



## Interview mit Giulia Enders

### Wie kommt eine junge Wissenschaftlerin auf die Idee, sich bestens gelaunt mit einem vermeintlich schmutzigen Organ auseinanderzusetzen?

Die Fakten haben mir den Kopf verdreht! Als ich mit siebzehn plötzlich Neurodermitis bekam, fing ich an, mehr über den Körper zu lesen. Beim Darm bin ich dann hängen geblieben. Kaum jemand weiß, dass nur der allerletzte Meter Darm etwas mit Kot zu tun hat – die rund sieben anderen Meter sind ein sauberes, nahrhaftes Vergnügen auf einem faszinierenden Zellrasen. Ich hatte nie gewusst,

dass Fett ganz anders verdaut wird als alle anderen Nahrungsmittel. Unsere Gefühle, Stimmungsschwankungen oder das „Bauchgefühl“ sehe ich völlig anders, seitdem ich von der Darm-Hirn-Achse weiß. Schließlich las ich von der Welt der Darmmikroben, was mich derartig vom Hocker putzte, dass ich mich bis heute noch nicht davon erholt habe. Während meines Medizinstudiums fing ich deshalb meine Doktorarbeit am Institut für Mikrobiologie an. Was soll ich sagen? Ich habe mich in das unbeliebteste, merkwürdig aussehendste Organ verliebt – und ich finde auch heute noch: zu Recht!

### Geht uns ein gepflegter Darm alle an?

Unser Darm ist ein fabelhaftes Wesen voller Sensibilität, Verantwortung und Leistungsbereitschaft – wenn man ihn gut behandelt, bedankt er sich dafür. Das tut jedem gut, denn er bildet zwei Drittel unseres Immunsystems aus, beschafft unserem Körper die Energie zum Leben aus den unterschiedlichsten Lebensmitteln und hat das größte Nervensystem nach dem Gehirn. Allergien, unser Gewicht und eben auch unsere Gefühlswelt sind eng damit verknüpft, wie es in unserem Bauch läuft. Interessanterweise kommt die Wissenschaftswelt erst jetzt darauf, sich mit diesem Organ stärker zu beschäftigen – das hat auch einen Grund, denn viele Jahrhunderte davor haben wir intuitiv einiges richtig gemacht und hatten viele unserer heutigen Krankheiten, wie Allergien oder Übergewicht, nicht. In jedem Bereich der Welt gibt es traditionelle Lebensmittel, die wie maßgeschneidert zu den Därrnen der jeweiligen Völker passen. Welcher Deutsche isst heute noch den Winter über Sauerkraut? Früher haben das fast alle getan. Sobald man molekular versteht, warum das genial war, sieht man Sauerkraut – aber auch viele andere Lebensmittel mit völlig neuen Augen.

### Was wäre in Ihren Augen der perfekte erste Schritt hin zu einem neuen „Organ-Bewusstsein“?

Die meisten Menschen wissen gar nicht, dass sie eine famose Milz haben, die Nieren Unvergleichbares leisten und mitten in ihrem Bauch etwas passiert, das sie überhaupt erst zu lebendigen Wesen werden lässt. Bei meinem Medizinstudium habe ich die ersten vier Semester nur darüber gelernt, wie unfassbar ausgetüftelt ein Körper funktioniert. Mit diesem Wissen sollte nicht nur in Arztzimmern Rezepte ausgedruckt werden. Wir sollten den Menschen zeigen, was für edle Kreaturen sie sind. Der perfekte Schritt für ein neues Organbewusstsein war für mich zu merken, dass ich eins der fantastischsten Organe lange Zeit komplett unterschätzt habe. Dieser große Schritt – von Scham zu Charme – ist ein Aha-Effekt, der sich sehen lassen kann. Dieses Potential in einem Buch zu entfalten, hat mir unglaublichen Spaß gemacht.