

Podcastfolge 39: Reizdarm verstehen – Wenn dein Körper mit dir spricht

Du achtest auf deine Ernährung, nimmst vielleicht schon Probiotika oder hast sogar schon die Diagnose SIBO bekommen und trotzdem ist dein Bauch ständig gereizt, aufgebläht oder schmerzhaft?

Dann stellt sich nicht nur die Frage, was esse ich am besten, was ich vertrage, sondern vor allem auch, was ist da eigentlich los in mir? Denn Reizdarm ist ganz oft mehr als nur ein Verdauungsproblem.

In dieser Folge schauen wir uns gemeinsam an, was eigentlich darunter liegen könnte. Vielleicht sind das emotionale Muster, unbewusste Dynamiken, Belastungen aus der Biografie und auch körperliche Ursachen wie SIBO und IMO, die häufig ganz unerkant bleiben.

Viele von meinen KlientInnen kommen zu mir mit dem Satz: „Ich habe schon alles probiert, aber mein Bauch macht einfach nicht mit“. Ganz ehrlich, ich kenne das von mir selbst auch, dieses Gefühl, alles richtig zu machen und trotzdem rebelliert irgendwie der Körper. Und dann kommen ja auch oft noch diese Aussagen von außen: „Ja das ist halt psychosomatisch“ oder „das ist nur Stress“.

Das kann richtig frustrieren, denn die Psyche spielt natürlich eine Rolle. Aber das bedeutet nicht, dass du dir deine Beschwerden irgendwie einbildest, sondern oft steckt eine körperliche Ursache, wie zum Beispiel eine Dünndarmfehlbesiedlung, also eine SIBO oder IMO hinter der Reizdarmdiagnose, wird aber lange nicht erkannt.

Hier sind ein paar Informationen dazu, was eigentlich hinter SIBO und IMO dahinterstecken könnte, abgesehen von körperlichen und regulativen Ursachen.

SIBO steht für Small Intestinal Bacterial Overgrowth, also eine Fehlbesiedlung des Dünndarms mit viel zu vielen oder falschen Bakterien.

IMO bezeichnet die Intestinale Metanogenüberwucherung. Beide führen zu Blähbauch, Völlegefühl, Durchfall oder Verstopfung und bleiben leider auch ganz oft unerkant, weil sie gar nicht in der Standarddiagnostik auftauchen. Und viele kennen sich auch gar nicht aus damit.

Deswegen ist es mir so wichtig, beides zu betrachten. Natürlich einmal den Körper und auf der anderen Seite die Psyche. Denn auch wenn du SIBO oder IMO haben solltest, wird dein Nervensystem stark mitbetroffen und andersherum beeinflusst chronischer Stress wiederum die Verdauung.

Deswegen auch noch mal einen kurzen Blick auf den Vagusnerv, weil gerade bei Reizdarm, SIBO und psychosomatischen Beschwerden spielt der Vagusnerv eine wichtige Schlüsselrolle. Der verbindet nämlich das Gehirn und unter anderem den Verdauungstrakt und ist ebenfalls maßgeblich an der Regulation deines vegetativen Nervensystems beteiligt.

Also daran, ob du dich sicher und entspannt fühlst oder ob du in diesem Alarmzustand bist.

Stress aktiviert auch den Sympathikus, also dein System läuft dann ständig auf Alarm und Symptome wie Blähung, Durchfall, Schmerzen können dadurch auch entstehen

oder sich sogar noch verschlimmern. Umgekehrt führt diese Symptomatik wiederum zu neuem Stress, weil du dann beispielsweise Angst vor Essen bekommst oder dich zurückziehst oder dich dauernd irgendwie unwohl fühlst. Dieser Kreislauf von Stress macht auch Symptome und Symptome machen Stress und das kann durch Hypnose, Vargusaktivierung und gezielte Regulation auch tatsächlich unterbrochen werden.

Deshalb ist es so wichtig, Körper und Psyche nicht zu trennen, sondern gemeinsam zu behandeln, ganzheitlich sozusagen.

In dieser Folge zeige ich dir, welche körperlichen und psychischen Ursachen hinter einem Reizdarm stecken, wie sich Psyche auf den Darm auswirkt und umgekehrt, was typische emotionale Muster bei SIBO-Reizdarm-PatientInnen sind, wie du Symptome als Sprache deines Körpers verstehen kannst, welche Rolle Hypnose dabei spielen kann und wie wir ganzheitlich behandeln, zum Beispiel mit dem 6-Säulen-Online-Programm.

Dein Körper spricht mit dir. Die Frage ist, hörst du da eigentlich auch wirklich zu oder willst du lieber nur die Symptome weg machen, die dich da gerade stören? Die Symptome deines Bauches sind nämlich nicht unbedingt zufällig so entstanden, sondern können auch ein Ausdruck innerer Themen, die über den Körper spürbar werden. Gerade bei Menschen mit SIBO, Reizdarm oder IMO sehe ich ganz bestimmte emotionale Muster immer wieder.

Das ist zum Beispiel:

- Perfektionismus und innerer Druck. Du willst dann vielleicht alles richtig machen und funktionierst, aber dein Bauch signalisiert, Stopp!, ich brauche Ruhe.
- Unterdrückte Emotion, Wut, Trauer, Scham oder nie ausgesprochen, nie gelebt und der Darm wird dann zur Bühne.
- Abgrenzungsprobleme, sowas wie „ich kann nicht nein sagen“. Also übernimmt dein Körper das nein.
- Es gibt so etwas wie Kontrollthemen, vielleicht erkennst du dich da ja auch wieder, weil das ganz häufig passiert. Wer viel Kontrolle braucht, erlebt Verdauungsprobleme oft als Kontrollverlust, besonders wenn dann noch plötzlicher Durchfall oder Bauchschmerzattacken dazukommen.
- Dann so etwas wie Verletzbarkeit und alte Trauma Erfahrungen. Viele Betroffene haben, ob das bewusst oder unbewusst ist, traumatische Prägungen, emotional oder auch manchmal sogar körperlich. Dissoziation, Essstörungen, chronische Erschöpfung oder Migräne sind dabei ganz häufige Begleiter, ohne dies damit wirklich konkret in Verbindung zu bringen.

Was ich noch beantworten möchte, ist, was sagt dein Körper eigentlich genau? Also ein bisschen die Symptomsprache als Wegweiser zu verstehen. Die Sprache des Körpers ist ganz vielschichtig und eigentlich sehr präzise. Wenn du beginnst genauer hinzuschauen, können Symptome dir gute Hinweise geben auf die Themen, die gesehen und gefühlt werden wollen.

Durchfall ist oft verbunden mit Kontrollverlust, Angst, sich überfordert fühlen. Emotionale Themen wie „ich halte das nicht aus“ oder „ich will etwas ganz schnell loswerden“ sind auch häufig. Genauso auch das Gefühl, sich irgendwie ausgeliefert zu fühlen.

Verstopfung kann festhalten, kontrollieren, Angst loszulassen bedeuten. Menschen mit Verstopfungstendenzen tragen ganz oft viel Verantwortung oder lassen selten los, also weder körperlich noch emotional. Themen wie „ich muss es alleine schaffen“ oder „ich darf nichts abgeben“ zeigen sich hier.

Blähbauch: Aufgebläht sein kann auch ein Ausdruck sein für „ich habe zu viel in mir, was nicht raus darf“. Also ungesagte Worte, angestaute Gefühle oder das Gefühl irgendwie innerlich zu platzen, obwohl man nach außen eigentlich lächelt. Vielleicht kennst du das auch, dich überfordert zu fühlen und schluckst aber lieber alles runter.

Ein LeakyGut, also so eine Art durchlässiger Darm: Da gibt es so Themen rund um Grenzen. Also was lasse ich durch, wo bin ich zu durchlässig, wo fehlt mir Schutz. Und da zeigt sich tatsächlich oft etwas wie: ein Trauma oder Gefühle, nicht gut bei sich zu sein.

Parasiten können Themen sein, wie „was zehrt an mir“, „wo lasse ich vielleicht andere über meine Grenzen gehen“ oder „was ist in meinem Leben nicht wirklich meins“. Das kann hierbei auftauchen oder auch toxische Beziehungen, emotionale Abhängigkeiten, Selbstabgrenzung kann hier ebenfalls ein Thema sein.

Histaminintoleranz ist oft mit Reizüberflutung, innerer Anspannung, Schlafproblemen und teilweise sogar Angstzuständen verbunden. Also die Frage, wo bin ich dauerhaft im Alarmzustand, was kann ich nicht regulieren, wäre hier für dich wichtig zu schauen.

Milchunverträglichkeiten haben auch etwas mit Nähren und genährt zu werden zu tun. Also irgendein Mangel an Fürsorge, Bindung, Selbstfürsorge. Da sagt man auch oft, dass es ein Mutterthema sein könnte.

Bei Pilzbelastung, wenn man zum Beispiel Candida hat, da kann es durchaus um alte unterdrückte Themen wie Schuld, Scham oder das Gefühl nicht sauber zu sein oder auch ungelöste Partnerschaftskonflikte könnten möglicherweise eine Rolle spielen.

Hashimoto, also die Autoimmunkrankheit gegen die Schilddrüse, da ist oft die Frage, „wogegen richte ich mich“. Das kann Selbstkritik, Leistungsdruck, innere Kämpfe gegen den eigenen Körper sein, tiefe Erschöpfung, Selbstentwertung oder auch das Gefühl nicht gesehen zu werden.

Außerdem steht die Schilddrüse selbst als Organ auch für Ausdruck und Kommunikation. Hier ist die Frage, „was sage ich vielleicht gar nicht, wo spreche ich gar nicht meine eigene Wahrheit“ und „was behalte ich für mich, obwohl es eigentlich raus möchte“. Viele von meinen PatientInnen mit SIBO, IMO oder Reizdarm zeigen oft noch zusätzliche Symptome. Das ist ganz spannend.

Gar nicht selten kommen Migräne oder chronische Kopfschmerzen dazu, Essstörungen aus der Vergangenheit oder ein gestörtes Essverhalten, Schlafprobleme sowieso, chronische Erschöpfung, ganz viel auch verschiedene Ängste bis hin zu Angststörungen und Konzentrationsproblemen oder Reizüberflutung.

Das ist auch kein Zufall, weil diese Beschwerden sind keine voneinander getrennten Störungen. Sie sind eigentlich viel mehr Ausdruck eines überlasteten Systems.

Genau deshalb braucht es eine Behandlung, die beides berücksichtigt, also die körperlichen Ursachen und die psychischen Themen. Ein Beispiel dazu möchte ich dir noch aus meiner Praxis geben.

Eine Klientin ständig unter Durchfällen und massiven verschiedenen Ängsten gelitten und vor allem auch Angst vor Essen. Diagnostisch war es erst eine SIBO, später kam noch eine IMO dazu. In der Diagnose wurde klar, dass die größte Angst nicht vor dem Essen war, sondern die Angst davor, die Kontrolle zu verlieren.

In der Kindheit war es so, dass sie da immer stark sein musste und sich ständig anpassen musste. Dann haben wir uns die Muster genauer angeschaut und die vergangenen belastenden Themen aufgelöst. Damit und zusammen mit der Behebung der körperlichen Baustellen, ging es ihr dann nach und nach immer besser und besser.

Genau dafür kann man auch eine ganzheitliche Behandlung, in dem Fall mit dem Sechs-Säulen-Programm, gut in Erwägung ziehen. Da habe ich mit Gabi ein Online-Programm konzipiert, was auf ihrem bewährten Sechs-Säulen-Programm beruht. Grob umrissen beinhaltet das Programm folgende Punkte: Primärerkrankung behandeln, den Stoffwechsel reparieren, die Ernährung anzupassen, die Darmgesundheit wieder herzustellen, die Mikronährstoff-Therapie, Ausleitung und Entgiftung und die letzte Sechste Säule, das ist sozusagen meine, das ist das vegetative Nervensystem und Stressregulation beziehungsweise auch Themenarbeit, die dahinter steckt.

Wenn du dir eine noch individuellere Begleitung bei der Themenarbeit wünschst, dann biete ich natürlich auch 1:1-Sitzungen an mit gezielten Reizdarm-Hypnosen oder intensiver Themenarbeit zu inneren Konflikten, emotionalen Altlasten und psychosomatischen Beschwerden.

Da berücksichtige ich natürlich auch das Gesamtpaket an Symptomen und Beschwerden, die du so mitbringst. Deswegen arbeite ich immer ganz individuell.

Da gibt es keinen Pauschalplan, sondern ich arbeite aus meiner Erfahrung heraus und berücksichtige deine Geschichte und deine körperlichen Symptome. Also wenn du unter Reizdarm, SIBO, IMO oder unerklärlichen Beschwerden leidest, dann schau da auf jeden Fall tiefer und frag dich nicht nur, was habe ich gegessen, was ich jetzt nicht vertrage, sondern was will mein Körper mir eigentlich sagen, was fühlt sich nicht verdaut an in mir, welche Emotionen halte ich vielleicht zurück und wo bin ich vielleicht doch irgendwo im Dauerüberlebensmodus. Hypnose kann dir helfen, diese Fragen sanft zu beantworten, ohne Druck, aber mit ehrlicher Tiefe und echter Veränderung.

Übrigens, wenn du wissen willst, ob hinter deinem Reizdarm vielleicht auch eine SIBO steckt, dann kannst du über meine Kollegin Gabi Hoppe auch den kostenfreien SIBO-Selbsttest machen. Den Link dazu findest du auch noch mal in den Shownotes. Das gibt dir erste Hinweise darauf, ob das vielleicht ein Thema sein könnte, wo du tiefer schauen darfst.

Wenn dich die Folge berührt hat und du merkst, da steckt mehr dahinter bei meinen Symptomen, dann hast du verschiedene Möglichkeiten, dich von mir auf irgendeine Art und Weise begleiten zu lassen: durch spezielle Reizdarmhypnosens, einen

Selbsthypnose-Kurs, unser SIBO-Online-Programm und auf jeden Fall natürlich auch ein 1:1 Setting mit oder ohne Hypnose. Die Links dazu findest du auf jeden Fall in meinen Shownotes. Ich freue mich, wenn du auch bei der nächsten Folge wieder reinhörst und bis dahin, vertraue auf jeden Fall deinem Bauch, denn der weiß viel mehr als du denkst. Also bis dahin, deine Melanie.