

Reizdarmsyndrom: Könnte die Hypnotherapie helfen?



Die "Hypnotherapie" (Hypnosebehandlung) könnte bei einigen Menschen mit Reizdarmsyndrom die Beschwerden lindern. Allerdings ist unklar, wie vielen Menschen diese Behandlung möglicherweise hilft, und für wie lange.

Die "Hypnotherapie" (Hypnosebehandlung) könnte bei einigen Menschen mit Reizdarmsyndrom die Beschwerden lindern. Allerdings ist unklar, wie vielen Menschen diese Behandlung möglicherweise hilft, und für wie lange.

Typisch für das Reizdarmsyndrom sind Krämpfe, Bauchschmerzen und Blähungen, die mit Verstopfung und / oder Durchfall einhergehen. Das Reizdarmsyndrom ist nicht gefährlich, aber sehr unangenehm und kann das tägliche Leben stark belasten. Ein Krankheitsschub kann lange andauern, mit der Zeit verschwinden die Beschwerden jedoch meist von selbst wieder.

Als Zeichen für ein Reizdarmsyndrom gelten die genannten Symptome, wenn sie während des zurückliegenden Jahres mindestens 12 Wochen, auch mit Unterbrechungen, aufgetreten sind. Das Reizdarmsyndrom tritt meist bei Menschen zwischen 35 und 50 Jahren auf. Wenn man leichte Formen mitzählt, sind etwa 2 von 10 Frauen betroffen, bei Männern ist es etwa einer von 10.

Die Ursachen für das Reizdarmsyndrom sind nicht vollständig geklärt. Bei manchen Menschen lösen möglicherweise bestimmte Lebensmittel einen Erkrankungsschub aus. Auch Stress könnte eine wichtige Rolle spielen. Zur Behandlung werden zum Beispiel krampflösende Medikamente, Mittel gegen Durchfall und Verstopfung sowie Entspannungsverfahren eingesetzt, außerdem probiotische Lebensmittel (zum Beispiel Joghurt mit lebenden Milchsäurebakterien) und Bewegung. Näheres zu Beschwerden und Behandlungsmöglichkeiten bei Reizdarmsyndrom erfahren Sie in unserem Spezial (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/nl.278.56.de.html>).

Manche Menschen mit Reizdarmsyndrom probieren eine Hypnotherapie aus, um ihre Beschwerden zu lindern und besser mit ihnen leben zu können. Hypnose ist eine Technik, mit der der Therapeut oder die Therapeutin einen Menschen dazu bringt, sich so intensiv und ausschließlich auf eine Vorstellung zu konzentrieren, dass er nichts anderes mehr wahrnimmt. Das Bewusstsein des Menschen ist während der Hypnose gewissermaßen auf Eis gelegt. Dies soll das Unterbewusstsein für Vorstellungen empfänglicher machen, die die Therapeuten vorgeben.

Für Menschen mit Reizdarmsyndrom gibt es eine spezielle Hypnosetechnik. Dabei wird die Hypnose zunächst dazu eingesetzt, um den Behandelten eine stufenweise fortschreitende Entspannung zu ermöglichen. Dann wenden die Therapeuten die Methode der "geführten

Symbolik" an. Sie zielt darauf ab, ein starkes inneres Bild zu entwickeln: Die Behandelten stellen sich fest vor, sie hätten einen normal funktionierenden Darm und bräuchten weder Medikamente noch ärztliche Hilfe, um ihre Darmfunktion zu kontrollieren. Teil der Therapie ist normalerweise auch, den Patienten Methoden zur Selbsthypnose zu vermitteln.

Wissenschaftler der Cochrane Collaboration in Australien analysierten die Ergebnisse klinischer Studien, um festzustellen, ob die Hypnotherapie helfen kann, die Symptome eines Reizdarmsyndroms zu verringern. Sie fanden vier Studien, die jeweils eine Kontrollgruppe aus nicht mit Hypnose behandelten Patienten heranzogen, um die Wirkung der Hypnose vergleichen zu können. In allen Studien schien die Hypnotherapie die Reizdarm-Beschwerden zu verringern - was jedoch nicht bedeutet, dass diese Therapie tatsächlich wirkt.

An den Studien hatten insgesamt nur knapp 150 Menschen teilgenommen. Um sicher zu sein, sind mehr und bessere Untersuchungen nötig. Alle Studien hatten Mängel, was verlässliche Aussagen über die Wirkung der Hypnose erschwerte. So wurde nicht darüber berichtet, ob unerwünschte Wirkungen auftraten. Auch hierzu muss jedoch weiter geforscht werden.

Im Allgemeinen hatten die Teilnehmer dieser Studien bereits seit Jahren ein Reizdarmsyndrom und schon verschiedene herkömmliche Behandlungen ausprobiert. Die Hypnotherapie erfordert viel Zeit und eine hohe Motivation: Sie umfasst in der Regel 5 bis 12 ausgiebige therapeutische Sitzungen mit einer Therapeutin oder einem Therapeuten, gefolgt von regelmäßigen Selbsthypnose-Übungen zu Hause.

In der bisher besten wissenschaftlichen Studie verglichen Forscher in England die Ergebnisse von Hypnotherapie und herkömmlicher Behandlung bei über 80 Menschen mit einem langwierigen Reizdarmsyndrom. Auch sie hatten bereits mit wenig Erfolg verschiedenste Behandlungen ausprobiert. Im Rahmen der Studie absolvierten sie fünf Sitzungen mit einem Hypnotherapeuten.

Die meisten Studienteilnehmer waren Frauen (über 80 %), das Durchschnittsalter lag bei 42 Jahren. Drei Monate nach Behandlungsbeginn berichteten mehr Teilnehmer, die die Hypnotherapie erhalten hatten, dass sich ihre Beschwerden verringert hätten, als die aus der Vergleichsgruppe. Allerdings hielt diese Besserung nicht

lange an: Ein Jahr später hatten alle Teilnehmer wieder dieselben Symptome - ganz gleich, ob sie mit Hypnotherapie behandelt worden waren oder nicht.

Andere Studien, die weniger verlässliche Untersuchungsmethoden eingesetzt hatten, berichteten über größere Erfolge der Hypnotherapie. Wie auch immer: Es gibt große Unterschiede zwischen den Hypnotherapeuten, ihren Methoden und der Zahl der Sitzungen, die sie anbieten. Weitere Forschung ist nötig, um beurteilen zu können, welche Vor- und Nachteile eine Hypnotherapie für Menschen mit Reizdarmsyndrom haben könnte.

Über andere Behandlungsmöglichkeiten können Sie sich hier (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/nl.278.56.de.html>) informieren.

Glossar

Cochrane Collaboration

Die Cochrane Collaboration ist ein internationaler Zusammenschluss von Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern, die sich zusammengetan haben, um in einzelnen Teams ("Cochrane Review Groups") zu medizinischen Fragen sogenannte systematische Übersichten (Reviews) zu erstellen, mit deren Hilfe wissenschaftlich begründete Aussagen über die Wirksamkeit medizinischer Therapien möglich werden. Zu diesem Zweck haben die Mitglieder der Cochrane Collaboration Methoden entwickelt, um systematisch und umfassend die verfügbaren Informationen über klinische Studien und die Wirksamkeit medizinischer Maßnahmen zu sammeln. Das Ziel der Cochrane Collaboration ist es, Ärztinnen, Ärzten, Patientinnen und Patienten wissenschaftlich fundierte Hilfen für informierte Entscheidungen zur medizinischen Versorgung zu geben und somit medizinische Entscheidungen insgesamt zu verbessern. Die deutsche Internetadresse der Cochrane Collaboration, auf der sich die Organisation selbst vorstellt, lautet www.cochrane.de.

Hypnose

Mit Hypnose wird versucht, das Bewusstsein eines Menschen so zu beeinflussen, dass er Teile seiner Wirklichkeit, z.B. Schmerzen, nicht mehr wahrnimmt. Unter Hypnose ist die Aufmerksamkeit eingeschränkt, man reagiert nur auf bestimmte Signale der Therapeutin oder des Therapeuten.

Reizdarmsyndrom

Das Reizdarmsyndrom ist eine anhaltende Erkrankung, die zu Bauchschmerzen und Blähungen führt und mit Verstopfung und / oder Durchfall einhergeht. Das Reizdarmsyndrom ist nicht gefährlich, es kann aber sehr unangenehm sein und das tägliche Leben belasten. Die Beschwerden können unter Umständen lange andauern. In der Regel verschwinden sie jedoch nach einiger Zeit von selbst. Die genauen Ursachen des Reizdarmsyndroms sind nicht bekannt. Bei manchen Menschen scheinen aber bestimmte Lebensmittel oder Stress ein Auslöser zu sein.

Therapie

Als Therapie (von „therapeia“, griechisch: Pflege, Heilung) wird in der Medizin die Behandlung von Krankheiten,

einzelnen Beschwerden oder Verletzungen bezeichnet. Genauer sind damit die einzelnen Maßnahmen zur Behandlung einer Erkrankung gemeint. Diese Maßnahmen umfassen beispielsweise eine Änderung der Ernährungsweise, die Einnahme von Medikamenten, Operationen oder Krankengymnastik. Das Ziel einer Therapie ist Heilung oder zumindest eine Verbesserung der Beschwerden.

Quellen

Webb AN, Kukuruzovic RH, Catto-Smith AG, Sawyer SM. Hypnotherapy for treatment of irritable bowel syndrome. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2007, Issue 4. [PubMed-Zusammenfassung (URL: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17943840>)]

Das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

Dem Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) obliegt von Gesetzes wegen die wissenschaftliche Bewertung des Nutzens, der Qualität und der Wirtschaftlichkeit von medizinischen Leistungen. Dazu gehören auch die Nutzenbewertung von Arzneimitteln sowie die Herausgabe von Gesundheitsinformationen für Bürger und Patienten.

Wissenschaftliche Basis dieser Gesundheitsinformation

Unsere Informationen basieren primär auf so genannten systematischen Übersichten. Um ein objektives Bild über eine medizinische Maßnahme zu erhalten, ist eine systematische Übersicht notwendig. Hierzu werden zunächst die relevanten Fragestellungen formuliert. Zu diesen Fragen werden Forscher dann alle Studien zu diesem Thema suchen und auswerten.

Eine Liste der berücksichtigten wissenschaftlichen Literatur dieser Gesundheitsinformation finden Sie unter www.gesundheitsinformation.de.

Hinweis für die Nutzer:

Diese Gesundheitsinformationen wurden vom Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) erstellt und veröffentlicht. Sie basieren auf der Bewertung der zum Zeitpunkt der Erstellung verfügbaren wissenschaftlichen Literatur und anderer Informationsquellen.

Gesundheitsinformationen des IQWiG werden ausschließlich für Patienten in Deutschland zur Verfügung gestellt. Die Informationen sollten nicht für die Erstellung eigenständiger Diagnosen verwendet werden, da sie eine Beratung zwischen Ärztin/Arzt und Patientin/Patient nicht ersetzen können und nicht ersetzen sollen.