

Interview mit Giulia Enders

Studentin der Medizin und Autorin des Spiegel-Bestsellers "Darm mit Charme"



Foto: Jill Enders

Die Studentin der Medizin und die Autorin des Spiegel-Bestsellers "Darm mit Charme" begeisterte erstmals ein großes Publikum mit einem Powerpoint-Vortrag, an dem auch ihre künstlerisch begabte Schwester beteiligt war, beim 6. Freiburger Science-Slam im Januar 2012. Dieser erste Aufschlag war offensichtlich so erfolgreich, dass er über eine Videoplattform (<http://tinyurl.com/pay2mr5>) mehrere 100.000mal angeklickt wurde. Ihr erstes Buch hat zu vielen Auftritten in Talkshows und zu Berichten in diversen Zeitungen und Zeitschriften geführt. Mit Giulia Enders (**GE**) führte der Vorstandsvorsitzende der Stiftung LebensBlicke, Professor J. F. Riemann (**JFR**) ein Interview.

JFR: Sie haben mit Ihrem Buch, das „Alles über ein unterschätztes Organ“ beinhaltet, ganz offensichtlich einen Nerv getroffen. Was hat Sie veranlasst, dieses Thema aufzugreifen? War es z.B. diese nicht nur gefühlte, sondern vielleicht auch selbst erfahrene Unterschätzung?

GE: Ja, absolut. Mit 17 Jahren fing ich an, über den Körper zu lesen. Am Darm bin ich dann hängen geblieben: Die meisten denken, er lungert nur lässig im Bauch rum oder pupst ab und zu. Dabei kann er so viel mehr: auf einer riesigen Fläche werden hier zwei Drittel des Immunsystems trainiert, er produziert ca. 20 eigene Hormone und beherbergt ein billionen-starkes Bakterienvolk, das jede Sekunde verschiedenste Stoffe herstellt. Dieses Wissen hatte bei mir einen starken Effekt – von 'Igit' zu 'Wow'!

JFR: Vielen Menschen bedeutet der Darm bis heute nichts anderes als ein Schlauch, in dem die unverdauten Reste gesammelt und für die Entleerung vorbereitet werden. Warum glauben Sie, ist das Thema für viele Menschen eher uninteressant und sogar „unappetitlich“?

GE: Genau deshalb, weil wir so wenig über ihn wissen. Ich erlebe dann oft, dass die falsche Scham schwindet, sobald man sich traut ganz genau hinzuschauen. Sogar die Mechanismen mit denen wir aufs Klo gehen sind eindrucksvoll. Ein innerer Schließmuskel kümmert sich um unser inneres Wohlergehen,

nach dem Motto „Was raus muss, muss raus“ - während ein äußerer Schließmuskel noch einmal mit der Umwelt Kompromisse aushandelt, ob es vielleicht gerade unpassend ist und lieber auf später verschoben werden sollte. Im Grunde erledigen wir diese Sache sehr fein und ausgetüfelt.

JFR: Ein spezielles Kapitel ist die Welt der Mikroben, in dem Sie sehr ausführlich über den bisher eher vernachlässigten Einfluss auf viele Vorgänge sogar bei der Entstehung von Erkrankungen außerhalb des Verdauungstraktes berichten. Was fasziniert Sie daran so sehr?

GE: Einmal die Vorstellung, dass jeder Mensch ein eigenes Mikrobenvolk in seinem Bauch hat. Hier leben weit mehr Mikroben als Menschen auf der Welt – und viele können wir aus ihrer Welt nicht herausreißen – sie leben nur im Darm ihres Besitzers und kommen mit unserer großen Welt nicht zurecht. Mit allem, was ich esse oder in den Mund nehme, kann ich dieses Volk beeinflussen. Zum anderen fasziniert mich hier vor allem diese zentrale Rolle – es gibt heute Studien an dem Zusammenhang von Rheuma, Diabetes, Depression oder Übergewicht mit unseren Darmbakterien. Ist das nicht faszinierend?

JFR: Sie haben sehr klar, umfassend und verständlich die Stellung des Verdauungstraktes gerade auch zu wichtigen anderen Organen beschrieben. Es taucht in letzter Zeit in der Presse immer mal wieder der Begriff „Bauchhirn“ auf. Können Sie ihn aus Ihrer Sicht dem Laien verständlich machen?

GE: Der Darm besitzt nach dem Gehirn die zweitgrößte Ansammlung an Nerven. Diese Nerven wissen nicht nur, welche Moleküle in unserer Nahrung waren, sondern fangen neugierig Hormone aus unserem Blut ab, erkundigen sich, wie es bei den Immunzellen läuft oder lauschen dem geschäftigen Treiben der Darmbakterien. Aus all diesen Informationen können sie ein Paket schnüren und das Gehirn darüber informieren, wie es so im Bauch läuft. Das Hirn ist so isoliert in seinem knöchernen Schädel, dass es wichtige Informanten braucht, um ein Gesamtgefühl zusammensetzen. Diese Verbindung kann sich bei entzündlichen Vorgängen im Darm auch mal ungut anfühlen. Nach einem fantastischen Essen kann sie aber auch sehr angenehm sein.

JFR: Inhalt und Sprache Ihres Buches lassen auf der einen Seite die außerordentliche Kenntnis der Materie erkennen, andererseits aber auch die Tonlage spüren, wie man Menschen mit einem solchen Thema ansprechen kann? Hatten Sie neben Ihrer sicher umfassenden Recherche Ratgeber?

GE: Erstmal vielen Dank für dieses schöne Lob. Ratgeber hätte ich sehr gerne gehabt. Damals habe ich fünf Ärzte angeschrieben, aber keine Antwort erhalten. Dann dachte ich: Jetzt muss ich's eben selber so gut machen, wie möglich. Jetzt liegen zwei Papiertürme aus Büchern und wissenschaftlichen Artikeln vor meinem Bett und ich bin froh, dass es gut gegangen ist.

JFR: Man hat lesen können, dass gerade wegen der Beschäftigung mit diesem Buch Ihr Berufsziel einmal die „Gastroenterologie“ sein könnte. Was hat Sie besonders stimuliert, diesen sicher interessanten Teilbereich der inneren Medizin ins Auge zu fassen?

GE: Erstmal liebe ich den Organtrakt, an dem ich dann arbeiten werde und außerdem mag ich auch die Patienten der Gastroenterologie. Für mich steht in diesem Gebiet Anamnese und technische Diagnostik in einem guten Verhältnis. Außerdem habe ich den Eindruck, dass mein zweites Interessens-Standbein – die Darmbakterien – in Zukunft noch sehr spannend sein kann.

JFR: Was ist für Sie die zentrale Botschaft, die Sie mit Ihrem Buch „Darm mit Charme“ vermitteln wollen?

GE: Dass so viel Ausgeklügeltes unter unserer Haut passiert – wenn man sich traut hinzuschauen, kann man vieles besser verstehen und wert schätzen! Dann ist auch der Darm nicht einfach nur peinlich, sondern vor allem ausgeklügelt und ich würde sagen: sogar charmant.

JFR: Herzlichen Dank für dieses aufschlussreiche Interview!