



HENRIKE ORTWEIN  
PSYCHOTHERAPIE & BERATUNG

# DARM HAPPINESS

01.05.2021 | 10.00-11.30 Uhr  
Ein Online Seminar von und mit

*Henrike Ortwein*





Der Darm ist das Enterale Nervensystem und wird auch „Bauchhirn“ genannt.

Bereits 1895 beschäftigte sich Sigmund Freud mit der Auswirkung von Angst auf die Psyche und den Körper. Er zeigte an Experimenten mit Hunden, dass eine Säure-Sekretion über den Vagusnerv vermittelt wird.

## Emotionen bewirken Veränderungen in der Magenfunktion:

### **Bei Entspannung und Wohlbefinden:**

Stärkere Schleimhautdurchblutung, gesteigerte Motilität und Sekretion.

### **Bei Furcht & Depression** (wie durch Vernachlässigung oder Trennung):

Schleimhautblässe, verminderte Sekretion & Motilität.

Wichtige Botenstoffe, wie Tryptophan, Serotonin (das Stimmungshormon) und GABA bestimmen unsere psychische Gesundheit. Bei Störungen des intestinalen Mikrobioms kann es zu psychischen Erkrankungen, wie Autismus und Depression kommen.

DARM & HIRN  
KOMMUNIZIEREN IMMER,  
WIE EIN LIEBESPAAR, WOBEI  
DER DARM DIE  
PLAUDERTASCHE IST.

*Henrike Ortwein*

# EIN KRANKER DARM IST STRESS FÜR DIE PSYCHE

Die Darmkeim-Vielfalt hat Auswirkungen auf ängstliches Verhalten und Essverhalten.

Stress und Ärger hemmen den Transit im Magen und Dünndarm. Depressive Menschen haben die Tendenz zu einer Verlängerung der Transitzeit und eine geringere Diversität von Bakterien. Dies nennt sich **Dysbiose**. Die Folgen: Depressive, ängstliche und hypersensitive Reaktionen auf "normale Reize" können.

## SUBJEKTIVES STRESSERLEBEN:

Risikofaktor für Krankheitsschübe und psychosomatische Reaktionen.

Weltweit sind **häufiger Frauen betroffen** (60-75%), z.B. leiden 20 % am Reizdarmsyndrom und daraus resultierenden psychischen Störungen, wie Depressionen, Angst, chronischen Schmerzen.

Durch eine Psychotherapie können eine Steigerung der Lebensqualität, Symptomlinderung und das psychische Befinden signifikant erhöht werden.



## HÄUFIGE STÖRFAKTOREN:

- Stress,
- zu viel Lärm
- Probleme im Job  
& der Partnerschaft
- Verluste  
& Überforderung



# SELBSTLIEBE:

## DARM UND PSYCHE FÜR MEHR LEBENSQUALITÄT

Bei Stress schüttet der Körper das Stresshormon Kortisol aus. Der Körper ist in Alarmreaktion und auf Widerstand - „fight or flight“ eingestellt. Bei andauernder Stressbelastung kann es zu einer Erschöpfung - zu einem Burnout kommen.

### PRÄVENTION:

Atemübungen, innehalten, zu sich kommen, Meditation,  
Stress & schlechtes Gewissen "runterfahren".

Serotonin ist ein Botenstoff, wie der Postbote trägt er Informationen von Zelle zu Zelle. Serotonin kann aus dem Darm nicht die Blut-Hirn-Schranke überwinden, dafür braucht es den Baustein Tryptophan. Tryptophan wird im Darm gebildet. Die Mengen an Tryptophan können wir über unsere Ernährung beeinflussen.

### SCHON GEWUSST?

Darm & Hirn entstammen dem gleichen Ursprungsgewebe. Das kann man sich wie ein Wollknäuel vorstellen: Ein Faden geht Richtung Gehirn (ZNS) und einer Richtung Darm (ENS).



### 7 - TAGE CHALLENGE:

30 Sorten Obst & Gemüse pro Woche  
essen. Richtig schön bunt!

Nüsse, Beeren & Datteln  
anstatt Schokolade & Chips.

Täglich eine Stunde bewegen.



# NOTITZEN

