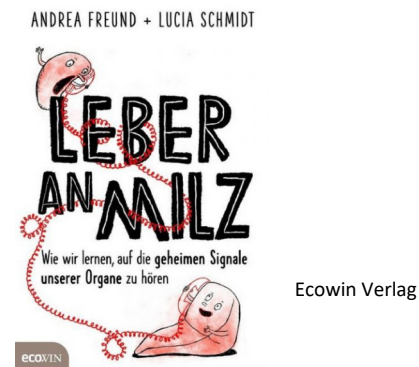


Veröffentlicht 5. Februar 2019

Warum innere Organe mehr Aufmerksamkeit verdienen

Unglaubliche Rekorde, unerforschte Gebiete, überraschende Zusammenhänge – der menschliche Körper ist ein Wunderwerk der Natur. In ihrem Buch „Leber an Milz“ stellen Andrea Freund und Dr. Lucia Schmidt amüsant und anschaulich 20 Körperorgane und spannende Details über deren Funktionen vor.



Mit unserem Körper sind wir eins, trotzdem wissen wir oft erstaunlich wenig über seine Leistungen und Bedürfnisse. Läuft der Alltag reibungslos, wertschätzen wir unseren Körper kaum. Erst wenn sich Beschwerden einstellen, erhält er Aufmerksamkeit. Dann hinterfragen wir Zusammenhänge. „Wir kennen zwar unsere großen Organe wie Herz, Darm und Haut, die kleinen hingegen werden allzu oft unterschätzt. Dabei sollten wir lernen, Signale aller Körperteile richtig zu deuten, wenn wir unseren Organismus in Gänze verstehen wollen“, so der Ansatz des Autorinnen-Duos Freund und Schmidt.

Die Autorinnen sind beruflich tief im Thema verankert: Andrea Freund ist Journalistin und Redakteurin in Hamburg, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Yogalehrerin. Seit langem befasst sie sich mit ganzheitlichen medizinischen Richtungen und Meditation. Dr. Lucia Schmidt entschied sich nach Medizinstudium, Approbation und Promotion für die Arbeit in Redaktionen. Als Journalistin verantwortet sie seit 2013 die „Leib & Seele“-Seiten in der Frankfurter Allgemeinen Sonntagszeitung.

Von Hirnstamm bis Fußgewölbe – unseren Körper in Etappen kennenlernen

In mehrere Abschnitte gegliedert geben die Autorinnen Einblicke in den Aufbau der verschiedenen Körperregionen: „ganz oben“ (Kopf, Hals), „mittendrin“ (Brustkorb, Rücken, Bauch, Becken), „an den Ecken und Ende“ (Arme, Hände, Beine, Füße). Sie stellen die jeweiligen Organe und deren Aufgaben vor. Und sie erläutern, wie die einzelnen Rädchen in unserem Körper komplex zusammenspielen.

Etwa die Nasennebenhöhlen, für viele Menschen sind sie ein lästiges Beschwerden-Dauerthema. Aber wer macht sich Gedanken darüber, wie diese Hohlräume aussehen und wofür wir sie haben? Selbst in der Medizin gibt es mehrere Hypothesen über deren Funktion: Stickstoffmonoxid-Produktion und -Speicherung, Resonanzraum für die Stimme, Hohlraum, um das Gewicht des Kopfes zu reduzieren, eine Art „Airbag“, der das Innere des Schädels vor Verletzungen schützt. Grund genug, einmal „Höhlenforschung“ zu unternehmen.

Einen schlechten Ruf hatte lange Zeit der Blinddarm und wurde früher schnell weg operiert, wenn er „Ärger machte“. Schon die Namensgebung wies darauf hin, dass er als unnützlich galt. Heute weiß die Wissenschaft, dass der Blinddarm als „Transitzone“, aus der Speisebrei nicht mehr zurückfließen kann, „Abwehrzentrum“ gegen Krankheitserreger und „Vorratskammer“ für unsere Darmflora gleich drei wichtige Funktionen ausübt.

„Zwischen Leber und Milz passt immer noch ein Pils“, dieser Biertrinker-Spruch wird manchem beim Titel des Buches einfallen – wer aber kann spontan sagen, wo diese beiden Organe genau sitzen? Auch was zum Beispiel die einzigartigen Aufgaben der Milz betrifft, gibt es interessante Fakten: Das Organ mit der Form einer Kaffeebohne „liefert Energie, um das Leben ‚draußen‘ zu meistern, und stärkt die Abwehrkraft im Innern“. Die Milz recycelt etwa die roten Blutkörperchen und schickt die weißen Blutkörperchen durch das Lymphsystem – das übrigens im Körper eine Gesamtlänge von 100.000 Kilometern erreicht, ebenso wie alle Blutgefäße.

Der Bauchnabel bleibt nach der Geburt zurück, wenn die Nabelschnur gekappt ist. Dank eines wissenschaftlichen Projekts in den USA weiß man inzwischen, dass jeder Nabel ganz individuell von Bakterien besiedelt ist. Vor allem aber ist der Bauchnabel mit der aktuellen Forschung am Bindegewebs-Netzwerk im Körper buchstäblich in den Mittelpunkt gerückt: Unser Faszien-System ist hier aufgehängt wie an einer Öse und scheint sensibel auf Stress zu reagieren. Klingt harmlos, kann aber offenbar unser Bauchgefühl blockieren, unsere Intuition.

Fingernägel und Zunge als Spiegel für unseren Körper

Fingernägel sind wie eine Visitenkarte. Sie verraten viel über ihren Besitzer. Sehen sie gepflegt aus, wird dies als gesundes, positives Signal gewertet. Knabbert jemand seine Nägel ab, ist er möglicherweise nervös. Querdellen können auf Zinkmangel hinweisen, Längsrillen stellen sich häufig mit zunehmendem Alter ein, weiße Flecken entstehen durch Lufteinschlüsse. Gewölbte „Uhrglasnägel“ hingegen können mit einer Herzinsuffizienz einhergehen. Trotzdem sind es in der Regel nur noch naturheilkundliche Richtungen wie die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) oder der indische Ayurveda, die den Menschen aufmerksam auf die Hände und Fingernägel schauen. Wenn diese sich nicht unter künstlichen aus Acryl verstecken (müssen).

In der TCM spielt auch die Zunge eine wichtige Rolle für eine Diagnose. Sie ist „wie eine Landkarte des Körperinneren und bilden den gesamten Organismus ab“. „Farbe, Belag, Beschaffenheit (,Topologie‘) und Größe“ lassen demnach wichtige Rückschlüsse auf die Gesundheit eines Menschen zu. Eine gerötete Zunge deutet auf einen entzündlichen Prozess hin, während eine blässliche Zunge als Kältezeichen gewertet wird. Eine bläuliche Zunge weist auf Stauungen im Körper hin, durch Anspannungen oder organische Erkrankungen.

Was wir für unseren Körper tun können

Im Kapitel „Von Ötzi bis Epigenetik“ geben die Autorinnen einen geschichtlichen Überblick, wie sich unser Bild vom Körper und dessen Erforschung verändert hat. Am Ende des Buches finden sich konkrete Übungen, die jeder aktiv mit und für seinen Partner – dem Körper – einfach machen kann: etwa die Nasenspülung mit Kochsalzlösung bei Schnupfen oder Nasennebenhöhlenentzündung, oder stets neue Lernanreize schaffen, frische Luft, Bewegung und Gesellschaft, um geistig flexibel zu bleiben, die richtige Schlafhygiene, um sich nachts erholen zu können oder als Wellnessprogramm eine Lymphmassage, die auch der Milz guttut.

Fazit: Sehr bildhaft, mit medizinischem Sachverstand und zugleich in verständlicher Sprache nehmen Andrea Freund und Lucia Schmidt ihre Leserinnen und Leser mit auf eine Reise durch den Körper. Sie geben viele spannende Details über den menschlichen Körper preis, und liefern konkret Rat für ein besseres Verständnis unterschätzter Organe und Körperstrukturen. Dabei stützen sie sich sowohl auf die schulmedizinische Sicht als auch auf Perspektiven der Komplementärmedizin. So wird das Wissen, wie in unserem Körper alles miteinander verbunden ist und sich gegenseitig beeinflusst, noch umfassender. Ein populär-wissenschaftliches Buch, das Spaß macht und ganz nebenbei für unser Wohlbefinden sorgt.

Das Buch: Andrea Freund/Lucia Schmidt, „Leber an Milz. Wie wir lernen, auf die geheimen Signale unserer Organe zu hören“, Ecowin Verlag, ISBN 978-3-7110-0165-8, E-Book ISBN 978-3-7110-5230-8. Das Buch kostet 18 Euro und ist im stationären Buchhandel oder online erhältlich.

— Tanja Königshagen —

URL

https://www.business-on.de/hamburg/pop-science-warum-innere-organe-mehr-aufmerksamkeit-verdienen-_id38535.html