

Achtsamkeitspraxis

als Unterstützung bei Patientinnen und Patienten mit einer Reizdarmsymptomatik



Zu unserem Bauchhirn...

- Enthält 100 – 200 Millionen Nervenzellen
 - Enthält dieselben Zelltypen und Botenstoffe wie das Grosshirn
 - Übernimmt das Kommando, sobald wir den 1. Biss nehmen
 - 90% der Verbindungen laufen vom Bauchhirn zum Kopfhirn (zu Schmerz- und Emotionszentrum)
 - Ständig mit der Darmmuskulatur, Zellen, Immunzellen und Blutgefässen kommuniziert.
-

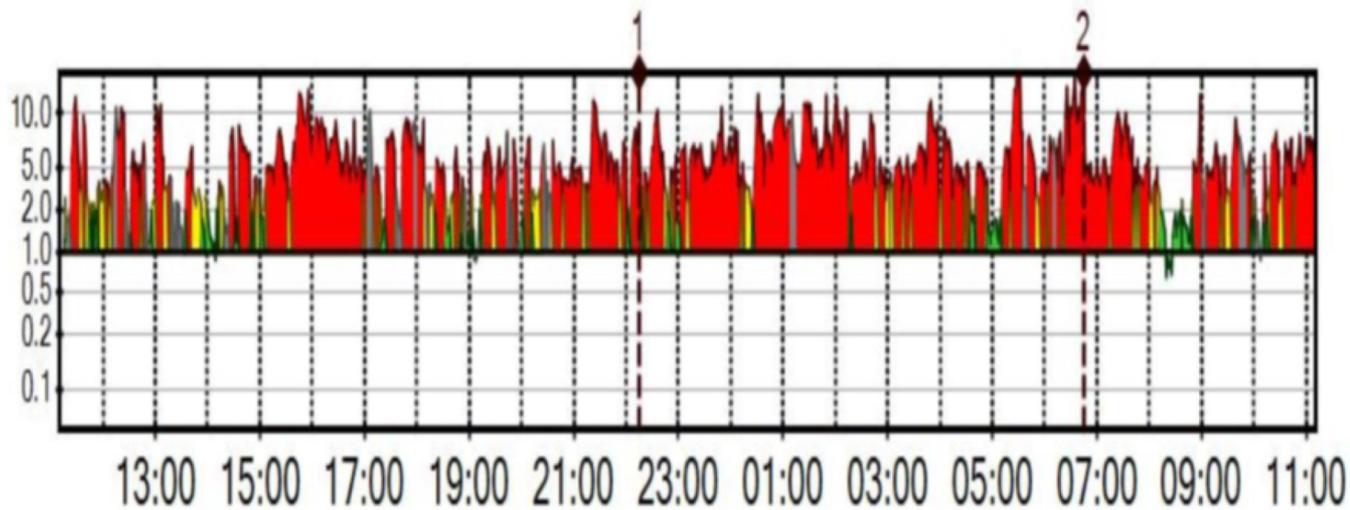
Zu unserem vegetativen Nervensystem

- **Parasympatische** = aktiver im Ruhezustand (Herz schlägt langsam, Atmung ruhig, in Ruhe das Essen verdauen....)
 - **Symphatische** = Gegenspieler, Herz und Atmung schneller, Zusammenziehen der Blutgefäße im Verdauungstrakt... (Flucht Modus)
 - **Stress Situation** = Auslösung einer Hormonausschüttungskaskade
 - **Dauerzustand** = Ungleichgewicht des internen «Chemielabors» und greift in die Gesundheit ein.
-

HRV / Herzratenvariabilität

Untersuchung des Zustandes des vegetativen Nervensystems

Aktivierungsdiagramm:



Achtsamkeit was ist das? Und wie kann es die Patienten unterstützen?

- Keine Entspannungsübung
 - Hat nichts mit Leistung zu tun
 - Ein Zustand des Gewahrseins – ein Bewusstsein was sich innen und aussen im JETZT abspielt.
 - Ein BEOBACHTEN der Gefühle, Gedanken ohne Wertung in gut oder schlecht, angenehm, unangenehm
 - In Kontakt mit dem gegenwärtigen Moment sein
 - Was bedeutet, nicht nur das Positive und Schöne, sondern auch das Negative, den Schmerz zu erkennen (Zuwendung anstelle Abwendung, Ausweichung)
 - Keine einfache Aufgabe!
 - Braucht viel Geduld und ÜBUNG und ÜBUNG
-

Vorteile der Achtsamkeitspraxis

- Die Schmerzen mich begleiten, aber nicht mehr so beherrschen
 - Spüre ich wie es mir geht, was ich im Moment brauche
 - Verbindet Psyche und Körper
 - Kann mein Leben selber in die Hand nehmen
 - Kann meine eigenen Ressourcen und Selbstheilungskräfte stärken
 - Mit einer freundlichen Haltung und Selbstfürsorge
-