

Darm-Hirn-Achse *)

WENN DAS GLEICHGEWICHT KIPPT

Unser Darm ist über die Darm-Hirn-Achse eng mit unserem Nervensystem verbunden. Das Zusammenspiel aus Vagusnervaktivität, neuroaktiven Substanzen und Immunbotenstoffen sorgt dafür, dass Stress, Überforderung und anhaltende innere Spannung sich direkt im Bauch bemerkbar machen. Chronischer Stress erhöht die Ausschüttung von Cortisol sowie Adrenalin. Beide Hormone reduzieren die Durchblutung der Verdauungsorgane, hemmen die Schleimhautregeneration und können Veränderungen im Mikrobiom bis hin zu Dysbiosen (Fehlbesiedlungen des Darms) begünstigen.

Stressreduktion und Psyche

Der Darm reagiert stark auf Stress und inneren Druck. Atemtechniken, wärmende Bauchauflagen, kurze Pausen sowie lösungsorientierte Gespräche wirken ausgleichend. Vagusaktivierende Techniken, z. B. summe Ausatmung, tiefe Bauchatmung oder Dehnungen, können akute Beschwerden oft reduzieren. Der Vagusnerv fungiert als Hauptkommunikationsweg des Parasympathikus vom Gehirn zum Darm und zurück. Seine Aktivierung signalisiert dem Körper „Sicherheit und Ruhe“, wodurch die Produktion von Verdauungssäften angekurbelt und Entzündungsprozesse gehemmt werden.



© vector Art I adobestock.com

Krämpfe lösen sich, das Bauchgefühl wird ruhiger. Seelische Belastungen, etwa ungelöste Konflikte, schlagen vielen Menschen „auf den Magen“. Im geschützten therapeutischen Rahmen können solche Themen angesprochen und bearbeitet werden. Nicht selten verbessert sich parallel zur emotionalen Entlastung das Beschwerdebild im Darm – ein deutliches Zeichen dafür, wie eng Körper, Geist und Seele miteinander verbunden sind.

*) Quelle

<https://www.paracelsus.de/magazin/ausgabe/202601/wenn-der-darm-feuer-faengt>