

Nerven – die geheimen Entscheider im Körper

Verdauung – so kann Chiropraktik unterstützen

Gut essen ist eine Sache, gut verdauen manchmal eine andere. Das vegetative Nervensystem übernimmt die Kontrolle nach der Nahrungsaufnahme quasi automatisch, wir können bei den Verdauungsvorgängen nur wenig mitgestalten. Stimmt das? Nicht ganz: Chiropraktiker zeigen Möglichkeiten auf, wie eine gesunde Verdauung unterstützt werden kann.

Eigentlich ist alles ganz einfach: Wir ernähren uns gesund, kaufen einige Lebensmittel in Bio-Qualität (siehe Seite 6), wie auf Seite 4 vorgestellt. Zudem gönnen wir uns Ruhe beim Essen, ein nicht zu spätes Abendbrot, verzichten nach Möglichkeit auf Alkohol und Nikotin. Und trotzdem passiert es gelegentlich: Unsere Verdauung hält sich nicht an die gute Vorarbeit.

Während wir in vielen Bereichen des Lebens von Optimierungsmaßnahmen direkt profitieren und beste Ergebnisse erzielen, reagiert der Verdauungstrakt bisweilen starrköpfig. Selbst der Joghurtdrink mit verdauungsfördernden Kulturen oder kleine Helfer gegen Sodbrennen können uns dann keine Abhilfe schaffen. Kein Wunder, denn unser Problem ist oftmals ursächlich gar nicht im Verdauungstrakt verortet.

Das geht mir auf die Nerven!

Das vegetative Nervensystem beeinflusst lebenswichtige Körperfunktionen. Darunter Atmung, Stoffwechsel- und Wasserhaushalt – und eben auch die Verdauung. Weil diese Funktionen so lebenswichtig sind, verläuft das Wirken sinnvollerweise automatisch, ohne unsere bewusste Einflussnahme. Neben diesen Vitalfunktionen kontrolliert das Nervensystem auch die Organe, z.B. den Magen. Dabei fungiert das System als eine Art Postbote, der zwischen Gehirn und Organ (und umgekehrt) Meldungen übermittelt. Es muss nicht einmal zum Streik – also zum Vollaussfall – kommen, damit in diesem System Störungen auftreten. Ein kleiner Engpass reicht bereits aus, um spürbare Folgen zu erzeugen. Und die kennen wir: Blähungen, Verstopfung, Durchfall, Bauchschmerzen, Krämpfe und mehr Warnsi-



gnale können auftreten, wenn der Informationsfluss zwischen Gehirn und Verdauungstrakt beeinträchtigt ist.

Natürlich verfügen wir über Einflussmöglichkeiten: Vermeiden wir Stress, Anspannung, Unruhe oder einfach Situationen, die uns überfordern, dann geht es auch unserem Nervensystem tendenziell besser. Es steht – auch sprichwörtlich – weniger unter Druck. Allerdings ist das im heutigen Alltag ein für viele nahezu kaum erreichbarer Zustand. Die Folgen können Verdauungsbeschwerden genauso wie Kopfschmerzen oder Verspannungen sein. Besonders anfällig für Störungen im Informationsfluss ist unser Nervensystem genau dort, wo die Nerven aus der das Rückenmark schützenden Wirbelsäule austreten.

Unser Nervensystem im Überblick

Der Mensch verfügt über das vegetative und das somatische Nervensystem. Während wir das somatische System größtenteils willkürlich kontrollieren können – z.B. koordinieren wir mit diesem System unsere Motorik und wir steuern bewusst Bewegungen –, fungiert das vegetative Nervensystem als nahezu unabhängige Schaltzentrale. Es lässt sich in drei unterschiedliche Systeme unterteilen:

1. Sympathikus: Dieser Teil unseres Nervensystems versetzt den Körper in Stresssituationen oder bei Gefahr in Alarmbereitschaft. Wir fangen z.B. an zu schwitzen, unser Herz schlägt schneller und auch unsere Verdauung wird gehemmt. Die Nervenzellen des Sympathikus entspringen im Brust- und Lendenrückenmark. Wird er aktiviert, schickt er

den Botenstoff Noradrenalin zu den Organen und sorgt für den höheren Puls, die geweiteten Pupillen und die gestoppte Verdauung.

2. Parasympathikus: Auch bekannt als der Gegenspieler des Sympathikus, denn er bringt unseren Körper in einen Ruhezustand. Die Herzfrequenz sinkt, wir ver-

Kommt es hier zu Fehlstellungen einzelner Wirbel, zum Beispiel im Brust- oder Lendenbereich, kann sich das auf den Verdauungstrakt auswirken. Denn die hier entspringenden Nerven versorgen die Verdauungsorgane mit Informationen und steuern so ihre Funktion. Auch die Nerven, die im oberen Halswirbelbereich verlaufen – z.B. der Nervus vagus –, können sich bei Blockaden negativ auf den Magen-Darm-Trakt auswirken. Ist also der Informationsfluss durch eine Fehlstellung in einem Wirbelsäulensegment gestört, kommt der gesendete Impuls nur unvollständig oder womöglich gar nicht an. Mit anderen Worten, der Verdauungsprozess verläuft mitunter nicht so, wie er sollte.

Ein System, drei Einheiten

Das vegetative Nervensystem des Menschen besteht aus drei Einheiten: Sympathikus, Parasympathikus und enterisches Nervensystem, auch ENS genannt (s. Infokasten). Zwar arbeitet das enterische Nervensystem vollständig autonom. Sympathikus und Parasympathikus haben jedoch Einfluss auf das ENS, um den Gesamtorganismus zu harmonisieren. Wenn also Wirbelblockaden den Informationsfluss im Nervensystem hemmen, können Sympathikus und Parasympathikus gestörte Signale an das ENS und damit auch an die einzelnen Verdauungsorgane senden.

Chiropraktik ergänzt gesunde Ernährung

Aufgrund dieser Wechselwirkungen befassen sich Chiropraktiker auch mit dem Thema Ernährung und Verdauung: Die beiden Themenbereiche liegen sehr nahe beieinander. Durch die Chiropraktik haben wir die Möglichkeit, unsere Verdauungsprozesse positiv zu unterstützen. Wenn wir uns und unserer Verdauung also etwas Gutes tun möchten, sehen wir zu, dass die Kommunikation zwischen unseren Verdauungsorganen und den steuernden Nervenbahnen einwandfrei funktioniert. Und genau das ist der Ziel von Chiropraktikern.

dauen wieder. Die Neuronen des Parasympathikus entspringen zu 75 Prozent im Hirnstamm, die restlichen 25 Prozent im sakralen Rückenmark. Bei der Aktivierung setzt der Parasympathikus den Botenstoff Acetylcholin frei und leitet diesen an die Organe weiter – mit den beschriebenen Folgen.

3. Das enterische Nervensystem: Dieses komplexe Geflecht aus Nervenzellen durchzieht nahezu den gesamten Magen-Darm-Trakt. Weitestgehend unabhängig steuert es unsere Verdauung und erhöht beispielsweise die Bewegung der Darmmuskulatur. Aber: Sympathikus und Parasympathikus beeinflussen die Nervenfasern des enterischen Systems!

Diese Wechselwirkungen berücksichtigen Chiropraktiker. Ihr Ziel: Durch die Aufhebung von Fehlstellungen speziell an der Brust- und Lendenwirbelsäule sowie im Becken dafür zu sorgen, dass unsere Verdauungsorgane fehlerfrei arbeiten können.

Übersicht der beteiligten Wirbel

