

6. Tag – Darmbakterien kommunizieren mit unserem Gehirn

Kennst du das?

- Du hast einen ausgefüllten und angespannten Tag hinter dir
- und du fühlst dich leer und ausgelaugt.
- Um diese innere Leere und Anspannung möglichst rasch zu vertreiben,
- überlegst du dir, was du gleich mal essen könntest.



Auf dem Nachhauseweg kommst du an einem Bäcker, einer Pizzeria und einem Gemüsemarkt vorbei. Wo kaufst du jetzt etwas für dich zum Essen ein?

Wenn wir etwas essen, schüttet unser Gehirn Wohlfühlhormone aus, etwa Dopamin und Serotonin. Schliesslich wollen wir Spaß am Überleben haben, weshalb das Gehirn uns für's Essen belohnt.



Nahrung für Herz und Seele

Es ist aber so, dass nicht alle Nahrungsmittel uns in der gewünschten Weise unterstützen. Diese so ausgesprochen leckeren Pfannkuchen auf dem Weg nach Hause oder die warme und herzhafteste Pizza mit Schinken und Käse.

Natürlich erfolgreich abnehmen

Da ist zunächst der pure Genuss, Zucker und Fett stellen das Gehirn ruhig, sodass alle Sorgen ein wenig in den Hintergrund rücken. Doch das Ganze hat seinen Preis, wenn das Hoch abklingt:

- Das Blutcholesterin steigt,
- der Hosenbund immer enger wird und
- du dich für den Rest des Tages ein bisschen neben der Kappe fühlst.



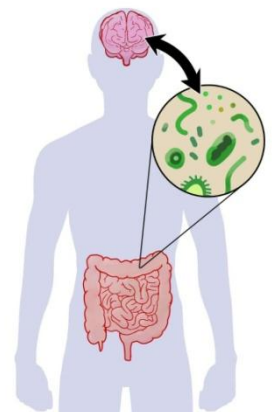
Wie wäre es, wenn Nahrung unseren physischen Körper und unsere Seele nähren könnte? Und zwar so, dass wir hinterher kein schlechtes Gewissen haben müssen oder später dafür schmerzhaft Folgen davon tragen.

Der Darm steuert Emotionen

Da unser Darm zahlreiche Falten und kleine Ausstülpungen besitzt, nimmt er eine 100 mal größere Oberfläche als unsere Haut ein.

Er besitzt zudem

- ein eigenes, sehr großes Nervensystem,
- zahlreiche Zellen, die Signalmoleküle ausschütten,
- aber auch Signale wahrnehmen können von dem was wir essen.



Unser Darm kann entweder über sein komplexes Nervensystem oder über das Immunsystem mit unserem Gehirn Kontakt aufnehmen und so die Emotionen steuern.

Natürlich erfolgreich abnehmen

Dabei können sowohl die

- Inhaltsstoffe und die Konsistenz der Lebensmittel,
- als auch verschiedenen Signale der Darmbakterien an der Kommunikation zwischen Darm und Gehirn beteiligt sein.

Ein Beispiel:

Martina, 53 Jahre, sie möchte 5 Kg abnehmen und beschließt eine Diät durchzuführen. Zum Frühstück aß sie zuvor am liebsten Brötchen mit Butter und Käse oder Cornflakes mit Milch.

Das sind Lebensmittel von denen sich Fäulnisbakterien im Darm mit Vorliebe ernähren und sich dadurch auch gut vermehren können.



Isst Martina jetzt, aufgrund ihrer Diät, frisches Obst oder Gemüse, lässt das die Fäulnisbakterien kalt, weil diese sich davon nicht ernähren. Allerdings wollen sie täglich mit ihrer Lieblingsnahrung gefüttert werden. Erleiden die Fäulnisbakterien jetzt Futtermangel, schicken sie Signale über den Darm an das Gehirn, mit der Botschaft: „Wir haben Hunger – Sorge du bitte für Nachschub“.

Bereits nach 1 bis 3 Tagen kommt es bei Martina zu Entzugserscheinungen und wie von Geisterhand gelenkt, kann sie jetzt nur noch an ihr heißgeliebtes Brötchen mit Käse oder die Cornflakes denken.

Natürlich erfolgreich abnehmen

Bestimmte Nahrungsmittel stimulieren nämlich wesentlich intensiver das Belohnungszentrum im Gehirn als andere. Das sind Lebensmittel die reich an Zucker, Salz, Fett, Aromen und Geschmacksverstärker sind. Diese heizen Gelüste und Heißhungerattacken so richtig an.

Oder, wenn Tiere aus nicht artgerechter Haltung ständig unter Stress stehen, kann es durchaus sein, dass bestimmte Stoffe gebildet werden, die sich im Muskelfleisch oder bestimmten Organen ablagern und später beim Verzehr dieses Fleisches von unserem Darm wahrgenommen werden und dadurch unsere Emotionen beeinflussen.

Zellen speichern glücklich machende Erfahrungen

Unsere Gemütslage wird vom Darm viel stärker beeinflusst, als wir uns das bisher träumen ließen. Und das beginnt sogar bereits bevor wir das Licht der Welt erblicken. Wir nehmen im Leib unserer Mutter war, welche Nahrung sie ganz besonders gerne isst und wie sie sich dabei fühlt. Und da wir auch nach der Geburt die Lieblingsspeisen unserer Mutter zu essen bekommen, konditionieren wir unseren Geschmack auf eine ganz bestimmte Art Nahrung, auf die wir dann immer wieder gerne zurückgreifen.

So kann uns auch bestimmte Nahrung an sehr angenehme und freudvolle Gefühle aus Kindheitstagen erinnern.

Erinnerst du dich an eine Situation aus deiner Kindheit, an der du dich so richtig wohlfühlt hattest.



Natürlich erfolgreich abnehmen

Du warst im Kreise deiner Familie oder Freunden, die Stimmung war einfach genial, du fühltest dich geliebt und geborgen. Vielleicht war es dein Geburtstag an dem es auch Kekse, Kuchen oder andere Köstlichkeiten gab.

Solch freudvolle Momente, die uns so angenehme Gefühle bescheren, werden im Gedächtnis unserer Zellen, insbesondere im Darm und der Leber gespeichert. Dabei nimmt unser Organismus auch die Einflüsse mit auf, die an diesen erhebenden Glücksgefühlen beteiligt waren, wie; die anwesenden Personen, der Duft, und insbesondere die Nahrung, die es zu diesem Zeitpunkt zu essen gab.

Nun feiern wir nicht jeden Tag unseren Geburtstag und vielmals befinden wir uns nicht in solch einem Stimmungshoch wie damals. Nicht selten erleben heute viele Menschen über einen längeren Zeitraum unliebsamen Stress und langanhaltende Anspannungen.

Kommen wir dann just in diesem Moment an einem Bäcker vorbei und inhalieren schon von fern den Duft frisch gebackener Brötchen, der uns an nostalgische Kindheitserfahrungen erinnert, wissen wir genau, was uns jetzt retten kann.



Doch das Ganze hat aber so seinen Preis.

Vielleicht fragst du dich; Wie es möglich ist, lieb gewordene Nahrung oder Essgewohnheiten zu verändern, wo sie uns doch so viel Wohlbehagen bescheren?

Natürlich erfolgreich abnehmen

Emotionales Essen ist in Ordnung

Ich bin davon überzeugt, dass es eine Instanz in uns gibt, die heil ist, die verbunden ist mit der Essenz des Lebens. Eine Quelle, die uns täglich aufs Neue mit Energie versorgt und die über eine Intelligenz verfügt, die genau weiß, was uns guttut. Wenn wir aus dieser Quelle immer wieder schöpfen wollen, ist Nahrung die genetisch am besten zu uns passt, eine unverzichtbare Begleitung für unser körperliches und emotionales Wohlbefinden.

Nahrungsmittel, wie Obst, Gemüse, Gewürze und Kräuter besitzen Vorzüge, die über ihren reinen Nährwert für den Körper hinausgehen. Sie bieten

- nicht nur beim Verzehr das Behagen des Augenblicks,
- sondern bringen langfristige Vorteile mit sich.

Wenn wir diesen Nahrungsmitteln ihre Geheimnisse zu entlocken verstehen, ernähren uns die Dinge körperlich, geistig und seelisch.

Emotionales Essen ist im Grunde in Ordnung.



Wir können uns aus der Falle der angewöhnten Gelüste befreien und lernen, was unserem Herzen und unserer Seele wirklich hilft.

Gelüste sind nicht so eindeutig, wie es scheint. Sie besitzen ihre ganz eigene Sprache, die wir verstehen lernen können.

Natürlich erfolgreich abnehmen

Gesunde Ernährung macht glücklich

Gesunde Ernährung besteht nicht aus Verzicht, wie wir bisher gedacht haben.

Eine gesunde Ernährung darf in unserem Leben Genuss und Freude sein. Denn so ist Nahrung ursprünglich gemeint.

Es gibt Früchte, die uns darauf einstimmen, wahre Freunde zu finden und Gemüse, die uns im Trauerfall Hoffnung schenken, Kräuter und Gewürze, die unser Selbstwertgefühl aufbauen, und Nahrungsmittel aus der freien Natur, die gute Erinnerungen dauerhaft in uns verankern.



Wir nehmen diese Eigenschaften direkt in uns auf, wenn wir diese Pflanzen essen.



Meine Empfehlung

- ✓ Iss, wenn du körperlich hungrig bist.
- ✓ Wähle das, was dir schmeckt und deinem Körper guttut.
- ✓ Genieße langsam und achtsam.
- ✓ Höre bei angenehmer Sättigung auf zu essen.

