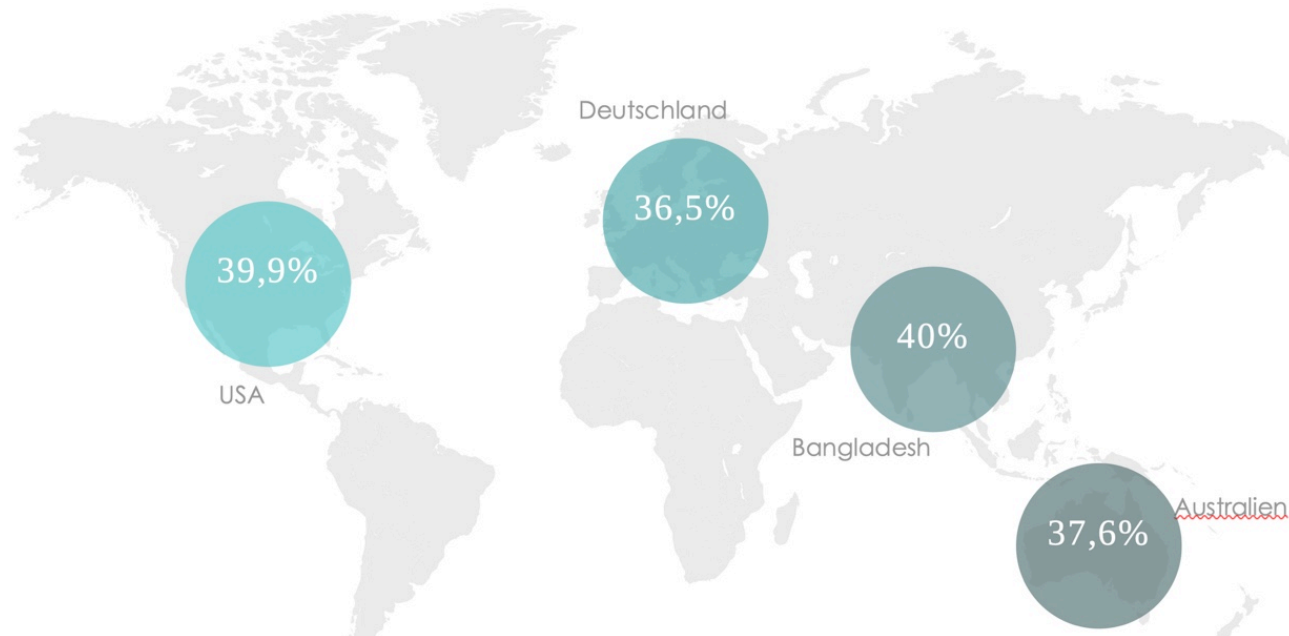


Verdauen mit Vertrauen - hypnosystemische Konzepte bei Reizdarm & Reizmagen

Hypnotage 12. Mai 2024

Prävalenz von DGBI



Sperber, A. D., et al. (2021). Worldwide Prevalence and Burden of Functional Gastrointestinal Disorders, Results of Rome Foundation Global Study. *Gastroenterology*, 160(1), 99-114.e3. <https://doi.org/10.1053/j.gastro.2020.04.014>

Reizdarm (IBS) nach Rome IV



- Die Beschwerden haben zumindest sechs Monate vor Diagnosestellung begonnen.
- In den letzte drei Monaten lagen an durchschnittlich zumindest einem Tag pro Woche wiederkehrende Bauchschmerzen vor, gemeinsam mit mindestens zwei der folgenden Kriterien:
 - Zusammenhang mit Stuhlgang
 - Verbunden mit einer Änderung der Stuhlfrequenz
 - Verbunden mit einer Änderung der Stuhlkonsistenz

Reizdarm nach deutschen Leitlinien



- Es bestehen chronische, das heißt länger als drei Monate anhaltende oder rezidivierende Beschwerden (zum Beispiel Bauchschmerzen, Blähungen), die von Patient und Arzt auf den Darm bezogen werden und in der Regel mit Stuhlgangveränderungen einhergehen.
- Die Beschwerden sollen begründen, dass der Patient deswegen Hilfe sucht und/oder sich sorgt, und so stark sein, dass die Lebensqualität hierdurch relevant beeinträchtigt wird.
- Voraussetzung ist, dass keine für andere Krankheitsbilder charakteristischen Veränderungen vorliegen, die wahrscheinlich für diese Symptome verantwortlich sind.

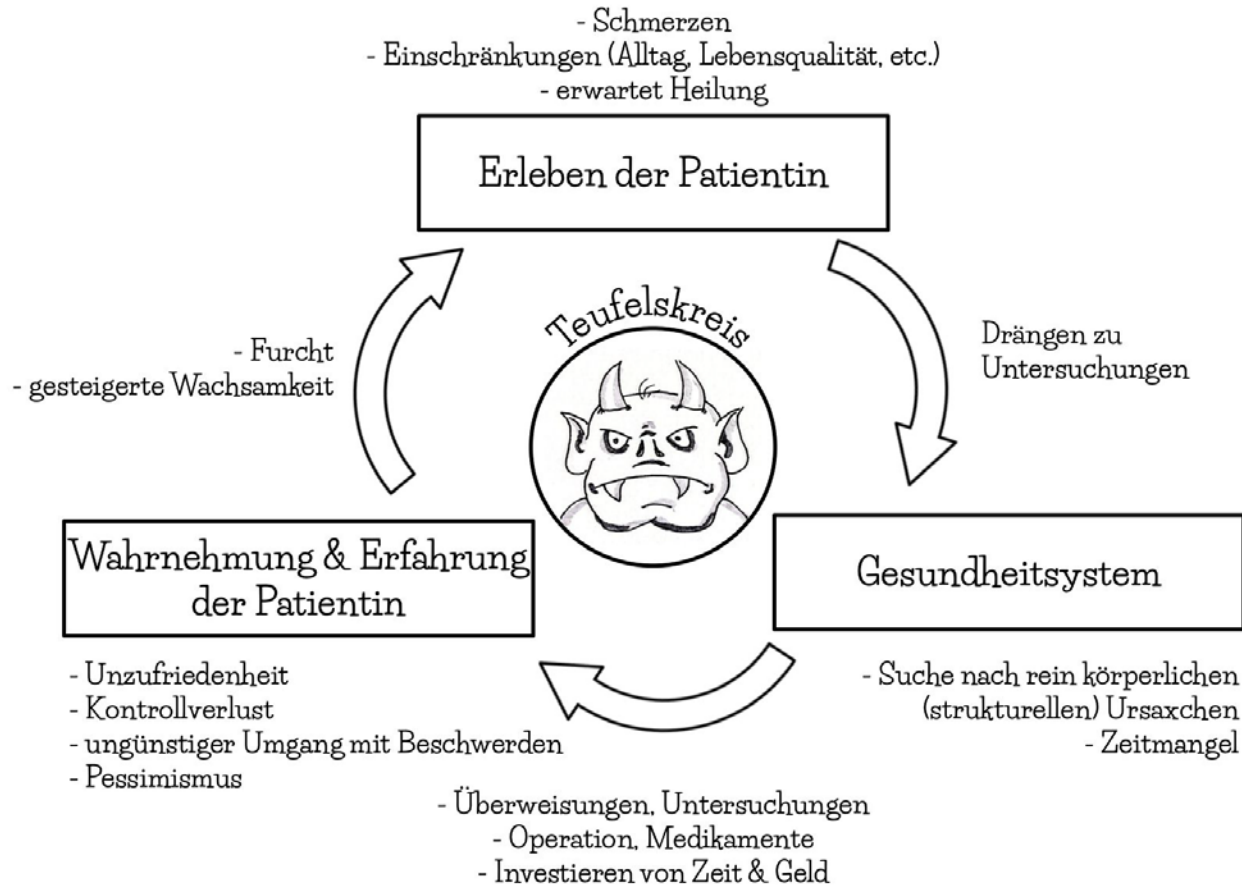
Dyspepsie



- Anhaltendes, belastendes Völlegefühl nach Nahrungsaufnahme und/oder rasche Sättigung, die es unmöglich macht, eine normale Portionsgröße zu essen
- Epigastrische Schmerzen und/oder epigastrisches Brennen.
- Oft kombiniert mit Blähbauch, Aufstoßen, Übelkeit
- 70 % → funktionell
- (Rome IV: Beginn vor mindestens 6 Monaten, Kriterien mindestens 3 Monate erfüllt. Epigastric Pain Syndrom an mindestens 1 Tag/ Woche, Postprandial Distress Syndrom an mindestens 3 Tagen/ Woche)

Wirklich „nix“?

- Veränderung der Darmbewegungen
- „Überempfindlichkeit“ von Magen/Darm
- „Überempfindlichkeit“ von Rückenmark/Gehirn
- Veränderungen an Schleimhäuten, Immunsystem
- Ungleichgewicht unwillkürliches Nervensystem
- ...



Bauchgerichtete Hypnose

In Leitlinien empfohlen - verschiedene Protokolle – viele Untersuchungen

Moser, G. Et Peters, J. (2017): Hirn-Bauch-Achse und bauchgerichtete Hypnose. Erfolge einer integrierten psychosomatischen Behandlung in der Gastroenterologie. *Z Psychosom Med Psychother*, 63/2017, 519



Verbesserung

Von GI-Beschwerden, Stimmung, Lebensqualität



Wirkt auf

Zentrale und viszerale Hypersensitivität, oroökale Transitzeit, ...

Beaujeu, L., Burger, A. J., Cadranet, J. F., Lamy, P., Gendre, J. P., Le Quintrec, Y. (1991): Modulation of orocecal transit time by hypnosis. *Gut* 32, 393394.
Lea, R., Houghton, L. A., Calvert, E. L., Larder, S., Gossalkorale, W. M., Whelan, V., Randles, J., Cooper, P., Cuckshanks, P., Miller, V., Whorwell, P. J. (2003): Gut-focused hypnotherapy normalizes disordered rectal sensitivity in patients with irritable bowel syndrome. *Aliment Pharmacol Ther* 17, 635642.
Prior, A., Colgan, S. M., Whorwell, P. J. (1990): Changes in rectal sensitivity after hypnotherapy in patients with irritable bowel syndrome. *Gut* 31, 896898.
Whorwell, P. J., Houghton, L. A., Taylor, E. E., Maxton, D. G. (1992): Physiological effects of emotion: Assessment via hypnosis. *Lancet* 340, 6972.



Langanhaltender Erfolg

Reduktion von ärztlichen Konsultationen und Medikamenten

Gossalkorale, W. M., Miller, V., Afzal, A., Whorwell, P. J. (2003): Long term benefits of hypno-therapy for irritable bowel syndrome. *Gut* 52, 16231629.



Hypnosystemik?

© Gunther Schmidt



„Hypno“

- Unbewusste/unwillkürliche Prozesse
- Aufmerksamkeitsfokussierung

„Systemisch“

- Konstruktivismus
- Autopoiesekonzept
- Zirkularität
- Kontextuelles Erleben

Grundannahmen



- Unwillkürliches ist immer stärker/schneller/effektiver... als das Bewusstsein
- Je nach Kontext kommt es zur Aktivierung unterschiedlicher Erlebnisnetzwerke
- Erleben wird autonom erzeugt
- In jedem Menschen ist das Potential für einen „besseren“ Zustand bereits vorhanden
- Interventionen sollten zum Ziel haben, eine Unterschiedsbildungen anzubieten, die das bisher (als ungünstig erlebte) Netzwerk verändern.

Hypnosystemik ist eine Haltung



- Kompetenzfokussierend
- In gleichrangiger Kooperationspartnerschaft
- Würdigend
- Zieldienlich
- Sinn ergebend
- Motivierend
- Autonomie und Selbstwirksamkeit fördernd

„Red flags“ – besser durchuntersuchen!



- Nächtliche Durchfälle/Beschwerden
- Gewichtsverlust
- Sichtbares Blut/schwarzer Stuhl
- Wässrige Durchfälle
- Fieber
- Tastbare Läsionen
- ...

Mögliche Interventionen



- „Der Baum“ – Geerdet, Wurzeln, stabiler Stamm, flexible Äste, lebendige Blätter
- „Hand auflegen“ – Wärme, beruhigende Energie unter Handfläche → Bauch
- „Fluß“ – Geschwindigkeit, Ruhe, Breite
- ...
- Steuerposition – Überblick, Kraft, Souveränität
- Feedback des Organismus
- Problem-Lösungspendeln
- ...

Beispiel: Problem/Lösungspendeln

„Problem“

Flach, oberflächlich

Starr, angespannt

Krampfartig, brennend

*Sch***! Selbst schuld!*

eng

Atmung

Muskulatur/Haltung

„Bauchgefühl“

Bewertung

Raumerleben

...

„Lösung“

Ruhig, in den Bauch

Aufrecht, offen

Flach, ruhig

Dankbar

Geschützter Raum

Übung



- 1) Stopp!
- 2) Level des Distress (1-10)
- 3) Level des Flow (1-10)
- 4) Level der Selbstwirksamkeit (1-10)
- 5) So oft wie möglich üben

Danke für die Aufmerksamkeit!



Feedback?

→ elisabeth@drschartner.at

