



# Psyche und Darm

Dass sich Psyche und Körper gegenseitig in starkem Maße beeinflussen zeigt sich oft auch am Beispiel des Darms. Lesen Sie, was es im Detail damit auf sich hat.

Psyche und Körper beeinflussen sich gegenseitig in starkem Maße. Dies zeigt sich oft auch am Beispiel des Darms. Eine effektive Diagnostik und Behandlung psychosomatisch bedingter Darmerkrankungen setzt eine Verzahnung der somatischen mit der psychiatrisch-psychotherapeutisch-neurologischen Medizin und ein möglichst individuelles, ganzheitliches Behandlungskonzept voraus, wie es z. B. im Sigma-Zentrum

Bad Säckingen angeboten wird. Dazu gehören falls erforderlich darmspezifische Medikamente, andererseits Psychotherapie und weitere, multimodale psychotherapeutisch wirksame Verfahren wie Entspannungstherapie, Kreativtherapie, Körpertherapie, Sport- und Bewegungstherapie u.a. Auch gezielt eingesetzte Psychopharmaka zeigen je nach Grunderkrankung oder Problematik eine gute Wirkung.

## Körpersymptome als Signal der Psyche

Bei manchen Formen der Depression beispielsweise kommt es häufig zu Verstopfung. Angststörungen zeigen sich am Darm oft mit Durchfall, krampfartigen Schmerzen oder anderen Stuhlunregelmäßigkeiten. Nicht umsonst sagt der Volksmund etwa »Ich hab' Schiss!« oder »Das schlägt mir auf den Magen!« Das gleiche gilt für erhöhten

Stress. Traumafolgestörung, Somatoforme Störungen, Essstörungen, Chronic-Fatigue-Syndrom, Fibromyalgiesyndrom sind weitere Beispiele (psychischer) Erkrankungen, die häufig mit Beschwerden des Magen-Darm-Traktes einhergehen.

## Zusammenhang von Psyche und Darm

Dass sich Psyche und Körper gegenseitig in starkem Maße beeinflussen zeigt sich oft auch am Beispiel des Darms. Nach dem Gehirn findet sich im Darm die mit Abstand größte Anzahl von Nervenzellen im Körper (ca. 100 Millionen, das sind etwa 4 bis 5 mal mehr Neuronen als im Rückenmark), sodass heute manchmal bereits vom »Darmhirn« gesprochen wird. Interessanterweise verlaufen bis zu 90% der Nervenbahnen zwischen Verdauungstrakt und Gehirn nach »oben«, also zum Gehirn. Dort bestehen etwa enge Verknüpfungen zum limbischen System, welches zentral für die Verarbeitung von Emotionen verantwortlich ist. Gleichzeitig ist der Darm intensiv mit dem Hormonsystem verbunden, welches vom Gehirn gesteuert wird. Dazu kommt das Immunsystem, das ebenfalls insbesondere beim Darm eine große Rolle spielt. Ca. 70% der Abwehrzellen befinden sich im Darm. In den letzten Jahren sind immer mehr dieser Zusammenhänge zutage getreten, sodass man heute von der Psycho-Neuro-Immunologie spricht und diese intensiv erforscht. Andersherum kann eine Darmerkrankung zu psychischen Belastungen führen. Andererseits sind chronisch entzündliche Darmerkrankungen oft mit Depressionen vergesellschaftet, wobei sie u. a. die Lebensqualität so stark beeinträchtigen können, dass das Maß des Erträglichen bei vielen Betroffenen überschritten wird. Erkrankungen wie Diabetes oder Rheuma wirken sich sogar sowohl auf den Darm als auch auf die Psyche des Menschen aus. Bekannt sind der Reizmagen und der Reizdarm als definierte Störungen, die sehr häufig psychische Ursachen haben oder mit psychischen Krankheiten zusammen auftreten können. „Trotz des hohen Leidensdrucks fühlen sich Betroffene oft nicht ernst genommen“, weiß Prof. Dr. med. Christoph Bielitz, Ärztlicher Direktor des Sigma-Zentrums Bad Säckingen, aus der Praxis zu berichten.

## Behandlung

Eine effektive Diagnostik und Behandlung psychosomatisch bedingter Darmerkrankungen setzt eine Verzahnung der somatischen mit der psychiatrisch-psychotherapeutisch-neurologischen Medizin und ein möglichst individuelles, ganzheitliches Behandlungskonzept voraus. Um den Betroffenen gerecht werden zu können, ist es wichtig, dass neben körperlichen auch seelische Ursachen in Betracht gezogen werden und eine umfassende psychologische Begleitung erfolgt.

## Die Seele

Psychische Gesundheit ist das Fundament für ein glückliches und erfolgreiches Leben.

## Der Mensch

Die Grenzen von einfacher, vorübergehender und ernster psychischer Beeinträchtigung sind oft fließend.

# Zeit für Ihre Seele

Abgeschlagen im Alltag, Leistungsdruck, emotionaler und sozialer Stress, Schlafstörungen, Schmerzsyndrome? Anzeichen von beginnender Depression?

## SIGMA-Therapie. Das Original.

Individuelle Behandlung.  
[www.sigma-zentrum.de](http://www.sigma-zentrum.de)

## Die Kompetenz

Das Früherkennungszentrum des SIGMA-Zentrums bietet einen niederschweligen und diskreten Zugang zu einer zielführenden Prävention und nachhaltigen Therapie.

[www.frueherkennung.de](http://www.frueherkennung.de)



## SIGMA-Zentrum

Fachkrankenhaus für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatische Medizin  
Weihermatten 1  
D-79713 Bad Säckingen  
Fon +49 7761 5566-0  
Sofortaufnahme möglich