



PROF. MARTIN STORR · BJÖRN BABST

DARM HYPNOSE DEN REIZDARM DAUERHAFT BERUHIGEN



TRIAS



Professor Dr. med. Martin Storr, Facharzt für Innere Medizin und Gastroenterologie, ist am Zentrum für Innere Medizin in Gauting und am Zentrum für Endoskopie in Sternberg tätig und lehrt an der Ludwig-Maximilians-Universität in München. Durch seine langjährige Erfahrung in der Ambulanz ist er besonders sensibilisiert für die Nöte der Patienten und weiß: auch wenn es zunächst harmlos klingt, Reizdarmbeschwerden schränken die Lebensqualität der Betroffenen massiv ein und müssen daher sehr ernst genommen werden. Der Autor lebt mit seiner Familie in München.



Björn Babst studiert Humanmedizin an der Technischen Universität München und absolviert momentan sein Praktisches Jahr. Sein Ziel: Therapiemöglichkeiten entwickeln, die die Autonomie und das Wohlbefinden von Patienten stärken. Die Hypnotherapie ist solch eine Möglichkeit – ein Schatz, der noch nicht geborgen wurde. Der Autor lebt in München.

Reizdarm: Ursachen und Auslöser

Reizdarmbeschwerden werden oftmals verharmlost oder als nicht so belastend dargestellt. Das ist eine Fehlannahme, denn bei den Betroffenen ist die Lebensqualität durch die Beschwerden oft stark eingeschränkt. In Bezug auf die Entstehung von Reizdarmbeschwerden wissen wir, dass es keinen einzelnen Auslöser und keine einzelne Ursache gibt, sondern dass eine Vielzahl von Faktoren Einfluss auf unsere Darmfunktion haben. Einzelne oder mehre-

re Einflussfaktoren (= multifaktoriell) führen zusammen zur Entstehung des Reizdarmsyndroms. Zur Entstehung von Beschwerden tragen beispielsweise bei:

- vererbte Faktoren,
- Umweltfaktoren wie belastete Luft und belastetes Wasser,
- Erkrankungen wie Magen-Darm-Infekte,
- Ernährungsfaktoren wie eine einseitige Ernährung,
- die Beschaffenheit der Darmflora,

Vorbemerkung:

Vorliegendes Selbsthilfeprogramm zur Darmhypnose ersetzt keine ärztliche Diagnostik oder Therapie. Bevor Sie die Darmhypnose zur Verbesserung von Beschwerden anwenden, sprechen Sie mit Ihrem Arzt, damit eventuell notwendige medizinische Maßnahmen so früh wie möglich eingeleitet werden können. Bevor Sie mit der Darmhypnose beginnen, lesen Sie das Booklet bitte in aller Ruhe durch. So lernen Sie die Hintergründe zur selbstangewendeten Darmhypnose kennen und schaffen die optimale Voraussetzung für eine nachhaltige Linderung Ihrer Symptome. Ein bedeutender Faktor, der das Therapieziel bei der Darmhypnose positiv beeinflusst, ist die Vermittlung von Hintergrundwissen über die Symptomentstehung vor Beginn der Darmhypnose. Dieje-

nigen, die sich über die Erkrankung, die Entstehung von Symptomen und die Bedeutung des Nervensystems bei der Symptomentstehung informieren, profitieren von der Darmhypnose sehr viel mehr. Aus diesem Grund erhalten Sie zusätzlich zur Audio-CD zur Darmhypnose dieses ausführliche Booklet. Dabei soll der Begriff Nervensystem in diesem Zusammenhang nicht falsch verstanden werden. Es geht bei der hier besprochenen Nervenaktivität nicht um psychische oder psychiatrische Erkrankungen, sondern um eine Überaktivität des Darmnervensystems und um eine gesteigerte Aktivität der Darm-Hirn-Achse. Diese wird durch die Darmhypnose stabilisiert und in einen entspannteren, symptomfreieren Aktivitätszustand geführt.

- der Lebensstil,
- Stressfaktoren wie psychische Belastungssituationen

Dabei sind nicht bei jedem Betroffenen alle Faktoren in gleichem Ausmaß beteiligt. Das Zusammenspiel einzelner oder mehrerer dieser Faktoren ist von Mensch zu Mensch völlig unterschiedlich. Aus diesem Grund sind der Krankheitsverlauf und die Schwere der Symptome individuell sehr verschieden. Da diverse Ursachen und Auslöser zu den Beschwerden führen, können die Beschwerden durch die Optimierung

verschiedener Einflussfaktoren verbessert werden. Angefangen bei einer gesunden Lebensführung über die Optimierung der Ernährung bis zur Einnahme von Medikamenten kann viel getan werden. Häufig ist das Potenzial ergänzender medizinischer Möglichkeiten jedoch unbekannt. Diese Maßnahmen umfassen Stresskontrolle, Entspannungstraining, moderate körperliche Aktivität und meditative Techniken wie eine Darmhypnose, die bis zu den Ursachen der Beschwerden, den Veränderungen in der Darm-Hirn-Achse, vordringen kann.

Was im Darm passiert

Bei Reizdarmbeschwerden bestehen verschiedenste Funktionsstörungen des Darmnervensystems. Eine zentrale Fehlfunktion ist die viszerale Hypersensitivität. Ein besser verständlicher Begriff für viszerale Hypersensitivität ist der überempfindliche Darm. Doch was genau versteht man unter einem überempfindlichen Darm? Stellen Sie sich vor, man würde Ihnen einen Luftballon in den Enddarm stecken und diesen langsam aufblasen. Am Anfang spüren Sie den Luftballon nicht, es ist ja noch keine Luft darin. Im Laufe des Aufblasens werden Sie den Luftballon spüren. Dies wird Wahrnehmungsschwelle genannt. Wenn der Luftballon nun weiter aufgeblasen wird, wird der Druck irgendwann so hoch, dass er Schmerzen verursacht. Dies wird Schmerzschwelle genannt. Bei Patienten mit einem Reizdarm wird der

Ballon früher, also schon bei niedrigerem Druck, als unangenehm und schmerzhaft wahrgenommen. Ein überempfindlicher Darm eben. Dies erklärt auch, warum ein Reizdarm mit Bauchschmerzen, Bauchkrämpfen, häufigem Stuhldrang, häufigem Absetzen von kleinen Stuhlmengen und dem Gefühl der nicht kompletten Entleerung einhergehen kann. Die viszerale Hypersensitivität, der bei der Symptomentstehung eine zentrale Bedeutung zukommt, geht von Nervenzellen aus. Deshalb setzen verschiedenste Behandlungsmaßnahmen am Nervensystem an. Alle gewählten Behandlungsmaßnahmen haben zum Ziel, das überempfindliche Darmnervensystem zu beruhigen. Dies kann mit medikamentösen schulmedizinischen Maßnahmen erreicht werden, nachhaltiger und sanfter jedoch mit der Darmhypnose.

Was Kopf und Darm miteinander zu tun haben

Unser Nervensystem ist ein ausgesprochen komplexer Bestandteil unseres Körpers. Es koordiniert eine Vielzahl von Steuerungsfunktionen wie Reizwahrnehmung, -verarbeitung und adäquate Reaktionen auf Reize höchst effizient. Von einfachen Reflexen, (auf eine Reizaufnahme folgt eine Reaktion), bis hin zu sehr komplexen Funktionen: Mehrere zeitgleich stattfindende Reizaufnahmen werden auf einmal erfasst, auf mehreren Entscheidungsebenen bewertet und haben komplexe Reak-

tionen zur Folge – das Nervensystem ist ein echtes Multitalent. Um all diese Aufgaben zu erfüllen, ist ein exakt funktionierendes Zusammenspiel von wahrnehmenden Nervenzellen, koordinierenden Nervenzellen und steuernden Nervenzellen notwendig. Genau dieses Zusammenspiel ist bei einem Reizdarmsyndrom gestört.

Stark vereinfacht kann man sagen, dass unser Nervensystem aus dem zentralen Nervensystem (Gehirn und Rückenmark), und dem peripheren Nervensys-

tem besteht. Beide Systeme sind nochmals unterteilt: in ein willkürliches und ein unwillkürliches Nervensystem. Das Darmnervensystem (enterisches Nervensystem) ist ein Bestandteil des unwillkürlichen peripheren Nervensystems. »Unwillkürlich«, da wir unsere Darmfunktionen im Gegensatz z. B. zu Bewegungen der Füße nicht willkürlich beeinflussen können. Selbst wenn wir es meistens nicht wahrnehmen, sind die vom Darmnervensystem koordinierten Funktionen, wie die Regulation der Darmbeweglichkeit, der Verdauungsfunktionen und des Blutstroms im Darm permanent aktiv, und müssen wie selbstverständlich, ohne unser Zutun, funktionieren.

Unsere Darmfunktionen spüren wir also nur, wenn sie mal nicht so gut funktionieren. Beispielsweise bei Durchfall, Verstopfung, Bauchschmerzen, Blähungen, Darmkrämpfen – und bei Reizdarmbeschwerden.

Wenn wir uns vor Angst in die Hose machen, wenn wir eine Bauchentscheidung treffen oder wenn wir bei schwierigen Entscheidungen einen flauen Magen spüren, dann sind das die kurzen Momente, in denen die Darm-Hirn-Achse spürbar wird.

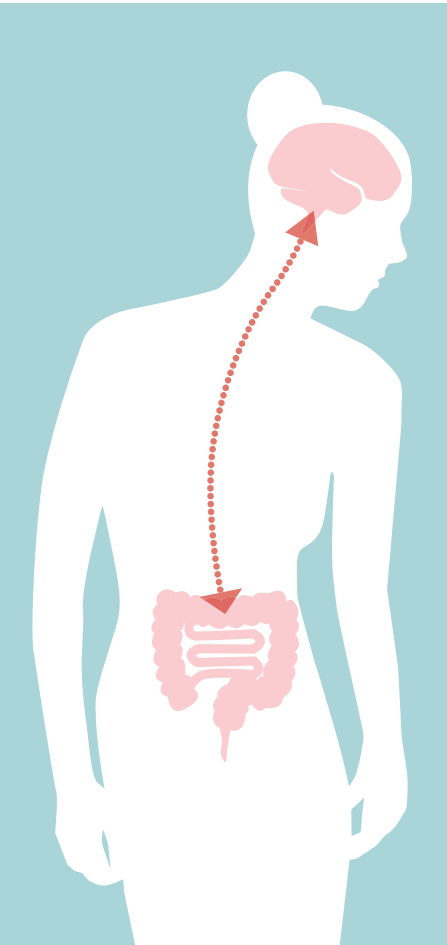
Die Darm-Hirn-Achse

Auch wenn die verständliche Trennung in zentrales und peripheres Nervensystem für unser Verständnis vom Aufbau unseres Körpers sinnvoll ist, ist sie irreführend: Die Nervensysteme sind nämlich keineswegs strikt voneinander getrennt. Ganz im Gegenteil, in ihren Funktionen sind sie eng vernetzt und kommunizieren unablässig miteinander. Um diese Kommunikation besser beschreiben zu können, wurde der Begriff Darm-Hirn-Achse eingeführt. Im Darm wahrgenommene Signale wie ankommende Nahrung, Füllungsstand von Magen und Darm, Zusammensetzung der aufgenommenen Speisen und vieles mehr werden nach Verarbeitung der Informationen im Darmhirn an das zentrale Nervensystem, in das Rückenmark und auch in das Gehirn weitergeleitet. Diese Kommunikation funktioniert aber auch andersherum: Informationen wie Schlaf-Wach-Rhythmus, körperlicher Aktivitätszustand oder Stresssituationen werden an das Darmhirn weitergeleitet und beeinflussen auf diese Weise unsere Darm- und Verdauungsfunktionen. Der überwiegende Teil dieses regen Informationsaustauschs läuft unbewusst ab und nur in wenigen Situationen ist für uns die Existenz der Darm-Hirn-Achse spürbar.

Wenn wir uns vor Angst in die Hose machen, wenn wir eine Bauchentscheidung treffen oder wenn wir bei schwierigen Entscheidungen einen flauen Magen spüren, dann sind das die kurzen Momente, in denen die Darm-Hirn-Achse spürbar wird.

Der größte Teil der Darm-Hirn-Kommunikation verläuft, wie gesagt, unbewusst, und das ist auch gut so. Bei einem Reizdarmsyndrom ist die Darm-Hirn-Kommunikation deutlich gesteigert, was unter anderem auf die gesteigerte Nervenzellaktivität zurückzuführen ist. Die stärkere Aktivität der Nervenzellen ist auch ein Grund dafür, dass bei einem

Reizdarm Beschwerden vermehrt auftreten und schon bei einem geringeren Ausmaß von Störfaktoren, wie zum Beispiel körperlichem oder psychischem Stress, Darmsymptome entstehen.



So wirkt die Darmhypnose auf die Darm-Hirn-Achse

Beim Reizdarm kommt es in der Darm-Hirn-Achse zu Abstimmungsschwierigkeiten, Normales wird als Beschwerde wahrgenommen, minimale Reize als starke Erregungen, die Reflexantworten wie Schmerz oder Stuhlgangveränderungen sind inadäquat oder werden zumindest als inadäquat bzw. belastend empfunden. Falsch Erlerntes, unterbewusst falsch Wahrgenommenes und verschiedenste andere Auslöser wie akute Infekte, nach denen sich der Normalzustand nicht mehr einstellt, tragen zu den Beschwerden bei. Ebenso wie selektive Wahrnehmung, Erwartungshaltungen, Vermeidungsverhalten und darmbezogene Ängste, die schließlich dazu führen, dass zusätzlich zum externen Stress auch noch interner Stress hinzukommt. So entsteht ein Teufelskreis aus Einschränkungen, Beschwerden und Ängsten vor Symptomen sowie das Vermeiden und Suchen von mutmaßlichen Symptomverursachern. Oft führen die gesteigerte Aufmerksamkeit und Angst zur Neigung, Dinge als belastend wahrzunehmen und damit zu Beschwerden. Gerade hier liegt die Stärke psychotherapeutischer Verfahren, zu denen die Darmhypnose zählt. Diese Behandlungsmaßnahme dringt direkt in die Darm-Hirn-Achse vor und normalisiert die verschiedensten unbewusst ablaufenden Fehlregulationen

Die Darm-Hirn-Achse

durch Entspannung in Kombination mit zielgerichteten Suggestionen.

Gerade für die verschiedenen Hypnoseverfahren sind tiefgreifende positive Einflüsse auf körperliche Anspannung und durch das Nervensystem vermittelte Aktivität nachgewiesen. Durch Darmhypnose lassen sich die Sensitivität des Darmes, also die Wahrnehmung von Schmerzen, die Toleranz gegenüber Schmerzen sowie das Gefühl des Stuhldrangs, die Beweglichkeit des Darms und der Darmmuskeltonus, die Säureproduktion des Magens und Entzündungsvorgänge sehr gut beeinflussen. Das Glückshormon Serotonin spielt hier eine besondere Rolle, weil Serotonin bei Darmstress vermindert gebildet wird. Entspannungstechniken wie die Darmhypnose tragen dazu bei, dass wieder mehr Serotonin im Darm gebildet werden kann. Darüber hinaus reduziert die Darmhypnose den Stresslevel der Anwender; körperliche Beschwerden werden als weniger belastend wahrgenommen. Aus diesen Gründen ist die Darmhypnose so gut wirksam, was in zahlreichen klinischen Studien nachge-

Falsch erlernte Symptome

Auch die Wahrnehmung und das »Erlernen« von Symptomen wird von der Darm-Hirn-Achse reguliert. Beim Reizdarmsyndrom werden beispielsweise Beschwerden, die ursprünglich mit einem Auslöser verknüpft waren, unbewusst abgespeichert und können im späteren Leben unerwartet und ohne den ursprünglichen Auslöser auftreten. Reizdarmbeschwerden, die nach einem Infekt auftreten oder selbst diagnostizierte Nahrungsmitteltoleranzen sind gute Beispiele für solche falsch erlernten und selbstständig gewordenen Symptome.

wiesen wurde. Sie führt zu einer Steigerung der Lebensqualität und zu einer Verbesserung individueller Symptome. Die Symptomverbesserung betrifft sowohl auf den Darm bezogene Symptome als auch Symptome, die nicht direkt auf den Darm bezogen werden wie Ängstlichkeit und Stressanfälligkeit.

Wie die Darmhypnose funktioniert

Unter Hypnose versteht man die Überführung des Aufmerksamkeitszustandes eines Menschen in einen tiefen, schlafähnlichen Wachzustand. Dieser Zustand wird hypnotische Trance oder einfach nur Trance genannt. In der klassischen Hypnose steuert der Behandelnde die Trance, der Patient muss sich

lediglich darauf einlassen. Medizinisch wird die Hypnose, genauer gesagt die moderne Hypnose, als Hypnotherapie angewendet. Dabei werden zusätzlich zur Hypnose und der damit verbundenen Trance Suggestionen verwendet, die das Unbewusste ansprechen und damit positive Wirkungen vermitteln

und verankern. Diese Modulation im Unbewussten ermöglicht bei Reizdarmbeschwerden einen neuen Umgang mit der Wahrnehmung von Gesundheitsproblemen. Die Betroffenen erlangen so die Kontrolle über ihre eigenen Körperfunktionen, auch über ihre Darmfunktionen, zurück. Gerade die Kontrolle über die unbewusst ablaufenden Schmerzmechanismen wird durch die Darmhypnose gewonnen, denn diese setzt an der Darm-Hirn-Achse an, wo falsche Verknüpfungen und Erinnerungen gespeichert sind. Um eine Darmhypnotherapie, also eine Darmhypnose, durchzuführen werden in den einzelnen Sitzungen Elemente zur Einleitung eines generellen Entspannungsgefühls mit Suggestionen verbunden, die zum einen Bauchschmerzen und Darmfunktion und zum anderen das allgemeine Ich-Gefühl ansprechen und stärken. Insbesondere Übungen, die das Atmen betreffen, haben sich für die Einleitung einer tiefen und fortschreitenden Entspannung als geeignet erwiesen. Auch Naturbilder, die sehr positiv belegt und für jedermann verständlich sind, eignen sich bestens als Suggestionen. Gerade solche Bilder wie Flüsse erinnern an die Darmfunktion und unterstützen Betroffene dabei, Kontrolle zu erlangen.

Tipp

In den verschiedensten Untersuchungen konnte übrigens gezeigt werden, dass die Anzahl der verwendeten Suggestionen ebenso wenig wie die Dauer der einzelnen Anwendungen für den Therapieerfolg entscheidend sind. Entscheidend ist vielmehr die regelmäßige Anwendung.

Suggestionen, wie die von den Händen ausgehende Wärme, eignen sich besonders gut, um die Darm-Hirn-Achse anzusprechen und so positiv auf die Funktionen des Verdauungstrakts zu wirken.

Die Darmhypnose wird in verschiedensten medizinischen Behandlungsleitlinien zur Behandlung von Reizdarmbeschwerden empfohlen. In klinischen Studien ist belegt, dass die Selbstanwendung und die durch einen Therapeuten vermittelte Darmhypnose gleichwertige Therapiealternativen sind. Interessanterweise profitiert die Patientengruppe, bei der medikamentöse Therapiemaßnahmen nicht so erfolgreich waren, besonders gut von der Darmhypnose.

Verwendete Suggestionen und Imaginationen

Bei Reizdarmbeschwerden wird der spezifische hypnotherapeutische Ansatz nach Peter Whorwell, der auch als gut-directed hypnosis bekannt wurde,

verwendet. Die Suggestionen gelten überwiegend dem Magen-Darm-Trakt und nicht den psychologischen Aspekten wie Stress oder Angst. Der klassische

Ansatz nach Whorwell sieht vor, dass in einer drei Monate dauernden Therapiephase sieben klassische Therapiesitzungen mit einem Hypnotherapeuten und tägliche Darmhypnose mit einem Audiotape erfolgen sollen. Inzwischen gibt es verschiedenste Variationen, die an das Konzept von Whorwell angelehnt sind. Während die dreimonatige Therapiedauer mit idealerweise mindestens fünfmal Audiotherapie meist beibehalten wird, wird die Notwendigkeit der klassischen Therapiesitzung unterschiedlich eingeschätzt. Die selbstangewandte Darmhypnose, bei der ausschließlich Audiotapes zum Einsatz kommen – das wurde klinisch nachgewiesen – ist gleichermaßen erfolgreich. Whorwell verwendet in seinen wissenschaftlichen Berichten immer wieder die gleichen Imaginationen vom Baum und Fluss. Diese werden bei der selbstangewandeten Darmhypnose übernommen und eingebettet in ein Landschaftsbild. Folgende Suggestionen werden bei der Darmhypnose verwendet:

1. Ich-stärkende Suggestionen (eigene innere Stärke).
2. Unspezifische Suggestionen zur Entdeckung eigener Fähigkeiten sowie zur Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens und der Gesundheit.
3. Darmbezogene Imaginationen. Das harmonische Fließen eines Flusses wird mit der sanften rhythmischen Aktivität des Magen-Darm-Traktes verbunden.
4. Schmerzlindernde Suggestionen: Die schmerzlindernde Wirkung wird erzeugt durch das Auflegen der Hände auf den Bauch. Durch die Suggestion von Wärme in den Händen, welche sich auf den Bauch überträgt, wird ein Nachlassen der Verspannung und der Schmerzen suggeriert.
5. Posthypnotische Suggestionen. Immer wenn Sie Ihre Hand auf den Bauch legen, wird sich das angenehme Gefühl von Wärme einstellen. Sie werden eine angenehme Entspannung in Ihrem Bauch empfinden, und der Schmerz wird nachlassen.

Allgemeine Informationen zur Darmhypnose

Unabhängigkeit: Darmhypnosen zur Selbstanwendung sind vorteilhaft, da sie unabhängig von einem Therapeuten-termin, regelmäßig nach einem selbstbestimmten Zeitplan und ausreichend lang durchführbar sind. Die selbstangewandete Darmhypnose ist bei Kindern und Erwachsenen mit ähnlich positiven Wirkungen durchführbar.

Innere Einstellung: Sie sollten nur dann in Hypnose gehen, wenn Sie es wirklich wollen. Es ist Ihnen jederzeit möglich, aus eigenem Willen die Trance zu beenden und in das Wachbewusstsein zurückzukehren. Beim Hören der Audio-CD wird Ihr Bewusstsein auf Ihr Inneres gelenkt. Nahezu jeder Mensch hat die Fähigkeit, sich in Hypnose zu begeben. Durch mehrmaliges Hören wird diese

Fähigkeit verstärkt. Das Erleben dieser Audio-CD kann unterschiedlich stark sein und von Anwendung zu Anwendung variieren. Die positive Wirkung der Audio-CD ist unabhängig von der Tiefe der Hypnose, die sich einstellt. Allein die Tatsache, dass Sie sich die Zeit nehmen, um diese CD zu hören, fördert Ihr Wohlbefinden nachhaltig.

Grundvoraussetzung: Damit Ihr Körper die Vorteile der Darmhypnose erfahren kann, bedarf es wichtiger Grundvoraussetzungen. Um den notwendigen Zustand der Trance zu erzielen, ist der Wille notwendig, sich auf die Therapieform einzulassen und unvoreingenommen an der Darmhypnose teilzunehmen. Nur dadurch werden die tiefe Entspannung und der modulierende Zugriff auf das Unwusste möglich. Eine ablehnende oder gar abwehrende Haltung gegenüber der Darmhypnose macht das Erreichen einer tiefen Entspannung und damit des Therapieziels unmöglich. Darüber hinaus ist die Bereitschaft erforderlich, sich auf die verwandten Suggestionen einzulassen und mit diesen mitzugehen, um die positiven Verknüpfungen im Unbewussten zu ermöglichen.

Darmhypnose als Ritual: Bevor Sie die Darmhypnose beginnen, machen Sie sich am besten einen Plan, wann und wie oft Sie die Darmhypnose anwenden wollen. Idealerweise integrieren Sie die Darmhypnose mit festen Terminen in Ihrem privaten Kalender, damit Ihnen ausreichend Zeit und Ruhe zur Verfügung stehen. Achten Sie darauf, dass Sie

während der eingeplanten Zeit nicht gestört werden, und dass auch unmittelbar nach der Darmhypnose ausreichend Zeit ist, die Darmhypnose nachwirken zu lassen. Sie entscheiden selbst, ob Sie die Darmhypnose vormittags, nachmittags oder abends direkt vor dem Schlafengehen anwenden. Es bietet sich an, immer zur gleichen Zeit zu üben, damit sich Ihr Körper darauf einstellen kann.

Wie oft die Hypnose angewandt werden soll: Entscheidend ist, dass Sie die Darmhypnose konsequent und regelmäßig anwenden. In den ersten vier Wochen täglich, in den folgenden acht Wochen idealerweise auch täglich, aber mindestens fünfmal pro Woche. Planen Sie 30 Minuten für die Hypnose und 15 Minuten zum Nachruhen ein. Auf der CD finden Sie Versionen für den Einsatz am Tag und solche, die Sie kurz vor dem Schlafengehen anwenden können. Je nachdem, wie Sie die Hypnosen am besten in Ihren Tagesablauf integrieren können.

In welcher Position die Hypnose angewandt wird: Die meisten Menschen können sich am besten in einer liegenden Position entspannen. Wenn Sie die Darmhypnose direkt vor dem Schlafengehen anwenden, können Sie im Bett beginnen und über die Darmhypnose einschlafen. Wenn Sie die Darmhypnose nicht vor dem Schlafengehen anwenden, ist ein Liegeplatz, wie ein Sofa, geeigneter, um Ihrem Körper die unterschiedliche Bedeutung von Darmhypnose und Schlafengehen durch unter-

schiedliche Orte zu zeigen. Prinzipiell ist die Darmhypnose jedoch nicht auf eine Körperhaltung beschränkt, weshalb eine sitzende oder nach vorne gebeugte Haltung ebenso eingenommen werden kann. Allerdings sind sitzende Haltungen für Ungeübte weniger gut geeignet, da der Körper im Liegen entspannter ist und es so leichter fällt loszulassen. In einer liegenden Position legen Sie die Arme neben den Körper oder mit beiden Handinnenflächen auf den Bauch und atmen tief und ruhig. Hören Sie diese Audio-CD auf keinen

Fall während des Autofahrens oder bei Tätigkeiten, die Ihre volle Konzentration und Aufmerksamkeit verlangen.

Versuchen Sie die störenden Gedanken des Alltags abzustellen, und denken Sie zunächst nur an Ihren Atem. Erst dann starten Sie die Audioaufzeichnung und beginnen dem Wortlaut der Darmhypnose zu folgen.

Nach dem Hören der Audio-CD sollten Sie nicht sofort Autofahren oder an Maschinen arbeiten. Machen Sie zuerst einen kleinen Spaziergang, bis Sie wieder völlig wach sind.

Was ich erwarten kann

Ein kompletter Darmhypnosezyklus dauert 12 Wochen. Die Erwartungshaltung spielt dabei eine ganz wesentliche Rolle. Klinische Studien belegen, dass mit einer Darmhypnose eine nachhaltige Verbesserung der Beschwerden erzielt werden kann. Expecten Sie aber bitte nicht, dass Sie dies sofort nach der ersten Anwendung spüren: Die Darmhypnose ist keine Kopfschmerztablette, die innerhalb von 30 Minuten Beschwerdefreiheit ermöglicht! In Einzelfällen kann die positive Wirkung rasch einsetzen. Meistens stellt sich der Vorteil aber erst ein, wenn Sie die Darmhypnose lange genug regelmäßig anwenden. Nach vier bis acht Wochen sollten Sie einen positiven Einfluss spüren. Um diesen zu erhalten, sollten Sie die Darmhypnose aber auch darüber hinaus regelmäßig anwenden. Wenn Sie einen dreimonatigen Zyklus auf die

Darmhypnose konsequent durchführen, können Sie mit einer Wahrscheinlichkeit von 75–80% einen positiven Effekt erwarten. Dieser positive Effekt ist nicht immer mit vollständiger Symptombfreiheit gleichzusetzen, beinhaltet jedoch

Tipp

Mehrere klinische Studien belegen, dass der beschwerdelindernde Einfluss der Darmhypnose größer ist, wenn die Betroffenen ab Therapiebeginn aufhören, mit ihren Angehörigen über ihre darmbezogenen Beschwerden zu sprechen. Dieser Tipp ist einfach umsetzbar: Nehmen Sie sich vor, Ihre Darmprobleme ab Beginn des Hypnosezyklus nicht mehr zum Gesprächsthema zu machen.

eine deutlich spürbare Verbesserung der Beschwerden und eine Steigerung der Lebensqualität. Formulieren Sie eine realistische Vorstellung davon, was für Sie eine wertvolle Verbesserung bedeutet, dann werden Sie Ihr Therapieziel am ehesten erreichen. Ein Symptomtagebuch kann Ihnen dabei helfen zu erkennen, wie Ihnen die Darmhypnose hilft. Nach drei Monaten ist der Darmhypnosezyklus beendet. Danach entscheiden Sie, wie es weiter geht. Wenn Sie zu denjenigen gehören, die nach einer dreimonatigen Dauer von der Darmhypnose profitiert haben, können Sie erwarten, dass die Verbesserung der Beschwerden

auch noch viele Jahre anhält. Um den Benefit zu erhalten, ist es ratsam, die Darmhypnose in niedrigerer Frequenz (zwei- bis dreimal wöchentlich) regelmäßig fortzusetzen. Ebenso bietet es sich an, die Kurzversion der Hypnose zu nutzen. Der Geübte kann allein über das Hören der wichtigsten Suggestionen den Zustand der Tiefenentspannung erreichen. Laden Sie die Kurzversion doch auf Ihr Handy und nutzen Sie die ein oder andere Gelegenheit, für eine kurze Anwendung. Wenn die Beschwerden in stärkerem Ausmaß wiederkehren, ist es ratsam, erneut einen vollen Dreimonatszyklus zu beginnen.

Symptomtagebuch

Ein Symptomtagebuch ist ein gutes Hilfsmittel, um den Erfolg Ihrer Darmhypnose zu evaluieren. Es dient Ihnen als Ausgangspunkt zu Beginn der Therapie sowie als Zwischen- und Endevaluation. So erhalten Sie einen Überblick über die gewonnene Lebensqualität. Gerade bei Darmbeschwerden, die starken Tagesschwankungen unterliegen, ist es ohne ein solches Symptomtagebuch

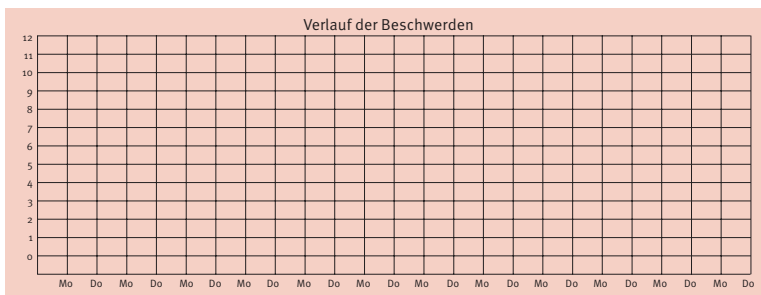
schwierig, einen objektiven Verlauf seiner eigenen Beschwerden zu erinnern. Das Symptomtagebuch sollten Sie vor Therapiebeginn und dann in der Folge zweimal pro Woche, am besten an fixen Terminen (beispielsweise immer montags und donnerstags) ausfüllen. Im Verlauf der Aufzeichnungen werden Sie den Erfolg Ihrer Darmhypnose dokumentieren können.

Beschwerdescore:

Bewerten Sie zweimal pro Woche Ihre Beschwerden/Situation nach folgendem Score

Bauchschmerzen (Häufigkeit)	keine = 0; milde = 1; moderate = 2; schwere = 3	_____
Bauchschmerzen (Intensität)	keine = 0; milde = 1; moderate = 2; schwere = 3	_____
Blähbauch	keiner = 0; mild = 1; moderat = 2; schwer = 3	_____
Abnormer Stuhlgang (zu weich/zuhart/zuft)	keiner = 0; mild = 1; moderat = 2; schwer = 3	_____
	Summe 1:	_____

Tragen Sie in der folgenden Skala zweimal pro Woche den Verlauf Ihres Beschwerdescores (**Summe 1**) ein und beobachten Sie den Verlauf Ihrer Beschwerden.



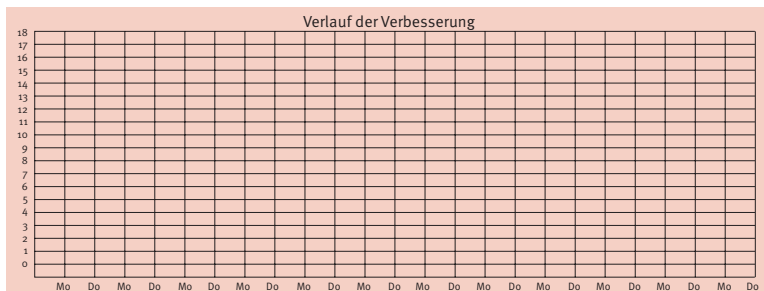
Beschwerdescore

Verbesserungsscore:

Bewerten Sie zweimal pro Woche Ihre Beschwerden verglichen mit dem Ausgangspunkt vor der Darmhypnose

Verbesserung der Beschwerden	keine = 0; mild = 1; moderat = 2; deutlich = 3	_____
Verbesserung des Allgemeinbefindens	keine = 0; mild = 1; moderat = 2; deutlich = 3	_____
	Summe 2:	_____
	Summe 3 = Summe 2 + 12 – Summe 1:	_____

Tragen Sie in der folgenden Skala zweimal pro Woche den Verlauf Ihres Verbesserungsscores (Summe 3) ein und beobachten Sie den Verlauf Ihrer Beschwerden.



Verbesserungsscore

Häufige Fragen

Schlafe ich während der Hypnose ein?

Das ist möglich. Die Darmhypnose ist eine Variation der Hypnose, die üblicherweise dazu führt, dass Sie sich entspannen und die beruhigende Aufmerksamkeit in den Darmbereich lenken. Das kann auch dazu führen, dass Sie einschlafen, gerade wenn Sie die Hypnose abends im Bett anwenden. Das Einschlafen sollten Sie nicht verhindern, denn so ist das Letzte, das Sie vor dem Schlaf gespürt haben, die Entspannung im Darm, und dieser Entspannungszustand kann im Schlaf andauern.

Werde ich während der Hypnose bewusstlos?

Während einer Hypnose werden Sie nicht bewusstlos. Manchen gelingt es aber, durch die Hypnose so tief in Trance versetzt zu werden, dass Sie währenddessen ihre Umgebung nicht oder kaum wahrnehmen. Um eine Bewusstlosigkeit handelt es sich dabei aber nicht,

und Sie können sich jederzeit selbst aufwecken.

Ist die Therapie sicher?

Die Hypnose wird in vielen Bereichen der Medizin seit Jahrzehnten erfolgreich angewendet, um verschiedenste Erkrankungen oder Symptome zu behandeln, so dass aus vielen Bereichen Erfahrungsberichte vorliegen. Gefährlich oder risikobehaftet ist die Hypnose nicht. Ganz im Gegenteil, die Darmhypnose ist hilfreich, nebenwirkungsfrei und spart Zeit und Geld.

Ist die Wirksamkeit der Darmhypnose wissenschaftlich belegt?

Die Wirksamkeit der Hypnotherapie ist in einer Vielzahl von anerkannten klinischen Studien eindrucksvoll belegt. Auch ist das durch die Trance vermutete Einwirken auf den Bewusstseinszustand und die Aktivierung des zentralen Nervensystems mit elektrophysiologi-

schen und bildgebenden Verfahren gesichert. Speziell für die Darmhypnose gibt es diverse klinische Studien, die die Wirksamkeit beim Reizdarmsyndrom belegen.

Wie lange hält der positive Effekt an?

Wenn Sie eine Darmhypnose konsequent über drei Monate durchführen und nach drei Monaten eine Verbesserung der Beschwerden erkennbar ist, haben Sie gute Chancen, dass dieser Effekt langfristig anhält – bis zu fünf Jahre, möglicherweise sogar lebenslang. Hilfreich ist es, wenn Sie die Darmhypnose immer wieder mit der langen oder der kurzen Trance auffrischen.

Werde ich durch Darmhypnose geheilt?

Jeder, der Darmbeschwerden hat, möchte diese loswerden. Der Begriff Heilung wird im Zusammenhang mit der Darmhypnose oft verwendet, weil diese im Gegensatz zu allen anderen Therapieverfahren die Ursache in der Darm-Hirn-Achse – die Darm-Hirn-Dysfunktion – behandelt. Wenn es Ihnen gelingt mit der Darmhypnose die Beschwerden vollständig in den Griff zu bekommen, ist der Begriff Heilung korrekt. Langfristig gelingt dies in etwa 50% derjenigen, die eine Darmhypnose konsequent über drei Monate täglich und im Anschluss mit niedrigerer Frequenz durchführen. Es ist sinnvoll, die Darmhypnose mit anderen Therapiemaßnahmen wie einer Reizdarm geeigneten Diät und möglicherweise auch vorübergehenden medikamentösen Maßnahmen zu kombinieren.

Mir hat bisher noch nichts geholfen!

Gerade dann sind Sie ein Kandidat, der sich mit Darmhypnose beschäftigen sollte. Die klinischen Studien beschreiben, dass gerade die Betroffenen, bei denen viele andere Therapieversuche nicht zum Erfolg geführt haben, von einer Darmhypnose besonders profitieren.

Kann ich die Darmhypnose mit anderen Maßnahmen kombinieren?

Sehr gut belegt ist, dass die Kombination einer medikamentösen Therapie mit der Darmhypnose zu deutlich besseren Ergebnissen führt, als wenn ausschließlich Medikamente eingesetzt werden. Daher ist es denkbar, die Darmhypnose mit anderen Therapiemaßnahmen kombiniert durchzuführen. Vermeiden Sie es aber, zu viele Ansätze auf einmal anzuwenden. Dadurch kann Behandlungsstress entstehen, der für Ihren Heilerfolg nicht förderlich ist.

Woher weiß ich, ob die Therapie wirkt?

Hören Sie auf Ihr Bauchgefühl und werfen Sie einen Blick in Ihr Symptomtagebuch. Nach drei Monaten ist ein guter Zeitpunkt zu vergleichen, ob es Ihnen nun spürbar besser geht. Wenn Sie in ein Fitnessstudio gehen, erwarten Sie auch nicht, dass nach dem ersten Besuch schon Muskeln gewachsen sind. Den Anspruch einer sofortigen Heilung sollten Sie demnach auch nicht an die Hypnose stellen, sonst werden Sie enttäuscht.

Hilft die Behandlung jedem?

Jeder Mensch ist anders und das ist gut so. Bei vielen Patienten, aber nicht bei allen wirkt die Hypnose wie gewünscht. Alle Menschen werden die Darmhypnose als angenehm, entspannend und wohltuend empfinden. Dennoch, bei einem Zehntel der Betroffenen gelingt es nicht, mithilfe der Suggestionen Veränderungen im Unbewussten zu verankern. Wichtig ist, sich auf die Hypnose und die damit verbundene Trance einzulassen. Manchen gelingt dies besser, dann haben Sie gute Chancen, dass Ihnen die Hypnose hilft. Manchen gelingt dies nicht so gut, oder es bestehen sogar innere Widerstände gegenüber der Hypnose, dann kann die Hypnose nicht wirken. Versuchen Sie, die Hypnosebehandlung unvoreingenommen und offen zu beginnen, dann haben Sie gute Karten.

Soll ich die selbst angewandte Darmhypnose mit meinem Arzt besprechen?

Die Darmhypnose ist eine wirkungsvolle Möglichkeit, Beschwerden, die im Darm oder in der Darm-Hirn-Achse entstehen, zu verbessern und zu kontrollieren. Auf keinen Fall kann die Darmhypnose eine adäquate ärztliche Diagnostik oder Therapie ersetzen und sollte auch nicht ohne den Ausschluss anderweitiger Erkrankungen geschehen. Sofern ein Ausschluss anderweitiger symptomklärender Erkrankungen erfolgt ist, können Sie die Darmhypnose beruhigt beginnen. Auf jeden Fall ist es hilfreich, die Hypnosebehandlung mit Ihrem Arzt zu besprechen. Dieser kann

weitere Therapiemaßnahmen mit der Darmhypnose abstimmen und verhindern, dass zu viele Maßnahmen zeitgleich durchgeführt werden.

Werden meine Symptome durch Stress verursacht?

Stress verursacht Ihre Symptome nicht. Stress führt aber dazu, dass die Symptome stärker wahrgenommen werden und dass Sie länger und ausgeprägter bestehen. Der durch Stress verstärkte Anteil der Beschwerden kann sich durch die Ruhe und Entspannung, die während der Hypnose vermittelt wird, verbessern. Die zentrale Stärke der Darmhypnose ist es aber, dass nicht nur die durch Stress verstärkten Symptome, sondern alle Symptome gelindert werden.

Mit freundlicher Empfehlung der Dt. Reizdarmselbsthilfe e.V.

Gemeinnütziger Verein

Postfach 70 02 18

60552 Frankfurt am Main

Tel: 069-713 77886

Fax: 069-713 77886

E-Mail: info@reizdarmselbsthilfe.de

Website: www.reizdarmselbsthilfe.de



Dt. Reizdarmselbsthilfe e.V.

Auf der Audio-CD enthalten

1. Track: Trance für den Tag (20:02)
2. Track: Trance für den Abend (21:30)
3. Track: Kurztrance (06:13)