

## Darmhypnose

# In tiefer Trance den Reizdarm bändigen

Reizdarmpatienten werden von verschiedenen Beschwerden geplagt, für die sich keine organischen Ursachen finden lassen. Die Betroffenen durchlaufen zahlreiche Therapien – oft ohne Erfolg. Als wirksames Verfahren gilt mittlerweile die Darmhypnose.



**Prof. Dr. med. Martin Storr**  
Gastroenterologe  
im Internistenzentrum  
MVZ Gauting-Starnberg



### **MMW:** *Wie läuft eine Darmhypnose ab?*

**Storr:** Eine Darmhypnose ist prinzipiell eine echte Hypnose. In der Darmhypnose werden gezielt das Darmhirn und die Darm-Hirn-Achse angesprochen. Oftmals wird die Darmhypnose mit einer Meditation oder einem autogenen Training verwechselt. Das liegt daran, dass die Darmhypnose in der Selbstanwendung für den Patienten den alternativen Entspannungsverfahren ähnelt. Der tiefe Zustand der hypnotischen Trance wird aber bei alternativen Entspannungsverfahren, im Gegensatz zur Darmhypnose, nicht erreicht. Die Darmhypnose kann durch einen Therapeuten oder in der Selbstanwendung durchgeführt werden. Die Anzahl der empfohlenen Anwendungen schwankt und reicht von dreimal pro Woche bis zu täglich.

### **MMW:** *Sind Hypnoseprogramme zur Selbstanwendung ähnlich wirksam wie die Hypnose durch einen Therapeuten?*

**Storr:** Die Darmhypnose ist in klinischen Studien bei Erwachsenen und

bei Kindern in Therapeuten-vermittelten, Krankenschwester-vermittelten und in Selbstanwendungen getestet. Relevant unterschiedliche Ergebnisse finden sich in diesen Studien nicht, sodass durch die Selbstanwendung der zeitliche Aufwand für den Patienten machbar und der wirtschaftliche Einfluss auf das System überschaubar erscheinen.

### **MMW:** *Wie hoch sind die Erfolgsquoten der Darmhypnose im Vergleich zu anderen gängigen Therapieformen?*

**Storr:** Einen direkten Vergleich im Sinne von Studien, die verschiedene Maßnahmen gegenüberstellen, gibt es nicht. In kontrollierten Studien haben medikamentöse Maßnahmen bei 20–30% der Patienten einen Benefit, wogegen Studien zu Ernährung, Bewegung und Darmhypnose jeweils bei 65–80% der Patienten einen Nutzen zeigen. Interessanterweise wurden in eine Darmhypnosestudie explizit Patienten eingeschlossen, die auf medikamentöse Maßnahmen nicht angesprochen hatten. In dieser Studie hatte die Darmhypnose bei ca. 80% der Teilnehmer einen positiven Effekt.



© hyperwork / stock.adobe.com

### **MMW:** *Welche Reizdarmpatienten profitieren besonders von der Behandlung, und für wen ist sie nicht zu empfehlen?*

**Storr:** Reizdarmpatienten profitieren von Maßnahmen, die die Eigeninitiative und die Übernahme von Eigenverantwortung stärken. Dazu zählen Ernährungsumstellungen wie die FODMAP-reduzierte Diät und körperliche Betätigung. Für den positiven Effekt von Yoga existiert beispielsweise eine klinische Studie. Außerdem profitieren sie von entspannenden Verfahren wie der Darmhypnose. Diese Maßnahmen gehören der Basisversorgung von Reizdarmpatienten an und sind für jeden geeignet. Nur bei Patienten mit inneren Widerständen macht eine Darmhypnose wenig Sinn. ■

Wenn Medikamente versagen, hilft oft noch die Hypnose.

Interview: Dr. Christine Starostzik