



DAS BAUCHHIRN

90 Prozent der Informationen werden vom Bauchhirn ins Kopfhirn gesendet.

10 Prozent nur, werden vom Kopfhirn zum Bauchhirn geleitet.

Diese vielen Informationen aus dem Bauchhirn dringen in der Regel nicht in unser Bewusstsein vor. Lediglich Alarmzeichen wie zum Beispiel Übelkeit, Erbrechen und Schmerzen werden an unser Bewusstsein weitergeleitet.

Diese Einschränkung ist durchaus sinnvoll, denn würden wir jede Regung des Darmes registrieren, dann wären wir nicht mehr in der Lage zu denken und handeln oder sinnvolle Gespräche zu führen. Die Ausblendung der Darmaktivität ist deshalb ein wichtiger Reizschutz für unser Bewusstsein.

Das Bauchhirn gehört zum Vegetativen Nervensystem (autonomes Nervensystem) und kann nicht willentlich beeinflusst werden.

Man kann das Bauchhirn oder Bauchnervensystem nicht willentlich entspannen. Man kann es nicht „machen“. Es kann nur geschehen in einer Atmosphäre emotionaler Geborgenheit und Sicherheit.

Barbara Tobler, KomplementärTherapeutin OdA KTTC, Methode Biodynamik, Neugasse 43, 9000 Sankt Gallen 079 566 07 01



DAS BAUCHHIRN

Der menschliche Darm ist von einem Netz von Nerven umhüllt. Mit über 100 Millionen Nervenzellen verfügt es über mehr Neuronen als das gesamte Rückenmark. Das Bauchhirn, medizinisch „enterisches Nervensystem“ (ENS) genannt, arbeitet mit exakt den gleichen Zelltypen, Wirkstoffen und Nervenrezeptoren wie das Gehirn.

Menschen werden mit Nervenzellen in Kopf und Bauch geboren, diese entwickeln sich dann in einem raschen Lernprozess. Doch die ersten elementaren Lebensäußerungen spielen sich im Bauch ab: Das Hungergefühl löst kräftiges Schreien aus. Das Stillen des Hungers führt wiederum zum Wohlbefinden.

Ganz ähnlich verhält es sich mit Emotionen wie etwa Angst. Auch sie spüren wir im Bauch. Sie signalisieren uns Gefahr und mobilisieren Bauch und Hirn, um Lösungen zu finden.

Denken tut der Bauch nicht, aber er fühlt und erinnert sich. Die Kommunikation mit dem Kopfhirn festigt dann die Erfahrung, wie Hunger gestillt oder Angst überwunden werden kann.

Barbara Tobler, KomplementärTherapeutin OdA KTTC, Methode Biodynamik, Neugasse 43, 9000 Sankt Gallen 079 566 07 01