

# Koordinieren Sie Ihre beiden Gehirne – um nicht den Kopf zu verlieren

## EINE GESUNDE ERNÄHRUNG:

**Komplexer Zucker**  
Obst und Gemüse – idealerweise mit Schale; Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte

**Die richtigen Fette**  
fetthaltiger Fisch, Nüsse, Samen, Avocado, Pflanzenöle (sparsam)

**Proteine:**  
tierisch (Geflügel, Rindfleisch, Fisch, Eier, Milch, Käse)  
und pflanzlich (Bohnen, Linsen, Nüsse, Samen, Tofu)

**Vitamine und Mineralstoffe**  
hauptsächlich in Obst und Gemüse enthalten

**Regelmässige Mahlzeiten zu festen Zeiten**

**ERNÄHRUNG** Die körperliche und geistige Gesundheit hängt auch von der Ernährung ab. Unsere Gehirnaktivität wird von der Aktivität unseres Darms beeinflusst und umgekehrt.

### Estelle Baur

Wir besitzen zwei Gehirne: eines in unserem Kopf und eines in unserem Bauch. Insgesamt leben einige 100 000 Milliarden Bakterien im Darm und übernehmen Verdauungs-, Stoffwechsel-, Immun-, und neurologische Funktionen. Diese Mikroorganismen sind auch an der Umwandlung von Nährstoffen, der Synthese von Vitaminen sowie der Absorption von Fettsäuren, Magnesium, Kalzium und vielen weiteren Stoffen beteiligt. Daher ist es so wichtig, sich um sie zu kümmern.

«Der Dialog zwischen dem Gehirn im Bauch und dem Gehirn im Kopf findet über die Blut-, Nerven-, Immun- und endokrinen Bahnen statt», sagt Cherine Fahim, Gründerin und Präsidentin von Endoxa Neuroscience. Zwischen unserem Verdauungssystem und unserem neuronalen System existieren also ständige Verbindungen.

### Die Risiken einer dysfunktionalen Mikrobiota

Als Mikrobiota bezeichnet man die Gesamtheit aller Mikroorganismen in einem bestimmten Bereich, zum Beispiel im Darm. Ist diese gesund und funktioniert richtig, bildet sie eine «schützende Barriere» auf der Oberfläche des Darms und

dichtet ihn ab. Deshalb gelangen nur Mikronährstoffe zur Umwandlung in den Blutkreislauf. «Eine nicht oder schlecht funktionierende Mikrobiota kann eine erhöhte Durchlässigkeit der Darmschleimhaut zur Folge haben. Diese kann zu Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Entzündungsreaktionen, einer geringeren Immunität sowie zu psychischen und kognitiven Verhaltensstörungen führen», sagt Fahim.

Fachleute beobachten gemäss Fahim einen Anstieg von Stoffwechselerkrankungen, Allergien und chronischen Entzündungen. «Überraschenderweise ist die erhöhte Darmdurchlässigkeit auch an der Entstehung neurodegenerativer Erkrankungen und psychiatrischer Störungen beteiligt, da sie den Durchlass von Bakterien durch die Darmwand



**«Darmbakterien interagieren mit Bereichen des Gehirns, die für unsere Stimmung und unser Verhalten verantwortlich sind»**

**Dr. Cherine Fahim**

Gründerin und Präsidentin von Endoxa Neuroscience

und dann ins Gehirn fördert und so eine Entzündungsreaktion auslöst.»

### Gesunde Ernährung als Lösung

Fehlfunktionen der Mikrobiota können die Gesundheit eines jeden Menschen – unabhängig vom Alter – beeinträchtigen. «Einige im Kindesalter diagnostizierte Krankheiten, zum Beispiel die Autismus-Spektrum-Störung oder die Aufmerksamkeitsdefizitstörung, sind mit einer Störung der Mikrobiota verbunden. Während der Pubertät haben auch hormonelle Veränderungen einen Einfluss auf die Mikroorganismen im Darm. Kinder, die aber mehrheitlich kohlenhydrat- und fettreiche Nahrung zu sich nehmen, bilden vermehrt unerwünschte Darmbakterien und entwickeln deshalb mit grösserer Wahrscheinlichkeit kognitive und sozio-emotionale Verhaltensstörungen», sagt Cherine Fahim.

Aber auch wenn Kinder älter werden, ist eine gesunde Darmflora wichtig, wie Fahim sagt. «Studien zeigen, dass die Einhaltung einer gesunden und saisonalen Ernährung sowohl das Gedächtnis als auch Lernprozesse fördert. Mäuse, denen in Experimenten hauptsächlich fett- und zuckerreiche Ernährung verabreicht wurde, hatten mehr Schwierigkeiten, Tests zu bestehen, bei denen zerebrale Fähigkeiten nötig waren.» Weitere Studien bringen die Dysfunktion der Mikroorganismen im Darm auch mit neurodegenerativen Erkrankungen wie der Alzheimerkrankheit oder der Schwere von Parkinsonsymptomen in Verbindung.

Kürzlich wurde ebenfalls nachgewiesen, dass die Mikrobiota des Darms im Erwachsenenalter mit der Entzündung des Gehirns in Verbindung gebracht werden

### Gesundheit: Die Ombudsstelle informiert

#### SAGEN SIE MAL...

LUDIVINE DÉTIENNE  
LEITERIN DER OMBUDSSTELLE



### Gefängnismedizin: Was sind die Rechte inhaftierter Patienten?

Jede und jeder Inhaftierte muss – unabhängig von seinem rechtlichen oder administrativen Status – jederzeit Zugang zu medizinischem Fachpersonal haben. Die Qualität der Gesundheitsversorgung darf nicht schlechter sein als diejenige, auf welche die allgemeine Bevölkerung zurückgreifen kann. Die Regeln betreffend Patienteneinwilligung und ärztliche Schweigepflicht sind gleich. Im Wallis ist der Dienst für Gefängnismedizin (unter der Leitung des Spital Wallis) unter anderem für die Versorgung der Gefangenen zuständig. Der Arzt muss unabhängig von der Polizei oder den Gefängnisbehörden sein und darf seine Entscheidungen ausschliesslich auf medizinische Kriterien stützen. In Notfällen oder bei komplexeren medizinischen Behandlungen kann eine Verlegung ins Krankenhaus veranlasst werden.

**ombudsman**

kann, welche bei Depressionen eine Rolle spielt. «Darmbakterien interagieren mit Bereichen des Gehirns, die mit unserer Stimmung und unserem Verhalten in Verbindung stehen. Funktionieren sie nicht oder nicht richtig, können Gefühle des Kontrollverlusts über Verdauungssymptome und Müdigkeit ein verändertes Selbstbild sowie Angst vor Sex und sozialer Isolation gefördert werden», sagt Cherine Fahim.

### Der Faktor Stress

«Unabhängig vom Alter kann ein Ungleichgewicht in der Darmflora auch auf chronischen Stress, Angstzustände, häufiges Sitzen und/oder auf übermässigen Verzehr von verarbeiteten oder zuckerhaltigen Lebensmitteln zurückzuführen sein. Das kann sich auf das Sättigungsgefühl, die Motivation und auf die Emotionen auswirken», sagt Fahim. Sich gesund zu ernähren, während man weiter unter Stress steht, löst das Problem aber nicht: «Wenn wir darauf achten, was wir essen, sollten wir auch aufpassen, was in unserem Kopf vor sich geht.» Interessant sei, dass nach einer Umstellung der Ernährung – zum Beispiel durch mehr Zufuhr von Ballaststoffen – eine positive Verhaltensveränderung beobachtet werden könne. «Der Dialog zwischen Darm und Gehirn spielt eine Schlüsselrolle für unsere geistige und körperliche Gesundheit. Unsere beiden Gehirne müssen zusammenarbeiten. Wenn nicht, kommt es zu Chaos in unseren Bäuchen und Elend in unseren Köpfen.»

Mehr Informationen finden Sie unter [www.promotionsantevalais.ch/de/iss-2087.html](http://www.promotionsantevalais.ch/de/iss-2087.html)

### EINE HOCHWERTIGE DARMFLORA

#### Vieles beginnt bei der Geburt

«Jeder Mensch geht von Geburt an eine Symbiose mit seiner Mikrobiota ein», sagt Cherine Fahim. «Die vaginale Geburt ermöglicht den Kontakt mit der Vaginalflora der Mutter. Bei Kindern, die per Kaiserschnitt geboren werden, wird der Kontakt mit Mikroorganismen aus der Umgebung hergestellt und kann durch das Stillen intensiviert werden.» In den ersten drei bis vier Lebensjahren baut sich die bakterielle Besiedlung, welche die eigene Mikrobiota des Kindes ausmacht, allmählich auf. Die Qualität der Mikrobiota hängt dabei von genetischen Faktoren, aber auch von äusseren Einflüssen ab: «Fasst das Kind alles an oder lebt es in einer sterilen Umgebung – was die bakterielle Vielfalt nicht begünstigt? Geniesst das Kind eine abwechslungsreiche Ernährung?»

### Partner

LIGUE PULMONAIRE VALAISANNE  
LUNGENLIGA WALLIS

[www.lungenliga-ws.ch](http://www.lungenliga-ws.ch)

Gesundheitsförderung  
Wallis

[www.gesundheitsforderungwallis.ch](http://www.gesundheitsforderungwallis.ch)

Departement für Gesundheit, Soziales und Kultur  
Dienststelle für Gesundheitswesen  
CANTON DU VALAIS  
KANTON WALLIS

[www.vs.ch/gesundheit](http://www.vs.ch/gesundheit)

### Coronavirus-Hotline Kanton Wallis

+41 58 433 0 144 (täglich von 08.00 bis 20.00 Uhr)

### Hotline Bundesamt für Gesundheit

+41 58 463 00 00 (täglich 24 Stunden)