



PROF. DR. MARTIN STORR

# DARM HYPNOSE 2

NEUE ÜBUNGEN, DIE DEN REIZDARM  
DAUERHAFT BERUHIGEN



TRIAS

## Inhalt der Audio-CD

01	Darmhypnose	24:03
02	Progressive Muskelrelaxation	47:17
	<b>Gesamtlaufzeit</b>	<b>1:11:20</b>

## Vorbemerkung

Bevor Sie mit den Entspannungsübungen beginnen, lesen Sie bitte das ausführliche Booklet in aller Ruhe durch. Ein gutes Hintergrundwissen ist die optimale Voraussetzung für eine besonders wirksame Selbstbehandlung.

Die darmbezogene Hypnotherapie und die Progressive Muskelrelaxation sind einfach erlernbare Methoden, die sich perfekt in den Alltag integrieren lassen. Dabei entscheiden Sie, wie Sie vorgehen möchten – ob Sie bei den vorgeschlagenen Meditationen bleiben, oder ob Sie das eigene Programm später durch zusätzliche Achtsamkeitsmeditationen oder sogar Gruppenmeditationen erweitern. Vielleicht kombinieren Sie auch Übungen

der Darmhypnose Teil 1 mit den hier vorgestellten Methoden. Sie finden die weiteren Übungen in: Storr/Babst, »Darmhypnose – den Reizdarm dauerhaft beruhigen«, TRIAS 2017.

Das Selbsthilfeprogramm zur Darmhypnose ersetzt aber keine ärztliche Diagnostik oder Therapie. Bevor Sie es anwenden, sprechen Sie mit Ihrem Arzt, damit eventuell notwendige medizinische Maßnahmen so früh wie möglich eingeleitet werden können. Ich wünsche Ihnen nun einen positiven Einstieg in die Welt der Entspannungsverfahren und viel Erfolg bei der Bewältigung Ihres Alltagsstresses und Ihrer Beschwerden!

Ihr Martin Storr

## Der Autor



**Professor Dr. med. Martin Storr**, Facharzt für Innere Medizin und Gastroenterologie, ist am Zentrum für Innere Medizin, Gauting, und am Zentrum für Endoskopie, Starnberg, tätig und lehrt an der Ludwig-Maximilians-Universität München. Durch seine langjährige Erfahrung in der Ambulanz ist er besonders sensibilisiert für die Nöte der Patienten und weiß: Auch wenn es zunächst harmlos klingt – viele Reizdarmbeschwerden schränken die Lebensqualität der Betroffenen massiv ein und müssen daher ernst genommen werden. Der Autor lebt mit seiner Familie in München.

## Reizdarm und Reizmagen: Ursachen und Auslöser

Reizdarm und Reizmagen werden medizinisch zu den funktionellen Erkrankungen gezählt. Funktionell deswegen, weil nicht das Aussehen der Organe, also die Struktur, sondern die Tätigkeit der Organe, also die Funktion, beeinträchtigt ist. Strukturstörungen sind einfacher diagnostizierbar, weil der Defekt der Strukturen medizinisch nachgewiesen werden kann. Bei Funktionsstörungen ist das schwieriger. Sie können aber über Diagnosekriterien und eine Ausschlussdiagnostik identifiziert werden. Bauchbeschwerden hat man bei beiden Erkrankungen, beim Reizmagen mehr im Oberbauch, beim Reizdarm mehr im Unterbauch, oftmals verbunden mit Veränderungen von Stuhlgangsverhalten und Stuhltexur. Reizmagen und Reizdarm entstehen durch das Zusammenkommen einer Vielzahl von Auslösern. Zu den Befindlichkeitsstörungen werden diese Erkrankungen schon lange nicht mehr gezählt. Der Einfluss auf die Lebensqualität ist medizinisch für diese Erkrankungen belegt.

### Maßnahmen

Der erwartete Effekt an medikamentöse Maßnahmen wird in Deutschland in hohem Ausmaß überschätzt, wohingegen der Einfluss therapeutischer Maßnahmen in Eigenverantwortlichkeit unterschätzt wird.

Es gibt eine Reihe von Faktoren, die zu den Erkrankungen beitragen:

- vererbare Faktoren,
- Umweltfaktoren wie belastete Luft und belastetes Wasser,
- Erkrankungen wie Magen-Darm-Infekte,
- Ernährungsfaktoren wie eine einseitige Ernährung,
- Veränderungen an der Darmbarriere (Leaky-Gut-Syndrom),
- die Beschaffenheit der Darmflora,
- Stressfaktoren und psychische Belastungssituationen,
- der Lebensstil.

Dabei sind nicht bei jedem Betroffenen alle Faktoren in gleichem Ausmaß beteiligt. Das Zusammenspiel einzelner oder mehrerer dieser Faktoren ist von Mensch zu Mensch völlig unterschiedlich. Aus diesem Grund sind der Krankheitsverlauf und die Schwere der Symptome individuell sehr verschieden.

Durch eine Optimierung verschiedener Einflussfaktoren können die Beschwerden aber verbessert werden. Angefangen bei einer gesunden Lebensführung, über eine angepasste Ernährung bis zur Einnahme von Medikamenten kann vieles getan werden. Ein großes Potenzial liegt in medizinischen Möglichkeiten wie Stresskontrolle, Entspannungstraining, moderate körperliche Aktivität und meditative Techniken wie eine Darmhypnose, die bis zu den Ursachen der Beschwerden, den Veränderungen in der Darm-Hirn-Achse, vordringen kann.

Die therapeutisch wichtigsten Maßnahmen bei funktionellen Magen-Darm-Erkrankungen sind:

- Informationen zu dem Krankheitsbild einholen, möglichst über ein Buch.
- Individuelle Ernährungsumstellung.
- Eigenverantwortlichkeit übernehmen, d.h. krankheitsauslösende Symptome erkennen und einen aktiven, selbstständigen Lebensstil mit ausreichend körperlicher Betätigung anstreben (Reizdarmyoga).
- Stressreduktion und psychosoziale Hygiene einführen, unterstützt durch

Therapiemaßnahmen wie Darmhypnose, progressive Muskelrelaxation und achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (Mindful Darm).

Erst wenn diese Basismaßnahmen eines sinnvollen Reizdarmprogramms nicht ausreichend greifen, kann ergänzend eine kurzfristige oder dauerhafte medikamentöse Therapie eingesetzt werden. Das können mikrobiomförderliche Präparate wie Darmkeime oder Probiotika sein.

## Darm-Hirn-Achse und viszerale Hypersensitivität

Die verschiedenen Störfaktoren, die zu funktionellen Erkrankungen im Bauch führen, kommen größtenteils an der Darmbarriere, also unserem Schutzwall zwischen Außenwelt und Innenwelt zusammen.

Die Darmbarriere ist für die Gesundheit von zentraler Bedeutung, denn der Darm hat zwei Funktionen, die einander entgegenstehen: Einerseits muss die Darmwand durchlässig für Nährstoffe sein, damit diese in die Zellen und ins Blut transportiert werden. Andererseits stellt die Darmwand eine Barriere dar, die den Körper vor Krankheitserregern und schädlichen Stoffen aus dem Darmlumen schützt.

Dort führen die Einflussfaktoren zu Veränderungen an den Schleimhautzellen, zu Veränderungen bei der Nährstoffaufnahme, zu Entzündungsvorgängen, zu Mikrobiomveränderungen, zu erhöhter

Durchlässigkeit der Darmbarriere und zu Veränderungen am Darmnervensystem. Aus Sicht der Wissenschaftler sind einige dieser Punkte besonders bedeutend und deshalb wollen wir uns mit diesen Punkten beschäftigen. Zum einen ist dies die erhöhte Durchlässigkeit der Darmbarriere, eine Funktionsstörung, die heutzutage mit dem Begriff Leaky Gut bezeichnet wird. Zum anderen sind es direkte Veränderungen an den Darmnervenzellen, denn diese Nervenzellen sind bedeutend in der Regulation der Magen-Darm-Funktion eingebunden.

Die Darm-Hirn-Achse und die viszerale Hypersensitivität zeigen, wie wichtig die Darmnerven sind.

## Darm-Hirn-Achse

Unser Nervensystem koordiniert eine Vielzahl von Steuerungsfunktionen wie Reizwahrnehmung, Reizverarbeitung und adäquate Reaktionen auf Reize höchst effizient: Von einfachen Reflexen (auf eine Reizaufnahme folgt eine Reaktion) bis hin zu sehr komplexen Funktionen (mehrere zeitgleich stattfindende Reizaufnahmen werden auf einmal erfasst, auf mehreren Entscheidungsebenen bewertet, und haben komplexe Reaktionen zur Folge).

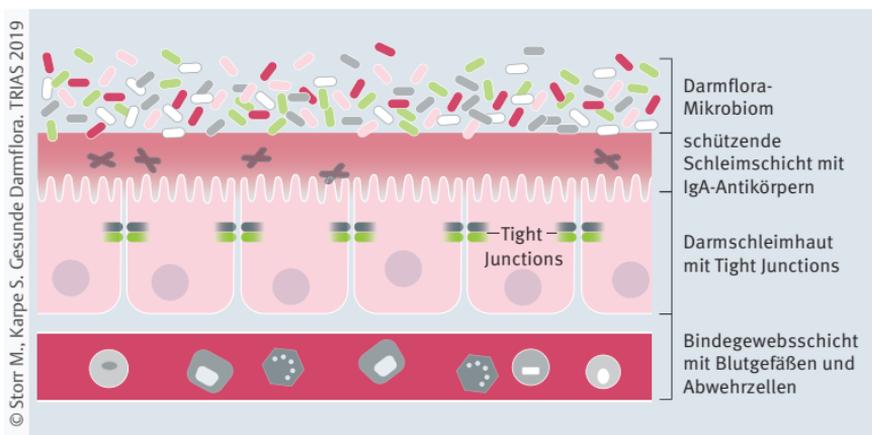
Einige dieser Funktionen werden lokal in Magen und Darm reguliert, doch die Hauptarbeit übernehmen die Nervenzellen im Gehirn, sie regulieren und korrigieren. Dabei gibt das Gehirn auch Signale über aktuelle Stimmungslage, Hungerzustand, Stressbelastung und sonstige Störfaktoren an den Darm ab. Dieses perfekte Zusammenspiel wird Regulation in der Darm-Hirn-Achse

genannt. In diesem Zusammenspiel werden akute und basale Funktionen abgerufen und dauerhafte Informationsspeicher angelegt. Ein Beispiel hierfür ist das Schmerzgedächtnis.

Um all diese Aufgaben zu erfüllen, ist ein exakt funktionierendes Zusammenspiel von wahrnehmenden, koordinierenden, steuernden und erinnernden Nervenzellen notwendig. Genau dieses Zusammenspiel ist beim Reizdarm und beim Reizmagen nicht intakt und es kommt zu Störungen der Darm-Hirn-Interaktion.

## Viszerale Hypersensitivität

Bei Menschen mit funktionellen Magen-Darm-Beschwerden reagieren die Darmnerven sensibler auf Außenreize und signalisieren dadurch vermehrt Beschwerden, die eigentlich nicht signalisiert werden müssten. Kurzum – Pa-



Die vier Komponenten der Darmbarriere: Darmfloraschicht, Schleimschicht, Darmschleimhautzellen, Bindegewebsschicht

tienten mit Reizdarm und Reizmagen verspüren schon Schmerzen bei ganz geringen Reizen, verglichen zu gesunden Zeitgenossen. Diese viszerale Hypersensitivität wird lokal an der Darmbarriere und zentral in den Nervenzellen der Darm-Hirn-Achse, genauer gesagt, im Schmerzgedächtnis reguliert. Hier wird erlerntes Verhalten gespeichert und die viszerale Hypersensitivität hat eine große Komponente von falsch Erlerntem. Dieses falsch Erlernte kann, so haben es große wissenschaftliche Studien gezeigt, durch die regelmäßige Anwendung von entspannenden Maßnahmen und von die Darm-Hirn-Achse regulierenden Maßnahmen wieder korrigiert werden. Wenn diese Korrektur stattgefunden hat, dann stellt sich eine langfristige, bisweilen sogar dauerhafte Besserung der vorab bestehenden Beschwerden ein.

### Diese Maßnahmen können die Darm-Hirn-Achse und die viszerale Hypersensitivität verbessern

Klinische Studien haben gezeigt, dass verschiedene entspannende Maßnahmen wie autogenes Training und progressive Muskelrelaxation, meditativ/körperlich mobilisierende Maßnahmen wie Reizdarmyoga, modulierende Maßnahmen wie Atemsynchronisierung und nervenzellmodulatorisch wirksame Maßnahmen wie Darmhypnose und achtsamkeitsbasierte Stressreduktion

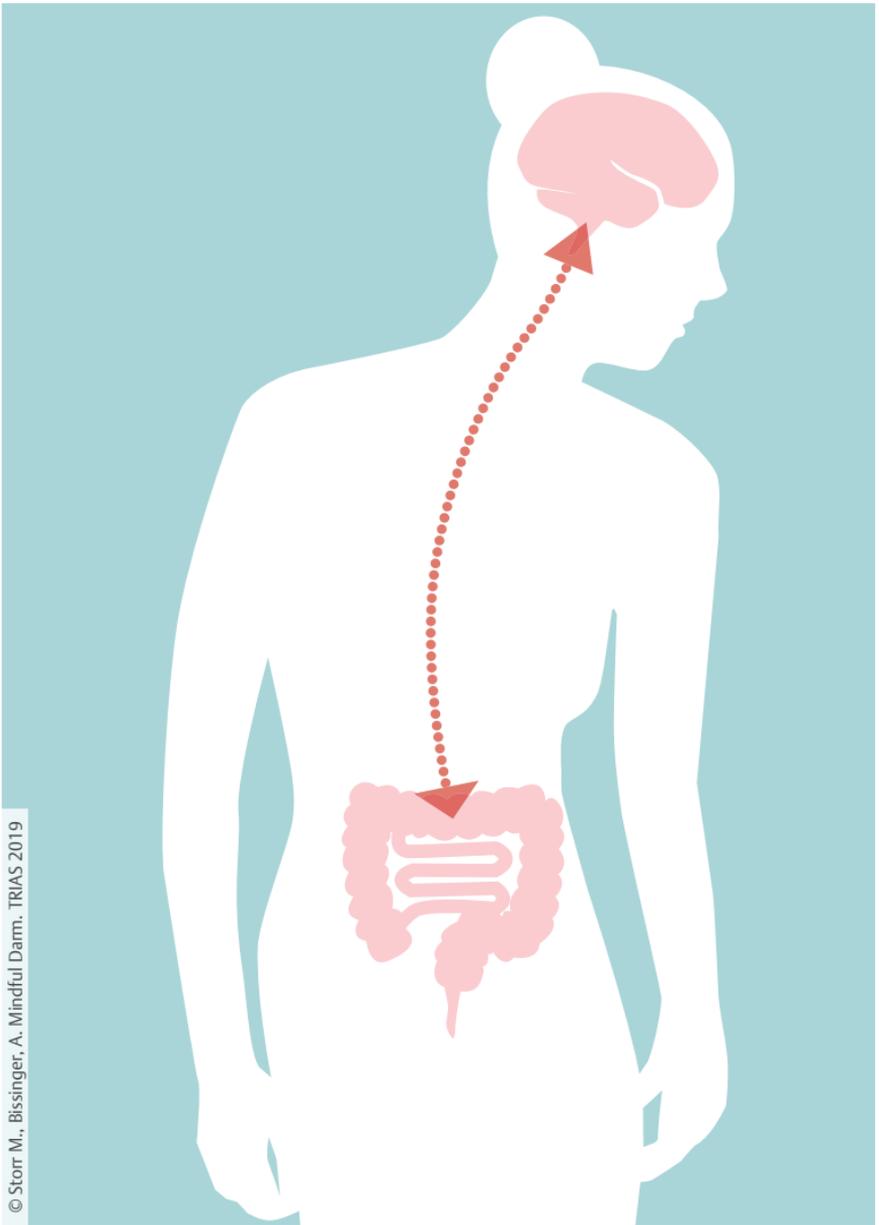
(Mindful Darm) exzellent zur Besserung von funktionellen Magen-Darm-Beschwerden eingesetzt werden können. Regelmäßige entspannende Maßnahmen korrigieren Fehlfunktionen der Darm-Hirn-Achse – bisweilen sogar dauerhaft.

Dabei sind all die genannten Maßnahmen sehr gut für die Selbstanwendung geeignet und führen zu kurzfristigen Besserungen sowie zu langfristigen Besserungen, die einer Heilung nahekommen.

Der größte Teil der Darm-Hirn-Kommunikation läuft unbewusst ab und das ist auch gut so. Nur wenn wir uns vor Angst in die Hose machen, wenn wir eine Bauchentscheidung treffen, wenn wir Schmetterlinge im Bauch spüren oder wenn wir bei schwierigen Entscheidungen einen flauen Magen spüren, dann sind das die kurzen Momente, in denen die Darm-Hirn-Achse spürbar wird.

Genau aus diesem Grund darf bei funktionellen Magen-Darm-Erkrankungen eine Behandlung der Darm-Hirn-Achse nicht fehlen, und die Überlegenheit der Therapiemaßnahmen, die an der Darm-Hirn-Achse ansetzen, verglichen zu den Maßnahmen, die nicht an der Darm-Hirn-Achse ansetzen, ist überwältigend.

Auf der beiliegenden CD widmen wir uns der **Darmhypnose** und der **Progressiven Muskelrelaxation**.



© Storr M., Bissinger, A. Mindful Darm. TRIAS 2019

Die Darm-Hirn-Achse

## Darmhypnose

---

Die Darmhypnose, genauer gesagt, die darmbezogene Hypnotherapie, ist ein psychotherapeutisches und tiefenentspannendes Therapieverfahren, das sich an die ursprüngliche Hypnotherapie von Milton H. Erickson und die darmhypnotische Variation von Peter Whorwell anlehnt.

Bei hypnotherapeutischen Verfahren werden Trance-Induktion, therapeutische Suggestionen und Ich-stärkende Maßnahmen kombiniert. Dafür wird mit einfachen Bildern gearbeitet, die die Körperfunktionen symbolisieren und die erinnernden Nervenzellen aktivieren. Die verwendeten Bilder können also zu jedem Zeitpunkt wieder abgerufen werden, sei es bewusst oder unbewusst. Dadurch sind hypnotherapeutische Verfahren wie die Darmhypnose vor allem bei funktionellen Störungen, wie sie bei Störungen der

Darm-Hirn-Achse und der viszeralen Hypersensitivität vorliegen, sehr gut geeignet. Atemmodulation und meditative Hintergrundmusik begünstigen einen leichteren Einstieg in die Trance und vertiefen sie dann.

Die Methode eignet sich sehr gut für die Selbstanwendung, weil vor allem das langfristige Wiederholen der immer gleichen Formeln die Wirksamkeit ermöglicht. Eine personengeführte Therapie ist nicht erforderlich, genauer gesagt, aufgrund des hohen Zeitaufwandes sogar hinderlich. Auditive Verfahren machen die Hypnotherapie zu einer einfachen und wirksamen Anwendung für den Anwender.

Es kann sein, dass es Ihnen anfangs schwerfällt, sich fallen zu lassen. Das ist völlig normal. Nach drei, vier Wochen ist das vorbei, und Sie werden sich nur noch wohl fühlen.

## Progressive Muskelrelaxation

---

Die progressive Muskelrelaxation (PMR) ist ein entspannendes Therapieverfahren mit begleitender Tiefenentspannung. Es hilft insbesondere bei Spannungen – verursacht durch Stress, alltägliche Ängste und Schwierigkeiten – auszuspannen. Wenn wir gestresst sind, dann verkrampfen sich am Körper unterschiedliche Muskelgruppen. Mit der PMR sollen diese Anspannungen wieder gelöst werden. Dabei werden verschiedene Muskelgruppen ange-

spannt und wieder gelockert. Durch diesen Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung kommt es zu einer generalisierten Entspannung des Körpers. Die hier präsentierte Muskelrelaxation ist mit einer synchronisierenden Ateminduktion und meditativer Hintergrundmusik kombiniert. Gerade bei stressinduzierten Beschwerden, wie sie bei funktionellen Magen-Darm-Erkrankungen vorliegen, verstärkt das die therapeutische Wirkung.

### Anwendungshinweise

Suchen Sie sich einen ruhigen und bequemen Ort aus, an dem Sie niemand stört. Schalten Sie alle möglichen Störfaktoren rechtzeitig aus, z. B. Handy und Telefon. Schließen Sie die Vorhänge. Vielleicht gehen Sie vorher nochmal auf die Toilette. Beginnen

Sie nicht, wenn Sie unter Zeitdruck stehen, fangen Sie gar nicht erst an – verschieben Sie Ihre Entspannung auf den nächsten Tag. Die besten Ergebnisse werden bei einer Anwendung von fünfmal in der Woche – und das über acht Wochen – erzielt.

## Wie beginne ich die Therapien?

Den ersten Schritt haben Sie bereits getan. Sie haben sich für die Darmhypnose und die progressive Muskelrelaxation entschieden. Beides sind exzellente Maßnahmen, die in klinischen Studien gezeigt haben, dass sie bei regelmäßiger Anwendung kurzfristig die Beschwerden lindern und dass diese Effekte erfreulicherweise sehr dauerhaft anhalten. Das unterscheidet gerade die entspannenden Maßnahmen signifikant von allen anderen Therapie-maßnahmen. Eine achtwöchige konsequente Anwendung kann langfristige Besserungen erzielen, die auch nach einem Jahr noch nachweisbar sind. Dennoch braucht es ein wenig Zeit, bis Sie sich mit den Übungen vertraut gemacht haben. Haben Sie also zu Beginn Geduld. Die Beschwerden, die sich über

viele Wochen und viele Monate aufgebaut haben, wollen Sie nun nachhaltig wieder loswerden. Überhöhte Erfolgserwartungen und Zeitdruck haben bei den hypnotischen und entspannenden Maßnahmen keinen Raum. Beobachten Sie, wie die Darmhypnose und die progressive Muskelrelaxation wirken. Lassen Sie Ihrem Körper die Zeit, die er braucht, bis die Besserungen spürbar werden. Durch konsequente eigenverantwortliche Maßnahmen können Sie kurzfristig die Beschwerden lindern und langfristig sogar eine Heilung ermöglichen. Mit der hier gewählten Audio-CD haben Sie das beste Mittel in der Hand, dass dies auch gelingen kann. Und nun wünsche ich Ihnen viel Erfolg bei der Selbstbehandlung Ihrer Reizma- und Reizdarm-Beschwerden!

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Programmplanung: Katja Liese  
Redaktion: Annette Cramer

1. Auflage 2021

Aufnahme und Mastering: BUCHFUNK,  
Leipzig  
Sprecherin: Claudia Gräf  
Musik: Andreas Hoegel »Evening Meditation«  
und »Quiet Earth«

© 2021. Thieme. All rights reserved.  
TRIAS Verlag in Georg Thieme Verlag KG,  
Rüdigerstraße 14, 70469 Stuttgart, Germany  
[www.trias-verlag.de](http://www.trias-verlag.de)

Satz: Fotosatz Buck, Kumhausen  
Produktion: digiCon AG, Kornwestheim

Umschlaggestaltung: © Thieme

Umschlagmotiv:  
CD © Ilyes Laszlo/stock.adobe.com  
Darm © SimpLine/stock.adobe.com  
Kopfhörer © CYCLUS · Visuelle Kommunikation, Stuttgart

ISBN 978-3-432-11342-5

Layout: CYCLUS · Visuelle Kommunikation,  
Stuttgart

Die Ratschläge und Empfehlungen dieses Hörbuches wurden von Autor und Verlag nach bestem Wissen und Gewissen erarbeitet und sorgfältig geprüft. Dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors, des Verlages oder seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Das Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

**Datenschutz**

Wo datenschutzrechtlich erforderlich, wurden die Namen und weitere Daten von Personen redaktionell verändert (Tarnnamen). Dies ist grundsätzlich der Fall bei Patienten, ihren Angehörigen und Freunden, z. T. auch bei weiteren Personen, die z. B. in die Behandlung von Patienten eingebunden sind.

# Weitere TRIAS Ratgeber von Prof. Dr. Martin Storr



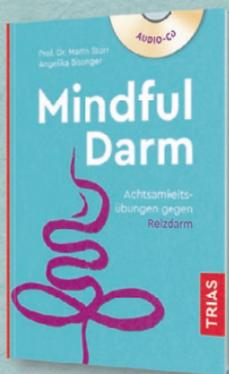
Prof. Dr. Martin Storr  
Gesunde Darmflora  
19,99 € [D] / 20,60 € [A]  
ISBN 978-3-432-10794-3



Prof. Dr. Martin Storr  
Darmgesund kochen  
19,99 € [D] / 20,60 € [A]  
ISBN 978-3-432-10496-6



Prof. Dr. Martin Storr  
Den Reizdarm beruhigen  
mit Yoga  
17,99 € [D] / 18,50 € [A]  
ISBN 978-3-432-10936-7



Prof. Dr. Martin Storr  
Mindful Darm (Hörbuch)  
UVP 14,99 € [D] / UVP 14,99 € [A]  
ISBN 978-3-432-10948-0



Prof. Dr. Martin Storr  
Darmhypnose (Hörbuch)  
UVP 17,99 € [D] / UVP 17,99 € [A]  
ISBN 978-3-432-10508-6