

Hypnose scheint bei Reizdarm zu helfen

Allein mit Medikamenten kommt man dem Reizdarmsyndrom (RDS) in der Regel nicht bei. Einen guten Effekt erzielt einer Studie zufolge die darmbezogene Hypnotherapie – auch in Gruppenanwendung.



Hypnose wirkt auch in der Gruppe.

KOMMENTAR

Patienten mit einem RDS wünschen sich hohe Aufmerksamkeit, ganzheitliche Ansätze sowie erfolgreiche, nebenwirkungsfreie Therapien. So empfiehlt es auch die Leitlinie. Empathisches Zuhören, Erklären der diagnostischen Schritte und der Hintergründe zum RDS und der Therapie und ggf. unterstützende Psychotherapie bilden die Basis der Behandlung. Auch die Hypnotherapie wird in der Leitlinie bewertet. Individualtherapie, auch mit prolongierten Sitzungsintervallen, Nurse-assisted hypnotherapy, „hypno-

therapeutische Hausaufgaben“, Selbstanwendung mittels Audioaufnahme – alle diese Variationen haben sich als nicht unterlegen bewährt. Problematisch wird es in der Praxis. Die wenigsten von uns können auf einen Hypnotherapeuten in der näheren Umgebung verweisen, der genügend freie Therapieplätze hätte. Eine Mehrung von Therapieplätzen durch die Option Gruppentherapie ist daher begrüßenswert. Beeindruckend ist in der aktuellen Studie v. a. auch der stabile langfristige Vorteil nach einem Jahr.

Prof. Dr. med. M. Storr

— Für eine randomisierte, kontrollierte, 12-wöchige Studie in elf tertiären Zentren in den Niederlanden wurden 354 Patienten mit RDS rekrutiert. 150 erhielten eine individuelle Hypnotherapie (45 Minuten alle zwei Wochen), 150 nahmen an einer Gruppenthypnotherapie teil (60 Minuten alle zwei Wochen, bis zu sechs Teilnehmer). In beiden Gruppen wurde dasselbe Protokoll verwendet. 54 Patienten erhielten im gleichen zeitlichen Umfang aufklärende Gruppensitzungen mit bis zu sechs Teilnehmern. Zwischen den Sitzungen erhielten alle Patienten vertiefende „Hausaufgaben“, um sich täglich 15–20 Minuten zu beschäftigen.

In der Intention-to-treat-Analyse hatten nach drei Monaten 40,8% der Patienten signifikant auf die individuelle Therapie angesprochen. Bei der Gruppentherapie waren es 33,2%, in der Kontrollgruppe 16,7%. Nach weiteren neun Monaten fand sich in der Individualgruppe weiterhin eine Ansprechrate von 40,8%, in der Gruppentherapiegruppe war sie auf 49,5% und in der Kontrollgruppe auf 22,6% gestiegen.

In der statistischen Bewertung war die Gruppenthypnotherapie der individuellen Hypnotherapie nicht unterlegen. Die Subgruppenanalyse fand keine statistisch signifikanten Unterschiede bei unterschiedlichen Reizdarm-Leitsymptomen. Relevante Nebenwirkungen traten nicht auf.

▪ *Flik CE, Laan W, Zuithoff NPA et al. Efficacy of individual and group hypnotherapy in irritable bowel syndrome (IMAGINE): a multicentre randomised controlled trial. Lancet Gastroenterol Hepatol. 2019;4:20–31*

ANZEIGE

Hier steht eine Anzeige.

 Springer