

Wie kann ich meinem Darm Gutes tun?

Die Psychologie unterstützt Sie dabei, ein gesundes Ess- und Stressverhalten zu erlernen und Magen-Darm-Störungen vorzubeugen. Hier einige hilfreiche Tipps:

- Essen Sie mit Genuss. Das regt die Sinne an und auch die Verdauung.
- Vertrauen Sie Ihrem Körper. Achten Sie darauf, wie es Ihnen nach dem Essen geht. Machen Sie einen Bogen um Gerichte und Speisen, nach denen Sie sich aufgebläht, matt oder energielos fühlen.
- Betrachten Sie Ihre Gerichte und essen Sie mit allen Sinnen, indem Sie sich auf den Geruch und Geschmack konzentrieren.
- Atmen Sie vor dem Essen ein paar Mal tief durch. Das hilft Ihnen den stressigen Alltag abzuschütteln und unterstützt das langsame Essen.
- Planen Sie Zeit für das Essen ein und vermeiden Sie es, Mahlzeiten aufgrund von Zeit oder Termindruck ausfallen zu lassen oder hektisch zu essen.
- Richten Sie Ihre ganze Aufmerksamkeit auf das Essen und versuchen Sie, Ablenkungen durch Smartphones, Fernseher und Ähnliches zu reduzieren. Das unterstützt die Verdauung und fördert die Wahrnehmung von Sättigungsgefühlen.
- Bewegen Sie sich regelmäßig, um die Serotonin-Produktion anzuregen und einen gesunden Appetit zu entwickeln.
- Schaffen Sie einen Ausgleich im Alltag, indem Sie Entspannungstechniken erlernen und sich so kleine Auszeiten schaffen.

Sie brauchen psychologische Hilfe oder haben noch Fragen rund um das Thema Darm und Psyche?

Unsere
Helpline
ist für
Sie da!



01 504 80 00
helpline@boep.or.at

Sie suchen einen/eine PsychologIn in Ihrer Nähe? Dann nutzen Sie Psychnet, die größte PsychologInnen-Suchmaschine Österreichs:

www.psychnet.at



Berufsverband Österreichischer
PsychologInnen | BÖP



Berufsverband Österreichischer
PsychologInnen | BÖP



Wie Bauch und Kopf zusammenspielen

Wir haben „Schmetterlinge im Bauch“, reagieren „aus dem Bauch heraus“ oder etwas „schlägt uns auf den Magen.“ Jede/r von uns kennt umgangssprachliche Ausdrücke, die sich mit der Verbindung zwischen Bauch und Psyche beschäftigen und: Das ist kein Zufall.

Denn über die sogenannte Darm-Hirn-Achse kommunizieren unsere Verdauungsorgane und unser Gehirn ständig miteinander. Auf diesem Weg teilt uns beispielsweise unser Magen mit, wann wir satt oder hungrig sind. Unser Gehirn empfängt diese Botschaft und wir stoppen die Nahrungsaufnahme oder beginnen mit dem Essen. Stehen wir unter extremem Stress, versucht der Körper Energie zu sparen. Da ein voller Darm viel Energie braucht, sendet das Gehirn einen Befehl zur Entleerung an den Darm. Sprichwörtlich machen wir uns im schlimmsten Fall „vor Angst in die Hose“.

Auch die Darmflora hat einen enormen Einfluss auf unsere Gesundheit, auf all unsere Emotionen und unser Stressempfinden. In unserem Darm leben spezielle Bakterien, welche gemeinsam die Darmflora bilden. So werden rund 90 % des Glückshormons Serotonin im Darm produziert und auch 80 % unserer Immunzellen befinden sich hier.

All dies zeigt: Psychisches Wohlbefinden hängt eng mit unseren Verdauungsorganen zusammen. Schon ein aufgeblähter Bauch kann ganz rasch auch unsere Stimmung trüben, übermäßiger Stress zu Magen-Darm-Beschwerden führen und diese wiederum mittelfristig unsere psychische Gesundheit beeinflussen. Im schlimmsten Fall entwickelt sich so ein nur schwer zu durchbrechender Kreislauf.

Was versteht man unter Reizdarm?

Bereitet der Darm regelmäßig Beschwerden, deren Ursachen nicht organisch bedingt sind, so sprechen wir vom Reizdarmsyndrom (kurz RDS). Rund 15 % der Menschen in Österreich sind davon betroffen.

Stresshormone spielen bei der Verstärkung der RDS-Symptome eine wesentliche Rolle. Durch intensiven Stress kann es zu einer dauerhaften Überaktivierung des Stresshormonsystems kommen. Der Körper versucht möglichst viel Energie zu sparen und möchte daher unnötigen Ballast, wie Nahrung im Darm oder Magen, loswerden. Dies ist ein natürlicher Mechanismus, um den Körper auf Belastungen vorzubereiten, der bei andauerndem Stress jedoch nicht mehr reguliert werden kann. Die Folge können plötzlich auftretende Durchfälle sein. Die Angst, es nicht rechtzeitig auf die nächste Toilette zu schaffen, nimmt bei Betroffenen in Folge zu und verursacht einen großen Leidensdruck und häufig sozialen Rückzug.

Der Dauerstress hat für RDS-PatientInnen auch körperliche Folgen: Durch ihn verringern sich sowohl die Vielfalt als auch die Zusammensetzung der Darmbakterien. Die guten Bakterien werden reduziert, der Darm beginnt sehr sensibel auf Reize zu reagieren. Schmerzrezeptoren im Darm werden aktiviert, wodurch die Schmerzempfindlichkeit weiter steigt – für viele Betroffene ein Teufelskreis.

Wie kann die Psychologie helfen?

Viele Menschen versuchen sich bei Problemen mit den Verdauungsorganen mit Selbsttherapie in Form von Diäten zu helfen. Sie entwickeln dadurch ein Verhaltensmuster, durch das sie sich immer stärker einschränken. Der Leidensdruck steigt, Depressionen und Ängste können entstehen. Hier hilft die Psychologie dabei, wieder ein gesundes Essverhalten zu erlernen und Leiden zu mildern.

Die bauchbezogene Hypnose bei Betroffenen ist hierbei eine äußerst wirksame und wissenschaftlich erprobte Behandlungsmethode. Ziel der „Bauchhypnose“ ist es, die Kontrolle über den Darm wieder zu erlangen, diesen zu beruhigen und die Beschwerden zu verbessern. Betroffene lernen sich zu entspannen, das Selbstwirksamkeitsgefühl zu stärken, das Wohlbefinden und die Lebensqualität zu verbessern. Mentale, innere Bilder, verbunden mit Atemtechniken, können einen positiven, beruhigenden Einfluss auf die Darm-Hirn-Achse, die Darmbewegungen und die Schmerzempfindlichkeit haben.

Klinische PsychologInnen und GesundheitspsychologInnen helfen als ExpertInnen bei all diesen Themen. Sie begleiten professionell bei der Umstellung im Ernährungs- und Bewegungsverhalten. Gemeinsam werden individuelle Strategien erarbeitet, damit Betroffene mit ihren täglichen Belastungen besser umgehen lernen. In enger Zusammenarbeit mit DiätologInnen helfen sie dabei, wieder ein gesundes Essverhalten zu erlernen und die Lebensqualität deutlich zu verbessern.