

KOSTENLOSE LESEPROBE

Dein Darm. Dein Schicksal.

Entdecke, was man dir verschweigt

SAMUEL HUFNAGEL

Diese kostenlose Leseprobe enthält die vollständige
Einleitung. Das komplette Buch mit allen 13 Kapiteln ist
unter samuelhufnagel.com erhältlich.

Einleitung

Es war ein Dienstag.

Ich hatte fünf Frauen vor mir – alle zwischen Anfang und Mitte zwanzig, alle erwartungsvoll, alle bereit für das Training. Ich war ihr Personal Trainer. Die Person, der man vertraut. Derjenige, der wissen sollte, wie der Körper funktioniert.

Ich zeigte eine Bauchmuskelübung. Erklärte die Technik. Spannte selbstsicher meine Bauchmuskeln an – und genau in dem Moment, in dem ich am meisten wie ein Experte aussehen wollte, entschied mein Darm, das Gegenteil zu beweisen.

Ich furzte.

Laut.

In vollständiger Stille.

Die Gruppe lachte. Die Situation löste sich auf, so wie solche Momente es manchmal tun – mit Humor, mit Wärme und mit einem Augenblick gemeinsamer Menschlichkeit, der das Training lockerer machte als jede Übung. Ich lachte mit. Ich musste.

Aber tief in mir war noch etwas anderes.

Scham.

Und dann, noch lauter als die Scham, eine zweite Stimme:

Bloß nicht noch einmal.

Nicht vor ihnen.

Nicht jetzt.

Damals dachte ich: Mein Darm hat ein schlechtes Timing.

Heute weiß ich: Das war kein schlechtes Timing. Mein Darm war unter Druck geraten – im wahrsten Sinne des Wortes. Er reagierte auf Stress, auf Anspannung und auf meinen Wunsch, in diesem Moment perfekt zu wirken.

Er sprach.

Ich hatte nur noch nicht gelernt, ihm zuzuhören.

Ein paar Jahre später saß ich in einer Uniklinik.

Zum ersten Mal war ich nicht der Experte.

Ich war der Patient.

Die Ärztin kam herein, schaute auf den Befund und dann auf mich. Ich sah in ihrem Gesicht diese kurze Pause, die meistens nichts Gutes bedeutet.

Dann sagte sie:

„Wir sehen etwas. Wir müssen weitere Tests machen.“

Ich nickte. Ich war professionell. Ich stellte die richtigen Fragen.

Erst als ich wenig später allein auf dem Parkplatz saß, merkte ich, dass meine Hände feucht waren und zitterten.

Weitere Tests.

Biopsien.

Antikörper.

Entzündungsmarker.

Neue Kliniken, neue Ärzte, neue Vermutungen – und immer wieder derselbe Satz:

„Wir sehen etwas. Wir wissen nur noch nicht genau, was.“

Mit jeder Untersuchung hoffte ich auf Antworten.

Stattdessen häuften sich die Fragen.

Irgendwann bestand mein Leben nicht mehr nur aus einzelnen Arztterminen. Die Unsicherheit wurde zu einem stillen Begleiter.

Manchmal schlich ich mich heimlich aus dem Haus und fuhr in die Notaufnahme. Nicht, weil ich meine Familie täuschen wollte. Sondern weil ich es leid war, schon wieder sagen zu müssen, dass etwas nicht stimmte. Weil ich nicht wollte, dass zu Hause etwas Schlimmeres passierte. Und weil ich selbst nie wusste, wie lange ein neuer Ausbruch dauern, wo er auftreten und wie heftig er werden würde.

Manchmal schwellen meine Hände oder Füße an.

Manchmal meine Lippen, mein Zahnfleisch oder andere Körperstellen.

Manchmal war eine Situation so absurd, dass ich darüber lachen musste.

Und gleichzeitig war mir überhaupt nicht zum Lachen.

Denn hinter jedem neuen Ausbruch stand dieselbe Frage:

Wie schlimm wird es diesmal?

Einige dieser Nächte endeten in der Notaufnahme. Eine davon führte mich bis an die Tür einer Intensivstation. Meine Frau war hochschwanger, unser älterer Sohn noch klein – und plötzlich ging es nicht mehr nur um Schwellungen, Befunde oder eine Diagnose.

Es ging um die Frage, ob ich meinen zweiten Sohn jemals kennenlernen würde.

Die ganze Bedeutung dieser Nacht verstand ich erst später.

Doch eine Erklärung für das, was in meinem Körper geschah, hatte ich noch immer nicht.

Die Diagnose, die ich bis heute nicht habe, lautet im Grunde:
Autoimmunerkrankung. Irgendeine.

Mein Immunsystem greift etwas an – das scheint sicher.

Was genau es angreift und warum, ist es nicht.

Ich war mehrfach stationär im Krankenhaus. Ich wurde untersucht, behandelt, entlassen und erneut untersucht. Trotzdem glaubte ein Teil von mir lange, dass es irgendwann von allein verschwinden würde.

Vielleicht war genau das einer meiner größten Fehler.

Ich hatte ja etwas unternommen. Nur gewöhnte ich mich irgendwann an einen Zustand, an den sich niemand gewöhnen sollte: regelmäßig in einer Notaufnahme zu sitzen und nicht zu wissen, ob der eigene Körper diesmal wieder zur Ruhe kommt.

Ich bin Gesundheitsexperte. Ich habe Menschen trainiert, beraten und dabei unterstützt, beweglicher zu werden, Schmerzen zu reduzieren und Ziele zu erreichen, die sie selbst schon aufgegeben hatten.

Ich habe erlebt, wie Menschen wieder Vertrauen in ihren Körper fanden.

Und ich weiß bis heute nicht vollständig, was in meinem eigenen Körper geschieht.

Ich kenne deshalb beide Seiten.

Ich kenne die Seite des Trainers, der vor einem Menschen steht und nach einer Lösung sucht.

Und ich kenne die Seite des Patienten, der vor einem Arzt sitzt und darauf hofft, dass endlich jemand die richtige Frage stellt.

Ich habe dieses Buch nicht geschrieben, weil ich alle Antworten kenne.

Ich habe es geschrieben, weil ich die Frage lebe.

Und weil ich in all diesen Jahren etwas verstanden habe:

Erstaunlich viele Beschwerden, für die Menschen über Jahre keine zufriedenstellende Erklärung erhalten, könnten mit einem Organ zusammenhängen, auf das lange kaum jemand geschaut hat.

Dem Darm.

Das Problem

Für manche Menschen beginnt jeder Ausflug mit derselben Frage:

Wo ist die nächste Toilette?

Andere kämpfen mit Erschöpfung, Entzündungen, Hautproblemen, diffusen Schmerzen, Schlafstörungen oder einer Stimmung, die sich nicht erklären lässt.

Und viele hören irgendwann denselben Satz:

„Das ist wahrscheinlich Stress.“

Vielleicht kennen Sie diesen Satz.

Vielleicht haben Sie ihn so häufig gehört, dass Sie aufgehört haben, weitere Fragen zu stellen.

Vielleicht haben Sie begonnen, an sich selbst zu zweifeln.

Vielleicht denken Sie inzwischen, Ihr Körper sei eben so.

Dass Sie empfindlich sind.

Dass Sie damit leben müssen.

Dass man nichts finden kann, weil nichts da ist.

Doch ein fehlender Befund bedeutet nicht automatisch, dass es keine Ursache gibt.

Manchmal bedeutet er nur, dass die entscheidende Verbindung noch nicht erkannt wurde.

Das Reizdarmsyndrom gehört zu den häufigsten Erkrankungen des Verdauungssystems und betrifft weltweit Millionen Menschen. Je nach verwendeten Diagnosekriterien gehen Untersuchungen davon aus, dass etwa vier bis fünfzehn Prozent der Erwachsenen betroffen sind.

Lange wurde das Reizdarmsyndrom häufig als vor allem psychosomatisches Problem betrachtet. Heute kann die Forschung messbare Veränderungen unter anderem im Mikrobiom, in der Darm-Hirn-Achse, in der Darmbarriere und in der Schmerzverarbeitung nachweisen.

Stress spielt eine Rolle.

Aber „Stress“ ist nicht immer die vollständige Antwort.

Morbus Crohn, Colitis ulcerosa und andere chronisch-entzündliche Darmerkrankungen begleiten viele Betroffene ein Leben lang. Auch Autoimmunerkrankungen nehmen seit Jahrzehnten zu. Die Forschung untersucht zahlreiche mögliche Zusammenhänge – von Umweltfaktoren und veränderten Lebensweisen bis hin zu Veränderungen unseres Mikrobioms.

Eine vollständige Erklärung gibt es bis heute nicht.

Und unzählige Menschen tragen eine Diagnose, die im Grunde bedeutet:

„Wir wissen, dass etwas nicht stimmt. Wir haben nur noch nicht tief genug gesucht.“

Über all das sprechen wir nur selten.

Zu peinlich.

Zu persönlich.

Zu unappetitlich.

Zu wenig Glanz für ein Dinner-Gespräch.

Wir sprechen über Rückenschmerzen, Blutdruck und Cholesterin.

Aber kaum darüber, wie oft jemand zur Toilette muss.

Wie aufgebläht sich ein Bauch anfühlt.

Wie viel Angst ein scheinbar unkontrollierbarer Körper auslösen kann.

Oder wie einsam es macht, immer wieder zu hören, es sei vermutlich nur Stress.

Dieses Buch bricht mit diesem Schweigen.

Was Sie hier finden werden

Keine sanften Phrasen.

Keine Heilsversprechen.

Keine Schuldzuweisungen.

Und keine Antworten, die ich selbst nicht habe.

Sie werden in diesem Buch auch keinen weiteren Ernährungsplan finden, der behauptet, für jeden Menschen gleichermaßen zu funktionieren.

Was Sie finden werden, ist der Versuch, die Zusammenhänge sichtbar zu machen.

Wie Ihr Darm mit Ihrem Gehirn kommuniziert.

Wie Billionen Mikroorganismen Ihre Gesundheit beeinflussen können.

Warum Ihre Darmbarriere darüber mitentscheidet, was in Ihren Körper gelangt und was draußen bleibt.

Welche Rolle Ernährung, Stress, Schlaf, Medikamente, Hormone und das Immunsystem dabei spielen.

Und was Sie selbst konkret verändern können – nicht, weil ich es sage, sondern weil wissenschaftliche Erkenntnisse gute Gründe dafür liefern.

Manche Fakten werden Sie überraschen.

Manche werden Sie ärgern.

Manche werden Sie möglicherweise an Situationen aus Ihrem eigenen Leben erinnern, die Sie bisher nie miteinander verbunden haben.

Vielleicht werden Sie sich an eine Mahlzeit erinnern, nach der Sie jedes Mal erschöpft waren.

An eine Phase, in der Ihre Haut plötzlich verrücktspielte.

An Beschwerden, die immer dann auftraten, wenn der Stress zunahm.

An einen Arzttermin, nach dem Sie sich unverstanden fühlten.

Oder an den Moment, in dem Sie begonnen haben, Ihren eigenen Körper nicht mehr ernst zu nehmen, weil andere es ebenfalls nicht taten.

Dieses Buch soll Ihnen keine Angst vor Ihrem Körper machen.

Es soll Ihnen helfen, ihn wieder zu verstehen.

Denn Ihr Körper ist nicht Ihr Gegner.

Auch dann nicht, wenn er sich manchmal so anfühlt.

Ein Symptom ist nicht automatisch ein Verrat.

Es kann ein Signal sein.

Eine Warnung.

Eine Reaktion.

Oder der Versuch eines Systems, unter schwierigen Bedingungen weiterhin zu funktionieren.

Ihr Darm spricht seit dem ersten Tag Ihres Lebens mit Ihnen.

Er spricht über Hunger und Sättigung.

Über Druck, Schmerz und Erleichterung.

Über Stress, Sicherheit und Gefahr.

Manchmal flüstert er über Jahre.

Manchmal schreit er so laut, dass nichts anderes mehr zählt.

Die meisten Menschen hören erst hin, wenn etwas nicht mehr funktioniert.

Ich gehörte lange zu ihnen.

Dieses Buch ist mein Versuch, Ihnen die Sprache beizubringen, die ich selbst viel früher hätte lernen müssen.

Damit Sie nicht erst zuhören, wenn Ihr Körper schreit.

Sondern bereits dann, wenn er Ihnen etwas zuflüstert.

Die Frage ist nur:

Was wird er Ihnen erzählen?

Hat Ihnen die Einleitung gefallen? Hier geht es zum kompletten Buch — mit allen 13 Kapiteln über Mikrobiom, Darm-Hirn-Achse, Erkrankungen und konkreten Strategien für den Alltag.

24,90€ · ~220 Seiten

Jetzt bestellen unter **samuelhufnagel.com**