

Der
DARM-IQ

JOACHIM BERND
VOLLMER

Der DARM-IQ

Wie das Bauchhirn unser körperliches
und seelisches Wohlbefinden steuert

INTEGRAL

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen und Empfehlungen sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft. Dennoch übernehmen der Autor und der Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der hier beschriebenen Anwendungen ergeben. Bitte nehmen Sie im Zweifelsfall bzw. bei ernsthaften Beschwerden immer professionelle Diagnose und Therapie durch ärztliche oder naturheilkundliche Hilfe in Anspruch.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Das für dieses Buch verwendete

FSC®-zertifizierte Papier *EOS*

liefert Salzer Papier, St. Pölten, Austria.

Integral Verlag

Integral ist ein Verlag der Verlagsgruppe Random House GmbH.

ISBN 978-3-7787-9251-3

Erste Auflage 2014

Copyright © 2014 by Integral Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.

Redaktion: Ralf Lay

Einbandgestaltung: Guter Punkt, München – Andrea Barth

Coverfoto: © Kuleczka/shutterstock

Satz: Leingärtner, Nabburg

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

www.integral-verlag.de

Die Kunst der ärztlichen Behandlung besteht vor allem darin, hinter der Offensichtlichkeit der sichtbaren Symptome die tieferen Wahrheiten der unsichtbaren Ursachen zu erfassen.

HIPPOKRATES

INHALT

| | |
|------------------|----|
| Vorwort | 11 |
| Einführung | 15 |

UNSER ZWEITES GEHIRN

| | |
|--|----|
| Die Entwicklung des Bauchhirns | 21 |
| Mit Leib und Seele und allen Sinnen | 24 |
| Das Kopfhirn – entwicklungsgeschichtlicher »Ableger« des Bauchhirns | 33 |
| Die Interaktion der Gehirne bei der Reise eines Apfels | 40 |
| <i>Die erste Station: Nase/Mund und Speiseröhre</i> | 42 |
| <i>Die zweite Station: der Magen</i> | 44 |
| <i>Die dritte Station: der Dünndarm</i> | 49 |
| <i>Die vierte Station: der Dickdarm</i> | 51 |
| Der »Daten-Highway« vom Bauch zum Gehirn | 53 |
| Volkkrankheit Reizdarm und Psychosomatik | 58 |
| Wenn die Kloschüssel den Tagesrhythmus bestimmt | 62 |
| Das Belohnungszentrum – Psychomotor unserer Wirtschaft? | 65 |

DIE SYMBIOSE UND DEREN SYMBIONTEN

| | |
|---|-----|
| Erfolgsmodell Mensch dank Bauchhirn und Bakterienflora mit Schwarmintelligenz | 71 |
| »Darmfloratransplantation« – Schlankmacher oder Sackgasse? | 77 |
| Darmflora, Ballaststoffe und Abwehrsystem | 80 |
| Probiotika – Nonsense in Kulturen | 87 |
| Die Verringerung schädlicher Darmbakterien | 91 |
| | |
| Bakterienungleichgewicht und Bauchhirnbelastung durch falsche Nahrungszusammenstellung | 94 |
| Komplexe Kohlenhydrate und saure Früchte | 94 |
| Eiweißmangel | 96 |
| Störungen durch rohes Getreide und rohe Nüsse mit Salz | 98 |
| Magensäure, Salz und Eiweiß | 99 |
| Vollkorngetreide plus raffiniertes Zucker ist Gift | 100 |
| Gesund durch überwiegend basische, pflanzliche, natürliche Nahrung | 101 |

PSYCHE UND DARM

| | |
|--|-----|
| Ernährung und Abhängigkeit | 105 |
| Gesunde Ernährung – gesunde Psyche | 107 |
| Nahrungsmittelintoleranz und Psyche | 113 |
| <i>In der Ruhe liegt die Kraft (der Imagination)</i> | 115 |
| Träume – Signale aus dem Bauchhirn | 118 |
| Synchronizität, die Hupe des Schicksals | 125 |
| Autosuggestion | 129 |
| Wohlfühlräume | 129 |
| Ein kleiner Kurzurlaub zwischendurch | 136 |

| | |
|--|-----|
| Die Energie der Milz und das Bauchhirnäquivalent | 138 |
| Die ayurvedischen Doshas | 142 |

DER PRAKTISCHE TEIL

| | |
|-----------------------------------|-----|
| Die Grundtypenzuordnung | 147 |
|-----------------------------------|-----|

Die Bauchhirn-Nosodentherapie

| | |
|-------------------------------------|-----|
| und ergänzende Bachblüten | 149 |
|-------------------------------------|-----|

| | |
|---------------------------|-----|
| I. Luesinum D30 | 152 |
|---------------------------|-----|

| | |
|-------------------------------|-----|
| II. Medorrhinum D30 | 154 |
|-------------------------------|-----|

| | |
|------------------------------|-----|
| III. Psorinum D200 | 155 |
|------------------------------|-----|

| | |
|--------------------------------|-----|
| IV. Tuberculinum C30 | 156 |
|--------------------------------|-----|

| | |
|---|-----|
| V. Carcinosinum D30, D200 und D1000 | 158 |
|---|-----|

| | |
|---------------------------------|-----|
| VI. Universelle Hilfe | 159 |
|---------------------------------|-----|

| | |
|----------------------------|-----|
| Begleittherapien | 160 |
|----------------------------|-----|

| | |
|---------------------------------------|-----|
| A. Bauchhirn-Entlastungstag | 161 |
|---------------------------------------|-----|

| | |
|---|-----|
| B. Bauchwickel und Gymnastik fürs Bauchhirn | 167 |
|---|-----|

| | |
|---|-----|
| C. Die Colon-Hydro-Therapie und Symbioselenkung | 174 |
|---|-----|

| | |
|---|-----|
| D. Meridianmassagetechnik (MMT) für das Bauchhirn | 191 |
|---|-----|

| | |
|-------------------------------------|-----|
| Nahrung für das Bauchhirn | 195 |
|-------------------------------------|-----|

| | |
|--|-----|
| Gesundes Essen hebt die Stimmung | 195 |
|--|-----|

| | |
|--|-----|
| Gute-Laune-Essen von A bis Z | 197 |
|--|-----|

| | |
|---|-----|
| Die Reisschleimkur mit Apfelkompott | 209 |
|---|-----|

| | |
|---|-----|
| Ausklang: Der Erfolg liegt in der Tat | 213 |
|---|-----|

| | |
|----------------|-----|
| Dank | 217 |
|----------------|-----|

ANHANG

| | |
|---|-----|
| Bauch- und Kopfhirn im Dialog – ein fiktives Gespräch | 219 |
| Literatur | 229 |
| Stuhldiagnostik in der Praxis | 231 |
| Bildnachweis | 233 |
| Register | 235 |

Vorwort

Mit der Entdeckung des Darmnervensystems standen die Forscher fast ein Jahrhundert lang vor dem Problem, erklären zu müssen, wozu das Ganze wohl diene. Man wusste zwar, dass da etwas war, aber warum und wozu, entzog sich den wissenschaftlichen Erklärungsmöglichkeiten. Und wie es halt immer so ist, wenn sich etwas dem Zugang durch den Verstand verschließt, lehnte man es als »unwissenschaftlich« ab und legte es erst einmal auf Eis, bis ... ja, bis die Zeit gekommen war, um es wieder aufzutauen. Eine vage Erinnerung, verstaubte Aufzeichnungen, Neugierde oder der Zufall, der wie so oft bei neuen Entdeckungen die entscheidende Rolle spielt, lassen Alteingefahrenes in einem neuen Licht erscheinen und geben häufig erst den Blick für eine neue Sichtweise frei.

Wissenschaftler aus der Zeit vor hundert Jahren würden, wenn sie es könnten, angesichts der heutigen Entwicklungen und Erkenntnisse jedenfalls ehrfürchtig ihrer damaligen »Lehrmeinung« abschwören, wie es schon so oft in der Geschichte der Menschheit geschehen ist und wie es sicherlich auch bei künftigen Generationen der Fall sein wird. Denn in jeder wissenschaftlichen Disziplin finden laufend Entwicklungen statt, die mehr oder weniger unmerklich in unser

aller Leben dringen und es nachhaltig verändern. Auch in der Biologie und der Medizin, deren Forschungen ein riesiges Feld umfassen, so dass manches eben zunächst »ad acta« gelegt werden muss, was unerklärlich oder nicht mit dem Zeitgeist in Übereinstimmung zu bringen ist. Irgendjemand holt es dann irgendwann, wenn neue Puzzlestückchen hinzugekommen sind und alles besser zusammenpasst, wieder ans Tageslicht zurück, um sich vielleicht mit neuen, besseren Möglichkeiten einer Lösung des ehemals unerklärlichen Phänomens zu nähern.

So oder so ähnlich muss es auch dem amerikanischen Neurobiologen Michael D. Gershon ergangen sein, als er Ende des 20. Jahrhunderts zu der Erkenntnis gelangte, dass dieses interessante Nervengeflecht im Darm, das man fachsprachlich als »enterisches Nervensystem« (ENS) bezeichnet, viel mehr war, als man zuerst angenommen hatte oder anzunehmen bereit war (der Begriff »enterisch« ist abgeleitet vom griechischen Wort *énteron* für »Darm«). Dass der Mensch nicht allein mit einem rationalen Bewusstsein ausgestattet ist, war vor über hundert Jahren etwas zu, sagen wir es einmal sanft, »paramedizinisch« und wollte so gar nicht in das Denkschema einer in dieser Zeit noch aufstrebenden, auf zellulärpathologischen Prinzipien basierenden Medizin passen. Sicherlich sprach man auch damals von Phänomenen wie dem »Bauchgefühl« oder von »Entscheidungen«, die man aus »dem Bauch heraus« getroffen hatte. Aber dass diese Vorgänge auf – inzwischen – belegbaren Fakten beruhen, war im offiziellen Medizinbetrieb lange Zeit nicht im Entferntesten klar.

Die Redewendung »aus dem Bauch heraus entscheiden« hat durch die aktuellen Forschungen eine ganz neue Bedeutung gewonnen, und zwar in einer Dimension, wie sie sogar vor zwanzig Jahren in den Visionen der Wissenschaftler, die sich mit dem Thema beschäftigten, noch nicht einmal ansatzweise vorkam. Auch heute verstrickt man sich nicht nur bei unerklärlichen Erkrankungen vielfach eher in Tausenden von Symptomen, als auf einen eventuellen direkten Zusammenhang zum Bauchhirn, zur Intuition oder zum Unterbewusstsein zu schließen, wo man im Allgemeinen deutlich besser an die Ursachenfindung und -beseitigung herankäme.

In der Regel tun wir also gut daran, wenn wir unser »Bauchgefühl« nicht als Trübung des Bewusstseins degradieren, sondern die Beratungskompetenz unseres »zweiten Gehirns« erkennen und seine Hinweise gebührend berücksichtigen.

Joachim B. Vollmer

Einführung

Vor etwa 2400 Jahren kam der griechische Philosoph Aristoteles zu dem Schluss, dass der Mensch vor allem Glück suche. »Glück« ist ein globaler Begriff für einen Seinszustand, der um seiner selbst willen angestrebt wird, während jedes andere Ziel wie Geld oder Macht, Schönheit und Gesundheit nur deswegen geschätzt wird, weil man damit den Zustand des Glücks in irgendeiner Form assoziiert.

Auch wenn sich seit den Zeiten des Aristoteles viel gewandelt hat, änderte sich in den grundlegenden Wertvorstellungen nur vergleichsweise wenig. Denn was Glück ist, begreifen wir heute nicht besser als seinerzeit Aristoteles, und was die Methoden angeht, um diesen für alle so erstrebenswerten Zustand zu erreichen, könnte man ohne Ironie behaupten, wir hätten darin gar keine Fortschritte erzielt.

Obwohl wir im Schnitt ein deutlich höheres Lebensalter erreichen und trotz all der wissenschaftlichen Erkenntnisse, die jeder mittlerweile auf Knopfdruck abrufen kann, verfestigt sich bei vielen Menschen der Eindruck, sie hätten keinen wirklichen Sinn im Leben. Liegt das vielleicht auch daran, dass viele oft mehr haben wollen, als man haben kann? Fehlt uns Bescheidenheit und vielleicht auch Dankbarkeit und

Demut? Oder suchen wir einfach am falschen Ort und in der falschen Weise nach dem Glück?

Sicherlich kann der Einzelne an bestimmten äußeren Umständen nichts oder nicht viel verändern. Man kann sich weder seine Eltern noch die Zeit und den Ort seiner Geburt aussuchen, und es liegt normalerweise weder in Ihrer Macht noch in der irgendjemandes anderen, zu entscheiden, ob Naturkatastrophen, Kriege oder Unglücke unser Leben begleiten. Unsere Gene, unsere Beziehungen, unsere Umwelt, die Epoche, in die wir hineingeboren wurden – diese und viele andere Einflüsse bestimmen maßgeblich, was wir sehen, fühlen, denken und tun oder lassen.

Es überrascht daher nicht sonderlich, dass viele glauben, das Schicksal würde vornehmlich von äußeren Kräften bestimmt. Doch jeder hat schon mal erlebt, dass man sich auch in scheinbar widrigen Umständen durchaus als Herr der Lage fühlen kann, statt sich von unbekanntem Kräften hilflos herumgestoßen zu empfinden. In diesen seltenen Lebensmomenten verspürt man dann durchaus mal einen Anflug von Euphorie, und man hat das Gefühl: »Besser geht's nicht.«

Entgegen der landläufigen Meinung sind also nicht die passiven, entspannten Zeitabschnitte die besten im Leben, sondern vor allem diejenigen, die alles von uns fordern oder bei denen wir uns im Fluss (griech. *panta rhei* = dt. alles fließt) mit dem Geschehen befinden und völlig in einer Beschäftigung aufgehen. Die Ruhezeiten nach solch mitunter schwerer Anstrengung sind ähnlich wichtig wie die Zustände, die etwa Yogaübungen oder bestimmte Techniken und Meditationserfahrungen vermitteln können. Wenn man einmal

über die vollkommene Entspannung eine Brücke zur Welt des Bauchhirns geschlagen hat, ersehnt man diese wohltuende Ruhe, heilsame Stille und Entspannung als natürlichen Ausgleich zum täglichen Turbogesehen.

Das System in unserem Körper, das für solche Glücksphasen und Ihre Gesundheit in entscheidendem Maße zuständig ist – wenn es denn optimal funktioniert –, ist nämlich das Bauchhirn, ebenjenes enterische respektive viszerale Nervensystem, dessen Bedeutung für das Gesamtwohlbefinden immer noch vielfach unterschätzt, wenn nicht gar verkannt wird (der Begriff »viszeral« stammt von dem lateinischen Wort *viscera* für »Eingeweide, das Innere«). Und wie Sie Ihre Gesundheit gerade in Hinblick auf das Bauchhirn und damit grundlegendes Glück gewinnen oder wiedererlangen können, erfahren Sie in diesem Buch. Erprobte alte und neue Methoden, die Sie mit geringem Aufwand einfach an sich selbst anwenden oder von einem Therapeuten durchführen lassen können, eröffnen Ihnen den Weg zum Erfolg. Sie finden dazu Anleitungen für eine adäquate Ernährung, Wissenswertes über Homöopathie und Bachblütentherapie, lernen eine spezielle Meridian-Massagetechnik kennen und viele weitere interessante Maßnahmen, die Sie sich ganz nach Ihrem Typus, Ihrer Problematik und nach Ihrem »Bauchhirn-Gusto« aussuchen und zusammenstellen können.

Wenn Sie die Intelligenz des Bauchhirns erkennen und lernen, sein Potenzial für sich zu nutzen, haben Sie unschätzbare Vorteile. Viele Ihrer bisher unbeantworteten Fragen werden hier nämlich behandelt und erklärt. Gezeigt wird zum Beispiel, dass unser Bauchhirn eine Art Supercomputer ist, der nicht nur unsere Verdauung steuert. Wir untersuchen

auch die Frage, ob unsere Entscheidungen von ihm entwickelt und gelenkt werden. Und schließlich wollen wir wissen, wie unsere Emotionen im Kopf durch »Gefühlsteppiche« des Bauchhirns beeinflusst werden.

Aber es geht auch um Intuition, das Unterbewusstsein, Traumwelten, Hypothesen, wie wir psychisch Urlaub für das Bauchhirn zum Nulltarif machen und wie wir den körperlichen und seelischen Müll beseitigen können, der uns im Wege steht und unser Leben zur Stagnation zwingt. Denn all das und noch viel mehr spielt sich im Bauchhirn ab. Es geht also um die Frage: Was können wir für eine bessere Bauchhirngesundheit tun, die ein Garant für unsere Gesundheit von Geist, Seele und Körper darstellt?

Glück und Gesundheit sind keine Folge von x-beliebigen Zufällen. Sie sind nichts, was man materiell bestimmen, mit Geld kaufen oder mit Macht für sich nutzen kann. Glück und Gesundheit sind interdependent, voneinander abhängig, und letztendlich nicht erzwingbar – aber die Methoden, sie annähernd zu erreichen und zu bewahren, kann man erlernen.

Glück und Gesundheit sind Zustände, die in aller Regel dann fast wie von selbst eintreten, wenn verschiedenste Faktoren sinnvoll zusammenpassen, und dabei spielt der angemessene Umgang mit dem Bauchhirn eine entscheidende Rolle. Menschen, die gelernt haben, mit ihrem Innersten zu kooperieren und auf Botschaften des Bauchs zu hören, werden in der Lage sein, ihre Lebensqualität weitgehend selbst zu bestimmen, und sie werden von äußeren Gegebenheiten nur noch bedingt abhängig sein. Dies kommt dem, was wir unter »Glück« oder »Zufriedenheit« verstehen, schon

sehr nahe – auch wenn es oft nichts mit dem zu tun hat, was landläufig und pauschal unter »Glück« verstanden wird.

Und noch etwas Wichtiges: Wir können Wohlempfinden, Zufriedenheit und Gesundheit nicht erreichen, indem wir den Löwenanteil unserer Zeit damit verbringen, nur nach »dem großen Glück« zu suchen. Glück finden wir erst dann, wenn wir die vielen vermeintlichen Kleinigkeiten unseres Lebens zu schätzen wissen und wenn wir überdies bereit sind, die Nackenschläge und Prüfungen, die das Schicksal für uns vorgesehen hat, zu verstehen und zu akzeptieren – so schwer sie manchmal auch sein mögen. Wir sind dabei stark von unserer persönlichen Wahrnehmung durch die Sinne abhängig. In welcher Art und Weise sie die Eindrücke von außen vermitteln, beeinflusst auch die Einschätzung und die Art und Weise, wie wir das Erlebte aufnehmen und verarbeiten. Die meisten dieser Kräfte können nicht verstandesmäßig kontrolliert werden, vielmehr hat das Bauchhirn hier einen erheblichen Anteil daran.

Lassen Sie uns nun damit beginnen, die wichtigsten allgemeinen Zusammenhänge zu skizzieren, um im zweiten Teil des Buches dann zu beschreiben, welche Maßnahmen wir konkret ergreifen können, um eine Harmonisierung unseres enterischen Nervensystems zu erreichen. Glück lässt sich wie gesagt nicht erzwingen, dennoch kann man vieles dafür tun. Glück und Gesundheit können dann entstehen, wenn alle Bereiche möglichst nahtlos ineinanderfließen, sich gegenseitig ergänzen und einen Synergieeffekt erzielen: eine positive Wirkung, die weit über das hinausgehen kann, was uns die Summe der ergriffenen Maßnahmen allein schon hätte erwarten lassen.

UNSER ZWEITES GEHIRN

Die Entwicklung des Bauchhirns

Der Darm ist unser ältestes Organ, und seine Vorläufer entwickelten sich lange vor Haut, Herz, Lunge oder Hirn. Schon Schwämme, die zu den primitivsten Tieren gezählt werden, nehmen Nährstoffe durch Einstülpungen ihrer Körperoberfläche auf. Primitivere Vielzeller wie Quallen verdauen in einem Sackdarm, dessen Eingang gleichzeitig auch der Ausgang ist. Erst höhere Tiere entwickelten eine zweite Öffnung und trennten so den Mund vom After. Der Darm ist also eine entscheidende und eminent erfolgreiche Entwicklung in der Evolution.

Auch bei der menschlichen Embryonalentwicklung bildet sich der Darm als eines der ersten Organe aus. Bereits zum Ende des dritten Schwangerschaftsmonats besitzen Embryonen einen kompletten Verdauungstrakt mit Speiseröhre, Magen, Dünn- und Dickdarm. Während der folgenden Entwicklung wachsen diese Organe lediglich weiter.

Das Bauchhirn lernt wie das Kopfhirn auch jung am besten. Denn es reift ebenfalls nach der Geburt weiter. Es ist die ersten drei Jahre des Lebens am besten »formbar« – was sich auch mit den hauptsächlichlichen epigenetischen Entwicklungsabschnitten deckt –, aber genau wie unser Kopfhirn ist es lebenslang lernfähig und entwickelt sich flexibel.



Joachim Bernd Vollmer

Der Darm-IQ

Wie das Bauchhirn unser körperliches und seelisches Wohlbefinden steuert

ORIGINALAUSGABE

Paperback, Klappenbroschur, 240 Seiten, 13,5 x 20,6 cm
ISBN: 978-3-7787-9251-3

Integral

Erscheinungstermin: April 2014

Jeder Mensch hat zwei Gehirne – hätten Sie's gewusst?

Wir sind bauchgesteuert: Unsere Intuition und unsere Intelligenz, Gesundheit und Krankheit, ob wir froh sind oder traurig – das alles kommt aus dem Bauch. Verantwortlich dafür ist das enterische Nervensystem: ein Geflecht, das die gesamte Darmwand durchzieht und das unser Bauchhirn bildet.

Joachim Bernd Vollmer macht verblüffende Zusammenhänge zwischen Darm und Gesundheit, Stoffwechsel und Psyche deutlich und eröffnet neue Behandlungsmöglichkeiten für Volkskrankheiten wie Nahrungsmittelintoleranz, Reizdarm oder Depression. Mit zahlreichen praktischen Tipps zur Selbsthilfe wird es möglich, die Weisheit unseres Bauchhirns zu nutzen und Körper, Geist und Seele zu harmonisieren.