

Hypnose als Therapie bei Reizdarmsyndrom

WAS genau ist denn Hypnose?



Unter Begleitung erlangen Sie also besondere Bewusstseinszustände, die es ermöglichen, passende Rezepte, Strategien und sogar innere Abläufe neu zu verwirklichen. In dem uns bekannten *Bewusstsein* werden genau diese Lösungsmöglichkeiten ausgefiltert, vom *Unterbewusstsein* jedoch sofort angenommen und auch umgesetzt.

In wissenschaftlichen Studien wurde belegt, wie wirkungsvoll Hypnose bei Darmerkrankungen wie Reizdarm ist. Die Bauchhypnose (gut directed hypnotherapy) ist eine anerkannte medizinische Entspannungstechnik, die ihre Effektivität als Einzeltherapiemaßnahme schon in den 1980er Jahren unter Beweis gestellt hat. Kollegen aus Manchester behandelten damals 30 Patienten mit schwerem therapierefraktärem Reizdarmsyndrom entweder mit Hypnotherapie oder mit Psychotherapie.

Die Hypnotherapie konnte im Vergleich zu Placebo Bauchschmerzen, Blähungen und das generelle Wohlbefinden der Patienten dramatisch bessern, Psychotherapie deutlich weniger.

WIE läuft die Behandlung ab?

Hypnose ist ein tiefer Entspannungszustand für Geist und Körper. Sie fühlen sich während der Trance und danach völlig entspannt, ruhig, ausgeglichen und sicher.

Im Trancezustand, also unter Hypnose, behalten Sie zu jeder Zeit die Kontrolle! Sie nehmen Ihre Umwelt ebenso wahr, wie z.B. meine Worte und Anleitungen. Sie sind nie "weggetreten" oder schlafen dabei ein, im Gegenteil, Sie sind gefordert mitzuarbeiten.

In der ersten Sitzung erfahren Sie was Hypnose genau ist, und wie sie auf den Gastrointestinaltrakt (GI) wirkt. Dabei steht bereits Entspannung im Mittelpunkt. In den nächsten Sitzungen ist immer wieder Entspannung das Ziel, gleichzeitig wird das sogenannte „Bauchhirn“ direkt angesprochen. U.a. wird suggeriert, dass Ihr Magen-Darm-Trakt ruhig und rhythmisch funktioniert, zudem sollen das Ich stärkende Suggestionen die Erkenntnis fördern, dass Sie die Kontrolle über ihren Darm übernehmen können.

WIE lange dauert denn so eine Behandlung?

Die Studien unter Professor Dr. Gabriele Moser vom Universitätsklinikum Wien belegen sehr gute Behandlungserfolge in 10 Sitzungen in der Gruppe a'45-60 Min. innerhalb ca. 12 Wochen.

Alternativ sind Einzelsitzungen: nach meinen Erfahrungen sind etwa 5 Sitzungen ausreichend, um erste Erfolge zu erzielen.

Auszug Studie Prof. Dr. Gabriele Moser: (Quelle Internistenkongress)

*In einer randomisierten Studie haben die Kollegen die Wirksamkeit der Gruppentherapie geprüft. Patienten, deren **Reizdarmsyndrom** allen bisherigen Therapien getrotzt hatte, erhielten zusätzlich zur medikamentösen Behandlung entweder Hypnose (n = 46) oder unterstützende Gespräche (n = 44). Innerhalb von zwölf Wochen erfolgten zehn Sitzungen. Primärer Endpunkt waren Verbesserungen auf der IBS impact scale. Diese erfasst die Bereiche Fatigue, Beeinträchtigung täglicher Aktivitäten, Schlafstörungen, emotionaler Distress und Essgewohnheiten.*

*Nach Therapieende ließ sich ein signifikanter Unterschied zwischen den beiden Behandlungsgruppen nachweisen: 60,8 % vs. 40,9 % der Patienten hatten den primären Studienendpunkt erreicht. Nach insgesamt 15 Monaten fiel der Unterschied noch deutlicher aus: Nun war die Symptomatik bei 54,3 % der **Hypnose**- bzw. 25 % der Gesprächspatienten gebessert.*

*Mittlerweile liegen für die Hypnosepatienten Nachuntersuchungsdaten von vier Jahren vor. Der positive Effekt für **Blähungen**, **Bauchschmerzen**, **Durchfall** und auch **Obstipation** hält weiterhin an, berichtete die Kollegin. Eine Erklärung dafür könnte sein, dass mehr als 70 % der Betroffenen nach wie vor zu Hause mit der Entspannungs-CD arbeiten, so Prof. Moser.*

Hypnose ist grundsätzlich bei allen Menschen möglich. Die einzige Voraussetzung ist, dass man dafür auch bereit ist!