

# Das Reizdarmsyndrom

## Eine Erkrankung oder nur eine Verlegenheitsdiagnose der Ärzte?

Oft haben Patienten schon viele Arztbesuche hinter sich, bis nach einer Reihe von Untersuchungen ohne organisch-pathologischem Befund, die Diagnose Reizdarmsyndrom gestellt wird. Meist mit dem Zusatz: „Es ist alles in Ordnung, sie müssen damit leben“.

### Nach den Rom III Kriterien haben diese Patienten\*:

- I. Seit mind. 6 Monaten Schmerzen und Unbehagen im Bauch an mindestens 3 Tagen im Monat während der letzten 3 Monate
- II. Mindestens 2 oder mehr der folgenden Symptome:
  - Besserung nach Stuhlentleerung
  - Beginn mit „Änderung des Stuhlkonsistenz“
  - Beginn mit „Änderung der Stuhlfrequenz“
- III. Meist gehen die Beschwerden mit Blähungen, Schleimbeimengung und dem Gefühl der inkompletten Entleerung einher.

### Das Reizdarmsyndrom (RDS) hat 3 Gesichter:

- ▶ RDS-D (mit Durchfall)
- ▶ RDS-C (mit Obstipation)
- ▶ RDS-M (Durchfall und Obstipation im Wechsel)

### Was spielt sich beim RDS im Darm ab?

Mit unserer Umgangssprache drücken wir es oft schon aus: „Das liegt mir schwer im Magen“, „Ich hab' es satt“, „Eine Entscheidung aus dem Bauch heraus“, „Ich mach mich an“ ...

Wir Menschen sind eine Einheit aus Körper und Geist. Organisch ist beim RDS alles im Normalbereich, aber die Funktionen des Verdauungssystems wurden durch mögliche „Lifeevents“ aus dem Gleichgewicht gebracht. Was war auslösend? Z.B. ein schwerer (Darm-)Infekt, bei dem eine Antibiotikatherapie notwendig war, die die Darmflora irritiert oder zerstört hat, vermehrter Stress, seelische Traumata und es wird auch eine genetische Disposition diskutiert. Nicht zu vergessen die Zunahme der Nahrungsmittelunverträglichkeiten, oft ausgelöst durch Protonenpumpenhemmer.

**Das RDS ist eine sehr häufige Erkrankung, besonders der weibliche Anteil beträgt ca. 2/3 der Bevölkerung, aber oft ist der Weg lang bis die richtige Diagnose gestellt wird.**

Unser enterales Nervensystem (Darmhirn) ist unsere erste Schaltzentrale, die uns mitteilt, ob etwas für uns stimmig ist oder nicht. Beim darmgesunden Menschen werden Dehnungsreize im Darm beim Verdauungsprozess nicht wahrgenommen. Durch die Sensibilitätsstörung beim RDS werden normal auftretende Darmbewegungen schon als Schmerzen registriert. Es kommt zu Durchfall, Blähungen, vermehrtem Stuhlgang oder Verstopfung.

Wir Menschen verfügen über ein orales und anales Alarmprogramm, das in Aktion tritt, wenn wir etwas Schlechtes oder Unverträgliches gegessen haben. Dann setzt auch die Schutzfunktion (Erbrechen oder Durchfall) ein. Beim RDS-Patienten spielt sich dieses Muster aber schon bei alltäglichen Situationen ab. Es kommt zum sogenannten *Catastrophizing*, das seelische und körperliche Gleichgewicht des Patienten ist gestört. Es gibt medikamentöse Therapien, die diese Beschwerden bessern sollen, aber oft haben die Patienten schon vieles ohne wirklichen Erfolg versucht.

Von Prof. Dr. Whorwell (Manchester) wurde die Methode der *darmfokussierten Hypnose* entwickelt, die oft zur Linderung dieser Beschwerden führt. Hierbei werden durch Entspannung, Ruhe und Wärme überschießende Darmbewegungen, Blähungen und Schmerzen weggefiltert, die „fehlgeleitete“ Darmsoftware wieder überspielt und mit dem Visualisieren von harmonischen Mustern aus der Natur (z.B. der Rhythmus der Meereswellen oder der Wasserlauf des Flusses) wieder der Rhythmus im Bauch des Patienten aktiviert, der ihm gut tut. All das läuft über die Signale der *Brain-Gut-Achse* ab. Unser enterales Nervensystem übernimmt die Rhythmen der Natur, sendet die Signale weiter ans Gehirn und von dort kommen die richtigen und exakten Signale an alle Darmnerven. Es stellt sich wieder Harmonie im Darm und im inneren Bauchleben ein. **Der Patient fühlt sich wohl.** Die Wirksamkeit dieser *darmfokussierten Hypnose* wurde in Manchester von Prof. Whorwell und seinem Team in Einzeltherapien publiziert. Im AKH-Wien wurde es von Prof. Dr. Gabriele Moser und ihrem Team, bei dem ich mitarbeiten durfte, auch in der Gruppenthypnose als wirksam und der medikamentösen Therapie überlegen bewiesen.

In meiner Ordination führe ich diese *darmfokussierte Hypnosetherapie* als Einzeltherapie und in Gruppenthherapie mit beständigem Erfolg von vielen Patienten durch.

### Zur Person

Med. Univ. Dr.  
**Maria Michalski**

Ärztin für Allgemeinmedizin,  
Diplom für Ganzheitsmedizin,  
psychosoziale und psychosomatische Medizin, Med.  
Hypnose, autogenes Training

### Ordination

Schrutkagasse 1-7/4/4, 1130 Wien  
Telefon 01/877 10 47

