



Illustration Valentine Edelman

Als die Menschen in Europa die Erde noch als Mutter verehrten, hatte ihre Welt auch noch eine Mitte: den Omphalos-Stein, der im Tempel des Apollo in Delphi den Nabel (griechisch: „omphalos“) allen Seins verkörperte. Im antiken Griechenland trafen hier Himmel, Erde und Unterwelt aufeinander. Wie eine Nabelschnur ins Allerhöchste vermittelte das Orakel von Delphi, eine Priesterin, den Ratschluss des Gottes. Sie saß unsichtbar hinter einem Vorhang, wurde von aus einer Erdspalte aufsteigenden Dämpfen in Trance versetzt und sprach sowohl zu Herrschern, die vor einer Schlacht nach einer Entscheidungshilfe suchten, als auch zu einfachen Leuten.

Ob sie wohl die Empfehlungen beherzigt haben, die in die Mauern des Tempels gemeißelt waren: „Erkenne Dich selbst“ und „Nichts im Übermaß“? Das wirkt antiquiert, gilt aber bis heute, wenn wir für unser Leben die richtigen Entscheidungen treffen wollen. Nicht nur rein rational, sondern auch intuitiv, indem wir auf unser Bauchgefühl hören. Damit hat ausgerechnet eine körperliche Struktur zu tun, die vordergründig überflüssig ist, im Hintergrund aber ihre eigentliche Wirkung entfaltet. Eine Annäherung an einen der vielleicht mystischsten Orte unseres Körpers: den Bauchnabel.

Beginnen wir außen. Rein anatomisch handelt es sich beim „Umbilicus“ um eine Narbe aus Bindegewebe, die nach der Geburt eines Menschen zurückbleibt. Sie ist die sichtbare Erinnerung daran, dass wir einst im Bauch der Mutter mit allem Lebensnotwendigen versorgt wurden. Über die Nabelschnur, die der Embryo selbst ausbildet und an der Plazenta andockt, erhält er aus dem mütterlichen Blut Sauerstoff, Vitamine, Glukose und Aminosäuren, die seinen kleinen Körper wachsen und lassen. Am 22. Tag der Schwangerschaft, wenn das winzige Herz zu schlagen beginnt, geht diese Pipeline in Betrieb. Damit sie bis zur Geburt standhält, wird sie von einer glitschigen Masse, der Whartonischen Sulze, ordentlich gefettet und ist wie ein Tau aus drei Strängen verdreht: zwei kleineren Arterien, die Kohlendioxid und Stoffwechselabfallprodukte abtransportieren, und einer großen Vene, durch die frische Nahrung heranflutet. Diese Zufuhr versiegt nach der Geburt, wenn das Neugeborene den ersten Atemzug macht.

Der Übergang vom „Beatmetwerden“ zum Selbstatmen fällt dem Kind leichter, wenn die Nabelschnur nicht gleich gekappt wird. Bei der sanften Geburt lassen Hebammen sie deshalb bis zu drei Minuten auspulsen: Dabei fließt das Blut darin noch in den kindlichen Organismus, mit einem Rest an Sauerstoff und einer extra Portion Eisen; Atmung und Stoffwechsel werden zusätzlich unterstützt.

Ist die Nabelschnur dann durchgeschnitten, sollte das etwa zehn Zentimeter lange Überbleibsel bei einem Neugeborenen nicht „in der Windel verschwinden“, damit er möglichst viel Luft bekommt: „So bleibt er trocken, und der Rest fällt nach etwa fünf bis zehn Tagen von selbst

**DIE UNTERSCHÄTZTEN LETZTE FOLGE: DER BAUCHNABEL**

## So viel mehr als eine Narbe

Der Herbst kommt, und damit verschwindet der Bauchnabel wieder hinter dicken Pullis. Aber für was haben wir ihn eigentlich? Hat er nach der Geburt noch einen Nutzen, außer als Vorzeigeobjekt am Pool und erogene Zone? *Von Andrea Freund*

ab“, sagt Andrea Hagen-Herpay, beratende Hebamme beim Deutschen Hebammenverband. Danach wird der „Nabelgrund“ sichtbar, der noch leicht bluten kann, aber auch in wenigen Tagen abheilt und zuwächst. Meist mit kleinen Falten, die ins Innere ziehen, umgeben vom zunächst dickeren runden „Nabelring“, der sich im ersten Lebensjahr zusehends verkleinert. Manche Menschen haben auch einen „gefüllten“ oder „Fleisch“-Nabel – worauf die Hebamme beim Abschneiden der Nabelschnur allerdings keinen Einfluss hat: In der Zeit, in der das Kind Embryo war, ist die Bauchhaut ein Stückchen auf die Nabelschnur gewachsen. „Mit den Jahren sinkt der Nabel dann tiefer in den Bauch“, so Hagen-Herpay.

Bei den meisten Menschen verwächst er sich zu einem „innie“, bei dem die Hautfalten nach innen im Zentrum verschwinden, die übrigen haben einen „outie“, der sich leicht knubbelig vorwölbt. Bei Menschen mit großem Bauch verengert sich der Nabel aufgrund der Mus-

kelspannung dabei häufig zu einem Schlitz. Starkes Übergewicht und auch eine Schwangerschaft können so viel Druck auf den Nabel ausüben, dass er sich mit Gewebe füllt und schließlich sogar „bricht“.

So nennt man es, wenn das Bindegewebe des Nabelrings und der Bauchdecke noch nicht oder nicht mehr stabil genug ist: In der Nähe des Nabels oder im Nabel selbst entsteht dabei eine seltsame kleine Unebenheit, die sich bei Säuglingen und Kleinkindern oft verwächst. Trotzdem sollte ein Kinderarzt sich das ansehen. Treten bei Erwachsenen zusätzlich Schmerzen auf oder eine bläuliche Verfärbung, hat sich vermutlich ein Stück Darmschlinge darin verfangen, was immer ein Notfall ist – aber zum Glück selten vorkommt. Ansonsten fällt die Vertiefung im Bauch im Ärztealltag noch dadurch unangenehm auf, dass sie sich bei mangelnder Pflege entzünden kann.

Für Chirurgen hingegen ist der Bauchnabel als Schlüsselloch ins Körperinnere

interessant: Bei endoskopischen Untersuchungen und Operationen wird hier oft eine Kamera in die Bauchhöhle eingeführt. Das ist schonender, weil es eine weitere Narbe erspart.

Seinen Ruf nicht gerade verbessert hat der Bauchnabel durch eine Studie an der Universität von Sydney in Australien. Männer mit kräftiger Bauchbehaarung müssen demnach eher als andere Menschen damit leben, dass sich in ihrem Nabel Fussel ansammeln: Fasern aus der Kleidung, vorwiegend aus der Unterwäsche, werden durch die Zugkraft der Haare fortgerissen und im Nabel, wie in einem Strudel ohne Abfluss, deponiert. Eine andere Besiedlung haben wir hingegen alle: Allein im Nabel, so klein er ist, leben – weltweit betrachtet – insgesamt mehr als 2300 verschiedene Bakterien. Davon, so teilte 2012 die Projektgruppe „Belly Button Biodiversity“ an der State University von North Carolina in den Vereinigten Staaten mit, seien nur acht weit verbreitet und kommen bei vielen Men-

schen vor. Der Rest ist sehr persönlich und macht unseren Bauchnabel zu einer ganz individuellen Angelegenheit.

Dem stimmt der Kölner Orthopäde Khalil Kermani zu, allerdings aus anderen Gründen. Für den Mediziner ist der Bauchnabel das Tor zu unserem inneren Gleichgewicht und zur Gesundheit – was bei jedem Menschen aufgrund seiner Lebensgeschichte ein klein wenig anders aussehen kann.

Damit geht's jetzt nach innen. Stellen Sie sich vor, Sie flutschen durch Ihren Bauchnabel auf seine Rückseite. Was sich jetzt da vor Ihren Augen in alle Richtungen des Körpers ausbreitet, ähnelt einem riesigen spinnwebartigen Netz, mit vergleichsweise dickeren Sträben und hauchzarten Verästelungen. Das ist das Bindegewebe, seit einigen Jahren auch als „Faszien“ populär. Diese innere Haut kleidet alle Muskeln und Organe ein und verbindet sie mit Strängen, die bis hinauf zur Schädeldecke und hinunter in die Fußsohlen reichen.

Und es wird noch spannender: „Innerhalb dieser Stränge liegt ein ganzes Universum, die mit Flüssigkeit gefüllte ‚Matrix‘“, erzählt Kermani. „Hier treffen sich Ausläufer der Arterien, Venen und Nerven und tauschen Informationen aus.“ Auch emotionale Informationen wie „Anspannung“ oder „Freude“, da das Faszien-System über das Zwischenhirn auch mit unserer Psyche in Verbindung stehe. Als dreidimensionales Netzwerk, das immer in Bewegung ist, reagiere es unmittelbar darauf. Die Öse aber, an dem dieses faszinierende Zwischenreich aufgehängt ist, und damit sein Zentrum, das ist, so Kermani, der Bauchnabel.

„Zumindest ein Großteil der viszeralen Faszen – also jener, die unsere Organe einhüllen und im Körper aufhängen – ist mit dem Bauchnabel eng verknüpft“, bestätigt Robert Schleip, Deutschlands führender Faszienforscher und Leiter des „Fascia Research Project“ an der Universität Ulm: „Natürlich hängt im Fasziennetzwerk alles mit allem zusammen, aber manche Dinge deutlich mehr als andere“, ergänzt der Humanbiologe und Psychologe und gibt Einblick in die lange unterschätzte und verkannte Faszienarchitektur im Körper: „Die direktesten Verbindungen zwischen den viszeralen Faszen und jenen des Bewegungsapparates liegen an der Vorderseite des Halses, am Zwerchfell sowie am Beckenboden. Die Faszen von Armen, Beinen und dem Rücken stehen hingegen nur indirekt mit dem Bauchnabel in Verbindung.“

Osteopathen kennen die zentrale Bedeutung des Bauchnabels ebenfalls; Kermani nutzt ihn, „um direkt darüber Spannungen im Körper zu lösen“. Nervöse Anspannung wird durch Stress hervorgerufen und führt über die Faszen zu muskulären Verspannungen; gleichzeitig wird das eigentlich geschmeidige Faszien-System steifer. Der Bauchnabel, „das ist die Urnarbe“, so Kermani. „Alle weiteren stress- oder traumabedingten Überlastungen im Laufe des Lebens können sich immer wieder und als Erstes am Bauchnabel störend auswirken und hier gespeichert werden.“ Das können eben seelische, aber auch rein körperliche Narben sein. Ist der Bauchnabel durch manuelle Berüh-

rung der „Integralen Orthopädie“ entlastet, so Kermani, können sich auch andere Blockaden etwa im Iliosakralgelenk (tief unten im Rücken), Beckenverdrungen („Verwringungen“), Nacken- und Rückenverspannungen oder sogar steife Schultern dauerhaft entspannen.

Zugleich werde über die Faszen direkt und über Reflexzonen indirekt das vegetative Nervensystem ausbalanciert. Denn in unmittelbarer Nähe des Bauchnabels liegt das Nervengeflecht des Solarplexus: Der durch Stress (dauer)aktivierte Sympathikus wird hier über den für Entspannung und Regeneration zuständigen Parasympathikus ausgeglichen. Auch zu den Nebennieren ist es nicht weit, den kleinen Drüsen direkt auf den Nieren, die Stresshormone ausschütten. „Scans haben gezeigt, dass bei Stress nur noch die überlebensnotwendigen Areale im Gehirn mit Sauerstoff versorgt werden“, sagt Kermani. „Die Gebiete, die für Kreativität, Mitgefühl und unsere Fähigkeit, sensibel wahrzunehmen, zuständig sind, werden chronisch unterversorgt.“ Auf das feine Bauchgefühl aus dem Bauchhirn in unserer eigenen Mitte haben wir dann keinen Zugriff. Just der Bauchnabel wird dann womöglich zum Nothalteknopf: Stress aus, Gelassenheit an.

Vor Jahrzehnten hat man bei großen Bauchoperationen gelegentlich den Nabel gleich mit entfernt, weil man ihn für entbehrlich hielt. „Die Patienten haben sehr darunter gelitten“, sagt Gesa Meyer-Hamme, Ärztin am Zentrum für Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) des Hamburger Universitätsklinikums Eppendorf (UKE). Denn so wenig Sinn der Nabel aus schulmedizinischer Sicht mache, so wichtig sei er für die Körperwahrnehmung: „Sonst weiß man nicht, wo die eigene Mitte ist.“ Kleine Kinder zeigten bei „Bauchweh“ – egal, ob der Magen drückt oder der Darm zwickt – daher immer auf den Bauchnabel.

Aus Sicht der TCM liegt der Bauchnabel auf dem Konzeptionsgefäß, einer der zentralen Energieleitbahnen, die senkrecht in der Mitte auf der Vorderseite des Körpers verläuft. Diese energetischen Verbindungen oder Meridiane galten lange selbst als „mystisch“, sind aber offenbar identisch mit dem Verlauf der Faszen, wie die wissenschaftliche Forschung inzwischen annimmt – zumal Zellen innerhalb der Faszen, die „Fibroblasten“, auf eine Behandlung mit Akupunkturadeln ansprechen. Tatsächlich zieht sich über das Teilstück vom Brust- zum Schambein ein robuster Bindegewebsstrang, die Linea alba. Und in deren Mitte liegt, Sie ahnen es, der Bauchnabel.

In dessen Mitte wiederum befindet sich ein Akupunkturpunkt, um den aber sogar die TCM sozusagen einen Bogen macht. „In China gilt die Mitte an sich als heilig“, erklärt Meyer-Hamme, „und das Zentrum des Zentrums ist sehr heilig.“ Also werde dieser Akupunkturpunkt nicht genadelt. „Nur sehr selten wird er überhaupt direkt behandelt“, so die Medizinerin. „Mit seiner Mitte sollte man vorsichtig umgehen“, rät sie weiter, „bei zu großen Anforderungen leidet sie auch immer.“ Oder auf altgriechisch: „Nichts im Übermaß“ – dann hilft das Bauchgefühl dabei, sich selbst und seinen eigenen Weg zu erkennen und ihn auch zu gehen.

### ■ AUS DER SERIE WIRD EIN BUCH

In der Serie „Die Unterschätzten“ haben wir uns auf diesen Seiten regelmäßig Organen gewidmet, denen wir sonst kaum Aufmerksamkeit schenken – es sei denn, sie schmerzen. Nun ist aus der Serie ein Buch entstanden mit dem Titel: **„Leber an Milz. Wie wir lernen, auf die geheimen Signale unserer Organe zu hören“**. Das Buch von Andrea Freund und Lucia Schmidt ist in dieser Woche bei Ecowin erschienen und kostet 18 Euro. Der Text zum Bauchnabel ist ein Vorabdruck, darüber hinaus finden sich im Buch zahlreiche weitere Organe wie Kniescheibe, Zwerchfell oder Augenlid, die im Schatten der großen stehen, über die es aber viel zu erzählen gibt – und ohne die ein Leben nicht möglich wäre. Im Buch finden sich zudem Übungen, die Wohlbefinden und Gesundheit fördern.

### ■ DAS KÖNNEN SIE FÜR BAUCHNABEL, FASZIEN UND WOHLBEFINDEN TUN

Faszen sind wie eine innere Haut; am eigenen Körpergewicht entfallen bis zu 23 Kilogramm allein auf dieses dreidimensionale Kunstwerk aus Bindegewebe. Und ein zentraler Punkt, an dem dieses innere Gewebenetz im Körper „aufgehängt“ ist, das ist unser Bauchnabel. Faszen reagieren sehr sensibel auf Stress, Anspannung und wenig Bewegung. Dann verkleben und versteifen sie. Wer viel um die Ohren hat oder viel Zeit im Sitzen verbringt, spürt häufig schmerzhaft Verspannungen im Nacken oder Rücken. Verspannen die Muskeln, überträgt sich die Anspannung auf die sie umgebenden Bindegewebshüllen, die nicht mehr richtig auf- und gegeneinander gleiten können. Sie verkleben. Dem können Sie vorbeugen und gezielt Übungen für das Faszien-System in den Alltag einbauen. Dabei kommt es

weniger auf Kraft an als vielmehr auf Dehnung. Ist Ihr Körper so weit gesund, können Sie mit der folgenden Übung direkt loslegen:

**Im Stehen stellen Sie** einen Fuß, möglichst barfuß oder aber in dünnen Socken, auf einen Tennisball und verlagern dann Ihr Gewicht von hinten nach vorne und zurück, ebenso zu den Seiten. Üben Sie dabei leichten Druck aus und versuchen Sie, mit dem ganzen Fuß den Tennisball zu erreichen. Dadurch wird die robuste Plantarfaszie massiert, die den Fuß von hinten bis zu den Ballen der Zehen zum Boden hin begrenzt. Wenn nötig, halten Sie sich dabei mit einer Hand an einer Stuhllehne fest, verkrampfen Sie aber in den Schultern nicht. Atmen Sie ruhig ein und aus, nach zwei, drei Minuten wechseln Sie den Fuß. Spüren Sie zuvor den Unterschied zwischen beiden Fußsohlen.