

Transskript Podcastfolge 42: Reizdarm im Urlaub weg – alles nur psychosomatisch?

„Vielleicht kennst du das auch: Im Alltag kämpfst du ständig mit deinem Bauch – Blähungen, Schmerzen, Durchfall oder Verstopfung. Und dann fährst du in den Urlaub – und plötzlich ist Ruhe. Manche erzählen mir sogar, dass sie im Urlaub alles essen können, was sie wollen, ohne Beschwerden.

Und sofort kommt die Frage: *Heißt das, dass alles nur psychosomatisch ist? Ist Reizdarm vielleicht doch Einbildung?*

Genau darüber spreche ich heute:

- Warum deine Beschwerden im Urlaub nachlassen,
- welche Rolle dein **vegetatives Nervensystem** und dein **Vagusnerv** spielen,
- was das Ganze mit Reizdarm, SIBO und IMO zu tun hat,
- und wie du daraus Rückschlüsse für deinen Alltag ziehen kannst.

Am Ende gebe ich dir ein paar praktische Tipps, wie du dir ein Stück Urlaubsgefühl auch zu Hause holst.“

Was im Urlaub wirklich passiert

„Erstmal: Deine Symptome sind keine Einbildung. Dass sie im Urlaub weniger werden oder sogar verschwinden, ist ein Hinweis auf die Kraft deines vegetativen Nervensystems.

Das vegetative Nervensystem steuert alles, was automatisch läuft: Verdauung, Herzschlag, Atmung, Schlafrhythmus. Und es hat zwei große Gegenspieler:

- den **Sympathikus** – er steht für Alarmbereitschaft, Anspannung, Leistung. Wenn er dominiert, bist du gestresst, dein Körper ist im „Kampf- oder Fluchtmodus“. Die Verdauung wird gebremst.
- den **Parasympathikus** – sein wichtigster Nerv ist der **Vagusnerv**. Er ist zuständig für Ruhe, Verdauung, Regeneration, Immunsystem. Wenn er aktiv ist, läuft dein Bauch runder, du fühlst dich sicher und entspannt.

Im Alltag sind viele Reizdarm- und SIBO-Betroffene im Dauerstress und funktionieren oft nur noch. Diese Menschen spüren sich oft kaum noch, ohne dass ihnen das bewusst ist. Und meistens werden auch die eigenen Bedürfnisse gar nicht mehr richtig wahrgenommen oder man steckt häufig zum Wohle anderer auch ganz bewusst zurück.

Das sorgt dafür, dass der Sympathikus ständig aktiv ist, der Vagusnerv kommt kaum bis gar nicht zum Zug. Eine chronische Anspannung verhindert sogar sämtliche Regenerationsprozesse und Erholung ist für den Körper nicht mehr gegeben.

Im Urlaub verändert sich das:

- Weniger Stress, weniger Verpflichtungen → Sympathikus fährt runter.
- Mehr Pausen, mehr Sicherheit → Vagusnerv wird aktiver.
- Mehr Schlaf, Bewegung, Natur → dein Körper reguliert sich.
- Entspannteres Essen → die Motilität (also die Bewegung im Darm) verbessert sich.

Das heißt: Im Urlaub kommt dein Nervensystem aus der Fehlregulation heraus – und das spürst du ganz konkret im Bauch.“

Warum Betroffene oft frustriert sind

„Ich höre ganz oft: ‚Im Urlaub konnte ich plötzlich alles essen – und zu Hause vertrage ich kaum etwas.‘ Das macht viele wütend und ratlos.

Wichtig zu verstehen: Eine **SIBO oder IMO** verschwindet im Urlaub nicht einfach. Auch Unverträglichkeiten sind noch da. Aber deine **Symptomschwelle** verändert sich. Dein Nervensystem ist regulierter, der Vagusnerv arbeitet besser – und dadurch reagierst du weniger empfindlich.

Das heißt nicht: ‚Es ist alles psychisch.‘

Es heißt: Dein Nervensystem spielt eine riesige Rolle bei der Intensität deiner Symptome. Wenn du wieder im Alltag bist, springt dein System automatisch zurück in den Alarmmodus – und die Beschwerden sind wieder da.“ Das tut er nicht, um dir zu schaden, sondern weil er dir helfen möchte und nicht anders kann. Denn wenn man selbst ganz bewusst nicht mehr für sich gut sorgt, dann übernimmt das deine Psyche und kann erstmal nur noch den Überlebensmodus wählen!

Alltag vs. Urlaub – was dein Körper dir sagen will

„Das Phänomen zeigt vor allem eins: Dein Körper reagiert auf dein Umfeld. Symptome sind ein Signal – keine Einbildung.

Im Alltag hält dich vieles im Stressmodus:

- Termindruck und ständige Erwartungen,
- fehlende Pausen,
- Überforderung durch zu viele Aufgaben,
- das Gefühl, nie wirklich sicher zu sein.

Im Urlaub fallen viele dieser Faktoren weg. Das vegetative Nervensystem darf sich regulieren. Dein Vagusnerv bekommt Raum.

Und genau hier steckt die Botschaft: Dein Körper zeigt dir, wie es sich anfühlt, wenn er mehr in Balance ist. Deine Symptome sind damit nicht „weg“, aber sie treten in den Hintergrund, weil dein Nervensystem dir erlaubt, sie besser zu verarbeiten.“

Rückschlüsse für deinen Alltag

„Das Wichtigste ist also die Frage: *Was ist im Urlaub anders – und wie kann ich kleine Teile davon in meinen Alltag holen?*“

Dazu habe ich ein paar konkrete Ideen aus meinem Praxisalltag:

- **Mini-Pausen einbauen:** 2–3 Mal am Tag 2 Minuten bewusst atmen, Hand auf den Bauch, lange ausatmen.
- **Bewegung nach dem Essen:** Spaziergang statt sofort hinsetzen.
- **Mehr Tageslicht:** 5–10 Minuten Sonne oder frische Luft am Morgen stabilisieren dein System.
- **Rituale für Ruhe:** Ein Abendritual, das deinem Nervensystem Sicherheit gibt.
- **Grenzen setzen:** Ein Nein im Alltag kann mehr bewirken als ein neues Supplement.
- **Bewusst essen:** Kauen, Pausen lassen, spüren.

All das sind kleine Reize, die deinen Vagusnerv aktivieren und dein vegetatives Nervensystem trainieren. Je öfter du das übst, desto flexibler wird dein System.“

Hypnose & Themenarbeit

„Und genau hier kommt Hypnose ins Spiel. Hypnose ist ein Weg, dein Nervensystem gezielt in den Ruhemodus zu bringen – also in den Zustand, den du im Urlaub erlebst.“

In meinen speziellen Reizdarm-Hypnosen arbeite ich so:

1. **Blockaden lösen** – dein System darf runterfahren.
2. **Der Darm darf verdauen** – du kümmerst dich wieder ums Fühlen und Klären deiner Themen.
3. **Heilung aktivieren** – auf körperlicher und emotionaler Ebene.

Bei der Themenarbeit schauen wir dann genau hin:

Welche Belastungen, Muster oder Emotionen halten dich im Alltag im Stress, die im Urlaub wegfallen?

Wenn wir diese Ursachen erkennen und lösen, fällt es deinem Nervensystem leichter, in Balance zu bleiben.“

Themenarbeit kann auf ganz unterschiedliche Art und Weise stattfinden. Zunächst gilt es immer, genau zu schauen, was bei dir gerade wirklich! Los ist. Die Themen zu finden und zu benennen.

Im nächsten Schritt geht es dann um Veränderung, was du als Prozess ansehen solltest. Veränderung soll schließlich nachhaltig sein und dabei geht es nicht darum, ein paar Achtsamkeitsübungen zu machen und dann geht's schon wieder.

Es geht um die Themen, die dich wirklich berühren und die vielleicht schon länger bestehen und bisher noch nicht angeschaut und gelöst wurden. All diesen „Ballast“ gilt es zu finden und zu klären.

Fazit

„Wenn deine Symptome im Urlaub weniger werden, ist das kein Beweis, dass du dir alles einbildest. Es ist der klare Hinweis, wie eng dein Bauch mit deinem vegetativen Nervensystem verbunden ist.

Dein Vagusnerv zeigt dir: *So fühlt sich Regulation an.*

Die spannende Frage ist also nicht: ‚Alles nur psychosomatisch?‘

Die spannende Frage ist: *Was darf sich in deinem Alltag ändern, damit dein Bauch auch zu Hause mehr Urlaubsmodus hat?*

Und das ist eine gute Nachricht: Dein Körper zeigt dir, dass Veränderung möglich ist.“

„Wenn du dir dabei Unterstützung wünschst:

- In meinem **Hypnosepaket für Reizdarm & Stress** findest du Hypnosensitzungen, die dir genau helfen, dein Nervensystem zu beruhigen und Symptome zu lindern.
- Bald startet mein **Selbsthypnosekurs** – da lernst du, wie du dir dieses Urlaubsgefühl jederzeit selbst zurückholen kannst.
- Und wenn du tiefer an deinen Themen arbeiten willst, begleite ich dich auch 1:1.

Alle Links findest du in den Shownotes.“

Ich hoffe, ich konnte dir ein wenig Mut und Motivation mitgeben und wünsche dir alles Gute.

Bis bald deine Melanie