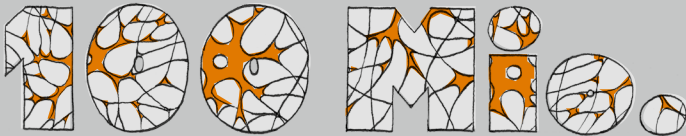


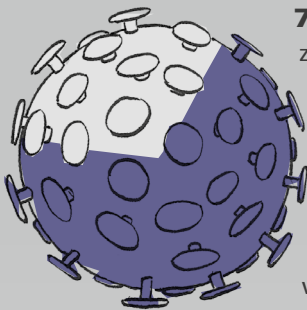
# Der Bauch denkt mit!

Immer noch ein Tabuthema, bietet der Darm dennoch eine Menge Gesprächsstoff. Denn kaum ein anderes Organ hat so unmittelbare Auswirkungen auf Gesundheit und Stimmung wie er: Aus dem Körperzentrum heraus liefert der Darm dem gesamten Körper die Energie, die er zum Leben braucht.

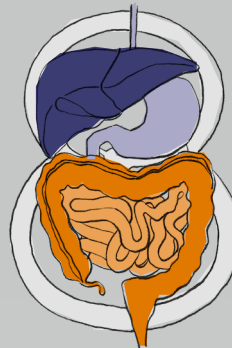
Hier ein paar Zahlenspiele über den Darm, die ihn als das würdigen, was er ist: gigantisch!



Nervenzellen sind in den Darmwänden zu einem Netz verflochten – mehr, als das gesamte Rückenmark besitzt. Sie umspannen den Verdauungstrakt wie ein dünnes Netz. Damit ist der Darm ein „zweites Gehirn“, das völlig eigenständig agiert: Er nimmt wahr, korrigiert und lernt. Nach ganzheitlicher Verarbeitung und Bewertung aller Sinneseindrücke und Gedanken meldet er die Empfindungen dem Gehirn. Der Begriff „Bauchgefühl“ hat also einen wahren Kern.



**70 Prozent** der Abwehrzellen im Körper sitzen im Darm. Das macht ihn zum Zentrum des menschlichen Immunsystems – und auch so schwierig zu transplantieren: Der Empfänger stößt die ihm fremden Zellen oft wieder ab.



**8 Meter**

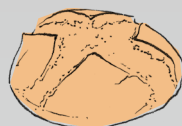
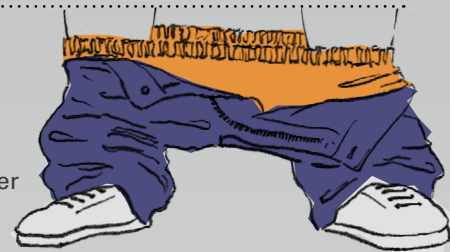
lang ist das Verdauungssystem der meisten Menschen.

**300–500 m<sup>2</sup>**

erstreckt sich aufgefaltet die Oberfläche des Darms. Der Darm ist somit das größte Organ des Menschen.

**3 Jahre**

seines Lebens verbringt der Mensch durchschnittlich auf der Toilette.



**50.000 l** **30t**

50.000 Liter Flüssigkeit und **30** Tonnen Nahrung werden im Laufe eines durchschnittlichen menschlichen Lebens vom Darm verarbeitet.

**10–100 B.**

Im Dickdarm leben **zehn bis 100 Billionen** Bakterien aus mehr als **400** verschiedenen Bakterienarten. Sie unterstützen den Dickdarm bei seiner Arbeit. Das sind **zehnmal** mehr als der Körper an eigenen Zellen besitzt und **1600 Mal** mehr Lebewesen, als derzeit Menschen auf der Erde wohnen.