

Paul Enck, Thomas Frieling, Michael Schemann

Darm an Hirn!

*Der geheime Dialog unserer beiden Nervenzentren
und sein Einfluss auf unser Leben*

unter Mitarbeit von Petra Thorbrietz

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN

Inhalt

Intro	9
Zwerge auf den Schultern von Riesen	11
1. Little Brain – Big Brain	13
Bauch-Biografien	14
Schokokugeln als Sonden	17
Erst kommt das Fressen	21
Von lecker zu bäh!	24
Durch dünn und dick	25
Zappeln im Labor	27
Eigene Welt	32
Kein dicker Hals	34
Der Regenwurm im Bauch	36
Wenn der Magen knurrt	39
Kneten und Mischen	40
Transportschwierigkeiten	41
Empfindsame Nerven	43
Antiker Magenkatarrh	44
Einblicke durch Entenschrot	46
Schlauch im Bauch	49
Pioniere einer neuen Medizindisziplin	51
Forschung ist Handarbeit	55
Hirnforschung im Bauch	58
Blinde Flecken	59

Infokästen:

Nervöse Darmerkrankungen | Das Bauchhirn (Enterisches Nervensystem) | Peristaltischer Reflex | Nervensystem des Menschen

2. Wie viel Gehirn steckt im Darm?	61
Bauchhirn an Kopfhirn ...!	62
Kopfhirn an Bauchhirn!	65
Kann der Darm lernen?	69
Anhaltende Beschwerden	71
Pawlow im Darm	72
Gezieltes Lernen?	74
Reiz-Reaktionen	75
Aufregende Erkenntnisse	77
Kein Darm-Bewusstsein	78
Das Bauchgefühl.	80
3. Das Universum des Bauches.	81
Der kleine Unterschied	81
Risiko Mann	82
Bauchhirn im Kopf	84
When I am sixty-four	87
Chaos des Alterns	88
Essen und Evolution	90
Was bewirkt Fasten?	92
Wann ist man satt?	94
Komplexe Regelkreisläufe	95
Was macht hungrig?	97
All you can eat	98

4. Kommunikationsstörungen	101
Nervenkrank im Bauch	101
Rätselhaftes Nervensterben	103
Risiko Rückwärtsgang	104
Mythos Magenschrittmacher?	106
Von S bis XXL	109
Dyspepsie – Stochern im Nebel	111
Der Reizdarm – ich bin viele	113
Verstopfung: Nichts geht mehr	117
Sind Abführmittel erlaubt?	122
Beckenboden-Blockade	123
Was ist normal?	125
Blowin' in the wind	129
Kriminalistische Fahndung	133
Supranasal	135
Von Mäusen und Menschen	136
Affentheater	138
Infokästen:	
Magen Dickdarm Blähungen und Durchfall: Laktose, Fructose, Gluten	
5. Wie der Bauch unser Denken und Fühlen beeinflusst	143
Wo steckt der Bauch im Kopf?	143
Was fühlt der Darm?	145
Beschwörende Hypnose	147
Der unbekannte Dritte	149
Drei Enterotypen	150
Das Geschäft mit dem Kot	152
Heilung aus dem Darm?	155

Denkt die Mikrobiota?.....	157
Schlüsselsubstanz Serotonin.....	160
Die Schokoladen-Lüge.....	162
(Un-)Heimliche Verbindungen?.....	164
6. Viele Fragen – und des Rätsels Lösung	169