

WOHL & SEIN

Der Dialog der Organe

Darm und Gehirn kommunizieren auf vier Wegen – auch die Ernährung spielt dabei eine wichtige Rolle

Leserfrage: Wie sind Darm und Gehirn miteinander verbunden? Kann ich meine Psyche durch die Ernährung beeinflussen?

Der Darm verdaut, und das Hirn denkt? So einfach ist es nicht. Die beiden Organe in unserem Kopf und Bauch stehen ständig im Austausch miteinander. Meldet der Darm beispielsweise, dass wir gerade mit Essen beschäftigt sind, bedeutet das für das Gehirn, dass offensichtlich keine Gefahr droht und wir entspannen können.

Umgekehrt kann das Gehirn den Darm anweisen, die Verdauung zu stoppen, falls wir gestresst sind. Denn aus der Sicht des Gehirns ist es in diesem Fall sinnvoll, die Energie nicht für die Verdauung zu verwenden – vielleicht droht ja bald noch grössere Gefahr.

Wechselseitige Beeinflussung

Der Grossteil der Kommunikation zwischen Darm und Hirn fliesst von unten nach oben – das Hirn als Dirigent des Orchesters unserer Organe braucht mehr Information als der Befehlsempfänger Darm. Wie aber findet der Informationsaustausch statt? Er geschieht über vier Kanäle. Erstens sind die beiden Organe durch einen der längsten Nerven unseres Körpers verbunden – den Vagus, den Hauptnerv des parasympathischen Systems. Der Darm ist nämlich ebenfalls ein Nervenzentrum – das sogenannte enterische Nervenzentrum. Die Dichte an Nervenzellen im Darm ist so gross, dass man manchmal auch vom «Bauchhirn» spricht. Das ist allerdings etwas übertrieben. «Eigene kognitive Leistungen wie Gedanken oder Gefühle kann der Darm nicht produzieren», sagt Undine Lang. Sie leitet die Klinik für Erwachsene und die Privatklinik der Universitären Psychiatrischen Kliniken Basel und forscht unter anderem zum Zusammenspiel von Darm und Psyche.

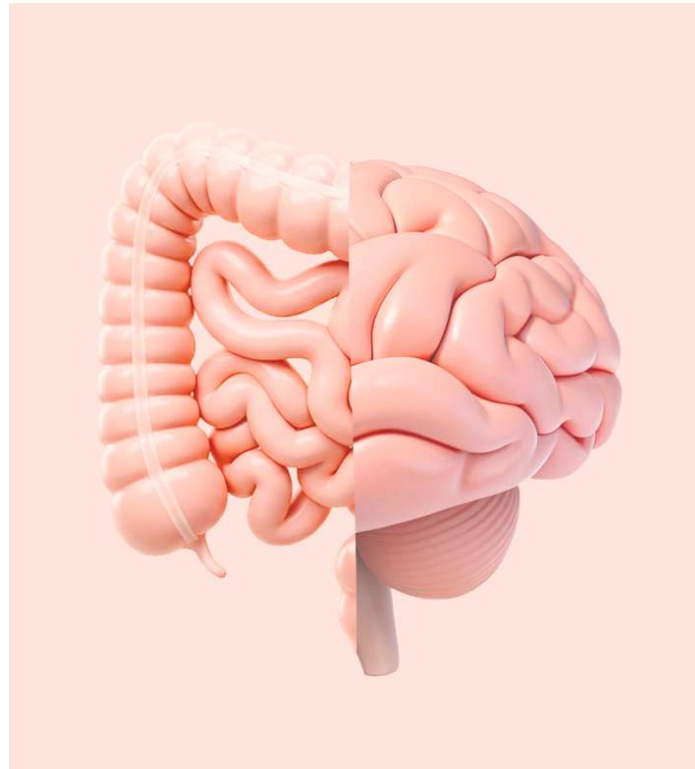


ILLUSTRATION SIMON TANNER / NZZ

Die Vorstellung von einem «Bauchgefühl» ist allerdings nicht abwegig. Denn Darm wie Hirn produzieren auch Hormone als zweiten Weg der Kommunikation. Der Darm kann über solche Hormone auch Angst im Hirn erzeugen. Evolutionär war das vermutlich sinnvoll, um uns etwa vor dem Hungertod, Infektionen oder einer Vergiftung zu schützen. Umgekehrt produziert das Gehirn unter anderem Hormone, welche die Darmbewegung beeinflussen. Das Resultat können stressbedingter Durchfall oder Magenschmerzen sein.

Als dritter Kommunikationsweg kommt ein weiterer Akteur ins Spiel: das Mikrobiom des Darms. Die Gemeinschaft der Darmmikroben stellt eigene Stoffwechselprodukte her, die ebenfalls als Botenstoffe zwischen Darm und Hirn dienen. Viertens kommunizieren Darm und Hirn über das Immunsystem. Ein grosser Teil unserer Immunzellen sitzt nämlich im Darm. Das ist sinnvoll, denn mit unserer Ernährung gelangen auch viele Bakterien und andere potenzielle Krankheitserreger in unseren Körper. Diese gilt es mit einer

Immunabwehr direkt vor Ort in Schach zu halten. Das Immunsystem im Darm wiederum wird sowohl vom Gehirn wie auch vom Mikrobiom beeinflusst und gibt diesen auch Rückmeldung.

Bei Darm oder Hirn ansetzen

Darm, Hirn, Mikrobiom und Immunsystem stehen somit in einem ständigen Wechselspiel. «Viele dieser Wirkweisen kennen wir noch nicht gut», sagt Lang. Klar ist aber: Es gibt zahlreiche Ansatzpunkte, wie sich die Darm-Hirn-

Die Vorstellung von einem «Bauchgefühl» ist nicht abwegig. Denn Darm wie Hirn produzieren Hormone als zweiten Weg der Kommunikation.

Achse beeinflussen lässt. Dabei können wir beim Darm oder beim Hirn ansetzen. Beim Darm heisst dieser Ansatzpunkt hauptsächlich: Ernährung. Gewisse Inhaltsstoffe der Nahrung können über die Blutbahn direkt die Blut-Hirn-Schranke überwinden und sich auf das Hirn auswirken. Schokolade etwa sorgt für einen Dopaminschub, was das Belohnungszentrum aktiviert und für Glücksgefühle sorgt.

Der indirekte Weg, um über Nahrung das Gehirn zu beeinflussen, führt über das Mikrobiom. Was wir essen, bestimmt mit, wie unser Mikrobiom im Darm beschaffen ist. Auch hier sind längst nicht alle Zusammenhänge klar. Aber: Eine gesunde Ernährung fördert ein vielfältiges Mikrobiom, was gemäss heutigem Wissenstand vorteilhaft ist, um gesund zu bleiben. «Wir wissen heute, dass Menschen, die sich an den Empfehlungen für eine gesunde Ernährung orientieren, seltener an Depressionen erkranken», sagt Lang.

Und wie lässt sich die Darm-Hirn-Achse vom Kopf her beeinflussen? Hier bieten sich Entspannungstechniken, Yoga und Meditation, aber auch Psychotherapie an. Fachleute nutzen die Vagusnervstimulation, um epileptischen Anfällen vorzubeugen oder um therapieresistente Depressionen zu lindern. Dabei werden Stimulatoren unter die Haut implantiert. «Grundsätzlich lässt sich mit körperlichen und psychologischen Methoden über die Darm-Hirn-Achse sowohl die Gefühlswelt beeinflussen wie auch das Immunsystem stärken», sagt die Psychiaterin Lang. Und zwar nachhaltiger als mit Schokolade.

Adrian Ritter

WOHL & SEIN ANTWORTET



In dieser Rubrik greifen wir ausgewählte Fragen aus der Leserschaft zu Gesundheit und Ernährung auf. Schreiben Sie uns an wohlundsein@nzz.ch.

Zum Newsletter «Wohl & Sein» mit Themen rund ums Wohlbefinden gelangen Sie über den QR-Code.

Auffällig viele junge Gastbetriebe versuchen sich mit einer ähnlichen Formel im harten Zürcher Wettbewerb zu behaupten. Sie ist mittlerweile so verbreitet, dass sie kaum mehr als originell gelten kann, und funktioniert etwa so: Man führt eine klassische Bezeichnung im Namen, vorzugsweise «Brasserie», und verbindet gehobene Küche mit einer alten Beiz, jedenfalls mit einem derart betont lockeren Ambiente, dass es fast

RESTAURANT AMIA

Zwinglistrasse 7, 8004 Zürich
Sonntags, dienstags und mittags
geschlossen
Telefon 044 888 80 04

schon wieder angestrengt wirkt. Weiter bekannt man sich zu Saisonalität und Regionalität und setzt auf zwei Anglizismen, nämlich auf das trendige Sharing-Konzept und auf Storytelling.

Die junge Crew zum Beispiel, die vor zwei Monaten das «Amia» in einem traditionsreichen Gastlokal im Langstrassenquartier eröffnet hat, nennt es «Neo-Brasserie» und will laut Eigenwerbung «urbanen Genuss neu definieren». Nichts soll dem Zufall über-

lassen bleiben, bis hin zur Telefonnummer, die mit der Postleitzahl endet. Im knapp zehnköpfigen Team gibt es einen Sommelier, einen Chef de Service, einen Head of Sustainability, und laut Website folgt jedes Gericht fünf Leitfragen: «Is it delicious, simple, creative, sexy and authentic?»

Einen der weiss gedeckten Tische im schlicht getafelten kleinen Lokal haben wir kurzfristig auf halb sieben reservieren können mit der Auflage, ihn um 21 Uhr freizugeben. So früh dran zu sein, erweist sich auch aus akustischen Gründen als vorteilhaft: Noch ist die Gästezahl tief, der Geräuschpegel angenehm, so dass man sich unterhalten kann, ohne heiser zu werden. Der junge Kellner weist stolz auf die 150-jährige Geschichte des Wirtshauses hin, in dem man der siebte Betrieb sei. Als es noch «Zum Goldenen Fass» hiess, wurde 2012 der «Restaurant» Daniel Bumann mit seiner Fernscheidung zum Rettungsversuch des damals serbelnden Lokals aufgegeben – ohne durchschlagende Wirkung.

Wird das jetzige Konzept zum Erfolg führen? Statt Bier, das Getränk klassischer Brasserien, sind über ein Dutzend verschiedene Champagner aufgelistet, und die Speisekarte verrät einige französische Einflüsse. Der Küchenchef

TISCH ODER THEKE

Die Formel für trendige Gastbetriebe

Von Urs Bühler

Philipp Gross, der ein Jahr im «Schloss Schauenstein» bei Andreas Caminada und zuletzt im experimentierfreudigen, leider eingegangenen Zürcher «Maison Manesse» gewirkt hat, versteht sein Handwerk. Das zeigt sich schon beim ausgezeichneten, nicht zu grob und nicht zu fein geschnittenen Rindertatar (Fr. 34.–). Als Vorspeise wäre auch einfach ein grüner Salat (Fr. 11.–) zu haben.

Mit ein bis drei Punkten wird hinter jedem Gericht sozusagen dessen Sättigungseffekt angegeben. Die Portionen sind nicht üppig, die Zutaten erstklassig, etwa das Gemüse des Zürcher Betriebs Haubundguet. Die ungeschälten, wunderbar erdigen jungen Rüebli (Fr. 22.–) an einem Jus sind glasiert; ob sie vorher sous-vide gegart worden sind, kann der Kellner nicht sagen, er liefert die versprochene Antwort aus der Küche auch nie nach. Das feine Brot besteht laut ihm aus «Ursauerteig» (uns ist nur Sauerteig ein Begriff), ebenso die Brioche (Fr. 8.–), die für unseren Geschmack zu fettig geraten ist.

Die Ambitionen sind hoch, der Teufel liegt hier und dort im Detail: Der grillierte Petersfisch (Fr. 34.–) ist samt der Beurre blanc fast kalt, das vom Service propagierte Sharing-Prinzip führt auf kleinen, flachen Tellern zum Durchein-

ander aus Aromen und Saucen, wie dem schmackhaften Molken-Jus, in dem eine zerlegte Ostschweizer Alpstein-Poularde (Fr. 34.–) schwimmt.

Wir geniessen einen Pergole Torte 2021 des toskanischen Guts Monteverdine (Fr. 264.–), im Grunde noch zu jung, aber zum Schnäppchenpreis angeboten. Diesen edlen Sangiovese spendiert der Begleiter, da er bei (legalen) Tenniswetten gerade eine erkleckliche Summe gewonnen hat. Welche Fügung: Kürzlich habe ebendiesen Wein auch Roger hier getrunken, Mirka habe die Wahl getroffen, die kenne sich aus, erzählt ein Serviceangestellter und prahlt, das seien Freunde des Hauses. Gemeint sind natürlich die Federers, wengleich er den Vornamen des Sportdolls französisch statt englisch ausspricht. Aber das passt sicher besser zu einer (Neo-)Brasserie.

Bei den Desserts (je Fr. 17.–) will man die hinreissende Tartelette au citron mit gar niemandem teilen, dann eher den Caramel-Flan mit leicht griessiger Konsistenz. Es ist kurz vor 21 Uhr, zusammen mit Amy Winehouse im Hintergrund kämpfen wir gegen die wachsende Geräuschkulisse an – und unterhalten uns fast schreiend über eine gewisse Eintönigkeit bei ambitioniert-trendigen Gastrokonzepten dieser Stadt.