

"Ich hab' mein altes Leben zurück!" Reizdarm mit Hypnose besiegt

Eine Kombination aus Diät und Hypnose brachte Gertrud Schuh die ersehnte Linderung.

02. Januar 2019

Der Leidensweg von Gertrud Schuh begann vor rund einem Jahr. Wie aus dem Nichts setzten heftige Durchfälle ein. "Teils saß ich ganze Tage oder Nächte auf der Toilette. Ich hab' mich nicht mehr aus dem Haus getraut, nicht einmal mehr zum Einkaufen", erzählt die 78-jährige Leondingerin.

Ihr Internist verschrieb Tabletten, dann folgten Abklärungen durch Endoskopie, Gastroenterologie und Testungen auf Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten. "Ich hab' in dieser Zeit vieles ausprobiert. Einmal habe ich eine Woche lang nur Erdäpfel gegessen. Auch das half nichts."

Dann kamen zu den Durchfällen auch noch Magen- und Darmkrämpfe. "Es war sehr schlimm. Schmerzen und Hunger haben mich geplagt und ich hab' nicht mehr gewagt, etwas zu essen. " Die zuvor sehr gesellige und sportliche Pensionistin nahm acht Kilo ab und mied die Öffentlichkeit. Die Diagnose lautete schließlich "Reizdarm". Dieses Krankheitsbild betrifft etwa 15 Prozent der Erwachsenen in Mitteleuropa und beeinträchtigt die Lebensqualität enorm. Symptome können Bauchschmerzen, Durchfall, Verstopfung oder Blähungen sein. Schwierig ist die Abgrenzung zu Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten (z.B. Laktose, Fruktose, Sorbit, Histamin), klar dagegen zu den Nahrungsmittelallergien (Weizen, Eier, Meerestiere, Soja, Milcheiweiß).

"Wichtig ist es, vor der Diagnose ‚Reizdarm‘ eine Darmentzündung und Darmkrebs auszuschließen. Das Angebot an Therapien ist überwältigend. Die besten Ansätze sind Diäten und psychotherapeutische Techniken der Autosuggestion", sagt Univ.-Prof. Rainer Schöfl, Leiter der Internen Abteilung Gastroenterologie & Hepatologie, Stoffwechsel & Ernährungsmedizin im Ordensklinikum Elisabethinen. Schließlich fand Gertrud Schuh eine Therapie-Kombination aus Hypnose und einer in Australien entwickelten Diät (FODMAP-Diät), die am Gesundheitszentrum "Elisana" in Linz

angeboten wird. Bei der Diät werden mit einem Ausschließungsverfahren schwer- oder nicht verdauliche Kohlenhydratbestandteile in der Nahrung ausfindig gemacht. Dies wirkt sich günstig auf die Symptome des Reizdarmsyndroms aus.

"Die Hypnose hilft den Patienten, die Kommunikation zwischen Kopf- und Bauchgehirn zu verändern und zu beruhigen. Die Betroffenen bekommen die Kontrolle über ihre Darmfunktionen zurück, anstatt von ihnen kontrolliert zu werden", sagt Allgemeinmediziner Wolf-Dieter Nagl, der die Hypnose-Therapie am "Elisana" durchführt. "Die Patienten erleben die Hypnose als entspannend und berichten von einer deutlichen Verbesserung ihrer Darmbeschwerden und ihrer Lebensqualität."

Wenige Wochen nach Start dieser Therapie klangen auch bei Gertrud Schuh die Beschwerden ab. "Ich habe mein altes Leben wieder zurück! Natürlich achte ich darauf, was ich esse und mache regelmäßig meine Entspannungsübungen", sagt sie und nippt an ihrem heißgeliebten Kaffee, auf den sie mehrere Monate verzichten musste. (bar)

Quelle: <https://www.nachrichten.at/nachrichten/gesundheit/Ich-hab-mein-altes-Leben-zurueck-Reizdarm-mit-Hypnose-besiegt;art114,3087949>