hasler: «Wir können sie verbessern, beispielsweise mit Achtsamkeit.»

Eine der vielen revolutionären Erkenntnisse der aktuellen Forschung, die uns der Autor vermittelt: Das Hirn ist an das lymphatische System angeschlossen und Makrophagen können vom Darm über die Lymphe ins Hirn gelangen. «Der Fluss der Lymphe jedoch entsteht allein durch die Körperbewegungen. Fehlt die tägliche Bewegung, schalten wir diesen wichtigen Teil der Darm-Hirn-Connection aus.» Zum Thema Stressmanagement schreibt Hasler: «Wir müssen uns in der Stressforschung von Ein-Organ-Modellen verabschieden und lernen, die Darm-Hirn-Connection als Grundlage von stressbedingten Krankheiten zu verstehen.»

Neben der Fülle wissenschaftlicher Informationen auch über das Darmmikrobiom finden sich im Werk viele praktische Tipps, im Speziellen zur Ernährung, die helfen, die Darm-Hirn-Achse zu verbessern. Fazit: Ein Sachbuch, das sich wie ein spannender Roman liest, bis zur letzten Seite.



Gregor Hasler:  
Die Darm-Hirn-Connection.  
Revolutionäres Wissen für unsere psychische und körperliche Gesundheit.  
Klett-Cotta.  
3. Auflage 2022, 364 Seiten.  
Taschenbuch, E-Book.