

Transkription Folge 5

00:00:05

Cissy Bretsch: Crohn, Colitis und Co. der DCCV Podcast. Herzlich willkommen zu diesem Podcast Crohn, Colitis und Co. der DCCV Podcast, einem Format der DCCV und heute wieder vom Landesverband Berlin Brandenburg, für alle die uns noch nicht kennen Die DCCV steht für die Deutsche Morbus Crohn Colitis ulcerosa Vereinigung. Wir sind ein Selbsthilfe Verband für Menschen mit chronisch entzündlichen Darmerkrankungen. Chronisch entzündliche Darmerkrankungen kürzen wir hier gerne als CED ab. Und ja, die DCCV verfügt derzeit über 22000 Mitglieder, welche sich nach dem Prinzip von Betroffene für Betroffene austauschen und engagieren. Mein Name ist Cissy und ich bin selbst von einer CED betroffen, da ich seit meiner Kindheit an Morbus Crohn leide und seit nun knapp zwei Jahren darf ich mich im Landesverband im Team des Landesverbandes Berlin-Brandenburg der DCCV auch ehrenamtlich engagieren. Mit dem Podcast verfolgen wir hier das Ziel gemeinsam mit Experten und Expertinnen im Interview euch Zuhörenden da draußen. Ganz einfach, aber vor allem auch unkompliziert mit relevanten und wissenschaftlich fundierten Informationen und Neuigkeiten rund um Morbus Crohn und Colitis ulcerosa zu versorgen. In der heutigen Folge widmen wir uns dem Thema Entspannung. Genauer gesagt wollen wir uns über den Einfluss von Entspannung Strategien auf die CD unterhalten. Und genau dazu haben wir heute unsere eine Expertin und Diplom-Psychologin Anja Horn zu Gast. Also liebe Anja,

00:01:53

Anja Horn: ja Hallo Cissy,

00:01:56

Cissy Bretsch: ja, vielleicht kurz Du, Anja. Anja ist ausgebildete Diplom-Psychologin, Therapeutin und führt auch in Berlin eine eigene Praxis. Sie ist ebenfalls an einer CED erkrankt und hat in der Vergangenheit auch schon ehrenamtlich sich bei der DCCV eingebracht. Also ja, sehr schön, dass du heute hier bist und uns hier in dem Projekt mit deiner Zeit und deinem Wissen unterstützt.

00:02:21

Anja Horn: Ja, das freut mich auch. Vielen Dank!

00:02:24

Cissy Bretsch: Ja, Anja. Bevor wir jetzt sage ich mal inhaltlich in die Themen reingehen ich weiß auch aus dem Vorgespräch Du bist aktuell mit seiner Praxis umgezogen. Hat das alles gut geklappt?

00:02:36

Anja Horn: Ja, das hat gut geklappt. Es war ein bisschen Stress. Also ich habe auch gleich Herpes bekommen vor lauter Stress. Ja, aber es war ein guter Stress und ich bin gut angekommen. Es ist nicht alles ganz fertig, aber das gehört dazu manchmal.

00:02:52

Cissy Bretsch: Sehr gut. Also ich, wir, wir tauschen uns hier heute, jetzt oder nehmen diese Folge auch virtuell auf. Und ich kann Anja sehen. Also das, was ich im Hintergrund an der Praxis erkenne, sieht auf jeden Fall gut aus. Und die andere Frage, sag ich mal, die glaube ich jetzt schon aus den zuhörenden unter den Nägeln brennt ist. Ich habe sie ja schon

angeteasert. Du bist ebenfalls an einer CED erkrankt. Magst du dann auch Mal vielleicht mit deinen eigenen Worten uns was drüber erzählen? Wann war deine Diagnose oder wie geht es dir aktuell mit deiner CED?

00:03:25

Anja Horn: Ja, also ich bin im Grunde so ein bisschen so ein typischer Fall. Ich habe Ende 20, 2007 war das die Diagnose Colitis ulcerosa gekriegt, genau in meiner Diplomarbeit Phase. Also da sind wir schon dann auch gleich bisschen im Thema nä. Ja Stress, immenser Stress als Auslöser das. Mittlerweile geht es mir relativ gut damit. Also ich habe zwei bis drei Schübe im Jahr, die sich in Maßen halten. Die schwierigen, ganz schwierigen Phasen sind im Moment ein bisschen länger her. Das ist gut. Ja und. Und ich kenne aber auch diesen, den Stress, den das macht, immer damit zu rechnen, dass mal was wiederkommt. Also dieser, also diese Erwartungshaltung, Angst oder diese Sorge, dass das wiederkommt und damit umzugehen. Das ist so etwas, was mir sehr vertraut ist. Und ja. Genau, was mir aber auch hilft, jetzt auch in unserem Thema, was wir hier heute haben Entspannung und Stress, da auch noch mal meine Erfahrung, die Erfahrungen meiner Patienten und auch die vieler Zuhörer dann auch besser zu verstehen, was Stress so mit einem macht und wie man gut damit umgehen kann.

00:04:52

Cissy Bretsch: Das heißt, du behandelst auch oder hast auch Patientinnen, die ebenfalls eine CED haben. Ist das sag ich mal auch was ein Thema, mit dem man dann auch zu dir kommen könnte?

00:05:01

Anja Horn: Also ja, grundsätzlich schon. Es ist so mit den Therapieplätze ist so eine Sache. Ich bin ja vor. Vor allem bin ich Psychotherapeutin. Was ich auch mache ist, dass ich zwischendurch immer mal wieder längere Zeit nicht aber geplant fürs nächste Jahr auch Bauch Hypnose Gruppen mache. Da kann ich später noch was zu sagen. Also so, dass ich da immer wieder auch im Kontakt mit anderen Betroffenen bin und im Austausch. Und das genau also Bauch Hypnose als Angebot für Teilnehmer. Aber es ist für mich natürlich auch ein persönlicher Austausch, immer ein bisschen also auch auf verschiedenen Ebenen. Für mich sehr spannend, interessant.

00:05:44

Cissy Bretsch: Ja, also also ich freue mich wirklich sehr. Du hast auch Gerade auch schon mit der Bauch Hypnose, ein bisschen was angeteasert, wo wir vielleicht ja auch nachher noch mal ausführlicher darauf zu sprechen kommen. Aber ich würde sagen, wir starten einfach mal ganz generell mit der Thematik, Okay Entspannung. So ganz generell zum Verständnis. Was genau ist Entspannung? Wie zeigt sich das? Oder vielleicht auch andersherum gefragt. Was genau ist Stress und wie zeigt sich dieser?

00:06:15

Anja Horn: Ja also ich finde es ganz sinnig, das so rum anzufangen, wie du es jetzt gerade eingeleitet hast, also mit dem Stress zu beginnen, weil es liegt ja in dem Wort Entspannung schon drin, dass es darum geht, auch eine, also in der Entspannung darum geht, eine Spannung loszulassen. Also ein und die Entspannung beschäftigt uns ja in der Regel dann im Alltag oder auch jetzt im Zusammenhang mit der Erkrankung. Wenn wir merken, dass zu viel

Spannung da ist, zu viel Stress, dass es irgendwie darum geht, in unserem System wieder ein Gleichgewicht herzustellen, eine Balance herzustellen und im Stress kann man ähm, ich habe es. Vorhin habe ich mir noch mal was angeguckt, was ich schon länger nicht mehr gesehen, also mir durchgelesen hatte. Es gibt so viele Definitionen von Stress. Und da bin ich noch mal auf eine gestoßen, die ich ganz hilfreich finde, nämlich die, dass Stress im Grunde bedeutet. Ganz allgemein gesagt bedeutet, dass wir unser ganzes System, also alles was uns zur Verfügung steht und körperlich und mental darauf einstellen, mit Herausforderungen der Umwelt umzugehen oder inneren Herausforderungen. Stress, Stressoren kommen nicht immer nur von außen. Und das bedeutet, dass wir. Natürlich auch eine gewisse Stressoren als Stress bewerten müssen überhaupt erst einmal erkennen, dass da ein Stress ist, damit unser System, das darauf reagiert oder unser körperliches System muss das erkennen, ja, dann kann man sich das natürlich auf einer biologischen Ebene angucken oder physiologisch. Das bedeutet also, Stress geht einher damit, dass unser sympathisches Nervensystem einen Teil unseres vegetativen Nervensystems, der für Aktivierung zuständig ist, dass der quasi hochfährt. Das bedeutet, wenn der Stress stärker ist, auch das tatsächlich auch so immunologische, was passiert.

00:08:41

Cissy Bretsch: Also vielleicht ganz simpel gesagt Wie kannst du es noch mal also Immunologische zum Beispiel Was bedeutet das? Was passiert, wenn wir, wenn wir Stress haben in unserem Körper,

00:08:52

Anja Horn: wenn das Stress System hochfährt, also im Rahmen dieser sympathischen Aktivierung, nennen wir das, dann hat das einmal eine hormonelle Komponente. Das bedeutet, dass da verschiedene Hormone ausgeschüttet werden. Zum Beispiel das Cortico releasing Hormon, das dafür sorgt, dass unser Körper in so einer Art Abwehr und Verteidigungshaltung kommt, um mögliche bakterielle Angreifer zum Beispiel so abzuwehren. Ja, das wäre so ein typischer Effekt, warum wir auch oft, wenn wir in einem mittleren Stress sind, gar nicht unbedingt krank werden. Unser Immunsystem ist dann aktiviert. Ja, wir sind irgendwie...

00:09:39

Cissy Bretsch: Gewappnet

00:09:41

Anja Horn: Genau, aber es geht eben schon auch noch weiter. Also ganz konkret für die CD Interessanteste natürlich, dass auch Histamine freigesetzt werden, das tatsächlich auch milde, mittlere Entzündungen Prozesse in Gang gesetzt werden, um eben diese Abwehr zu gewährleisten. Man könnte sagen also ein gewisses Stresslevel befördert milde Entzündungen, Reaktionen im Körper. Das ist so eins. Aber es gibt natürlich auch anderes, was im Stress passiert. Also unsere Atmung wird in der Regel etwas flacher, unser Herzschlag beschleunigt sich, die Verdauung wird ein bisschen, Verdauung ein bisschen gebremst. Also die Darm Tätigkeit reduziert sich. Also das alles dient dazu, dass wir uns diesen Herausforderungen stellen können und ist per se auch nicht unbedingt schlimm. Erst mal so,

00:10:39

Cissy Bretsch: Du hast jetzt gerade gesagt, es ist nicht unbedingt schlimm und trotzdem

wissen wir ja, also ganz generell oder ist das Verständnis glaube ich. So Dauerstress permanent Stress, viel Stress geht meistens dann auch mit einer gesundheitlichen Verschlechterung einher. Ähm ja. Wie ist es mit also mit deiner Einschätzung? Was ist denn Entspannung genau entgegengesetzt? Oder wie relevant ist es auch aktuell für unsere Gesundheit für unser Wohlbefinden, besonders auch in dieser digitalen und schnelllebigen Zeit?

00:11:11

Anja Horn: Ja, das ist eine ganz große Frage. Aber ich danke dir dafür, weil ich finde das schon sehr, sehr wichtig, sich diese, die Zeit auch anzugucken, in der wir leben, um zu verstehen, warum uns das manchmal eben so schwer fällt zu entspannen. Ich würde sagen, es ist relevanter denn je tatsächlich sich zu entspannen. Und dieses Entspannen ist deswegen aus meiner Sicht oft auch so schwierig, weil vieles, was wir dazu brauchen, überhaupt nicht dem Zeitgeist entspricht. Also wir brauchen Zeit, wir brauchen eine gewisse Ruhe, also auch Reiz, Abschirmung. Wir brauchen unter Umständen vielleicht auch einen direkten harmonischen Kontakt zu unseren Mitmenschen, um entspannen zu können und denen, zu denen wir warme Gefühle haben. Sage ich mal ja also.

00:12:10

Cissy Bretsch: Schön gesagt.

00:12:10

Anja Horn: so herzliche Gefühle haben. Also all das ist oft und für viele Menschen im Moment nicht so leicht. Aber wir sind viel abgelenkt, viel nicht bei uns. Es ist natürlich die alte Leier mit dem Smartphone und so und da dran zu hängen, aber es ist wichtig, sich das immer wieder bewusst zu machen, wie viel, wie viel Zeit und Energie das auch bindet in uns, ohne dass wir das merken und wie viel Pseudo Entspannung das auch schafft. An manchen Stellen, also wo wir denken so, jetzt lege ich mich abends ins Bett und dann ruhe ich mich jetzt mal ein bisschen aus und dann hänge ich aber doch irgendwie im Internet und surfe und kauf was oder was auch immer. Und denke ich;

00:13:02

Cissy Bretsch: Eine Stunde auf Intagramm.

00:13:04

Anja Horn: zum Beispiel ja genau, genau

00:13:07

Cissy Bretsch: Oder ich höre so einen tollen Podcast und finde vielleicht dadurch auch zu entspannen.

00:13:11

Anja Horn: Ja

00:13:12

Cissy Bretsch: Ja, okay, jetzt haben wir schon im Endeffekt uns mal angeguckt. Ich fasse das noch mal kurz zusammen. Also Stress oder beziehungsweise Entspannung lassen sich in Gegenseitigkeit ganz gut erklären. Wir wissen, dass bei Stress das Du schon auch einen Einfluss auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden haben kann, weil dort hormonelle Prozesse auch entstehen, die Einfluss auf unser, auf unsere gesamte körperliche Verfassung

und Gesundheit haben können. Und in der heutigen Zeit merken wir Es ist relevanter denn je. Vielleicht kann man das auch so, so klassisch oder so streng formulieren. Es ist wichtig, sich zu entspannen und ein bisschen die Reize zu reduzieren und dem Körper die Ruhe zu geben, vielleicht sich auch zu regenerieren. Und diese aktivierenden Prozesse, wie du sie genannt hast, vielleicht auch mal zu unterbinden, dass einfach der Körper nicht permanent in einem Dauerstress Level ist. Kann man das so sagen?

00:14:11

Anja Horn: Ja, man kann schon sagen, dass der das eigentlich gesundheitsschädliche das hattest du ja auch eingangs gesagt, das ist letztlich der Dauerstress und der Dauerstress ist, wenn. Wenn wir morgens merken, wenn wir auf den Terminkalender schauen und kriegen schon einen buchstäblichen Schreck. Ja, das ist alles zu viel ist. Dann können wir davon ausgehen, dass eben in uns biologisch auch da etwas abläuft, nämlich dass dieser Stress sich auch auf einer hormonellen und zellulären Ebene auswirkt, nämlich insofern unser Stress Regulation System sich erschöpft, buchstäblich. Das heißt, das, was ich eingangs gesagt hatte, mit der dieser milden Entzündung Reaktion beispielsweise, das ist etwas, was ja, wenn der Stress dann irgendwann vorbei ist, wenn wir unsere generieren können, was dann auch wieder runter reguliert wird. Ja, durch Cortisol Ausschüttung findet das statt. Das heißt das System kann sich wieder beruhigen. Und wenn wir aber diese Regeneration nicht haben, wenn wir Zeitdruck nicht ausreichend rausnehmen, na wenn der Schlaf zum Beispiel als Erholung nicht mehr reicht, dann findet etwas statt, was wir ein bisschen verstehen können, wie so eine Atem und Erschöpfung der Zellen. Oder dass die Rezeptoren nicht mehr so gut auf dieses beruhigende Cortisol ansprechen. Das bedeutet, der Körper versucht sich wieder runter zu fahren und das funktioniert aber nicht so gut mehr, weil einfach dieser Zustand des Stress, des Stress in uns so lange angehalten hat. Und dann brauchen wir einfach wieder mehr Zeit, um wieder auf so ein Level zu kommen. Dass wir ja...

00:16:12

Cissy Bretsch: uns in unsere Balance befinden?

00:16:14

Anja Horn: Ja, ja, ja und so, dass wir es fühlen, aber dass es auch eben körperlich auch stattfindet.

00:16:22

Cissy Bretsch: Hmm. Mir liegt ja die ganze Zeit, in der der Begriff der Resilienz so ein bisschen auf auf der Zunge. Also wie widerstandsfähig sein im Sinne der, dem Stress begegnen zu können, dass es nicht auf Dauer Pegel bleibt und wir auch unseren Körper nicht körperlich belasten. Also dass es an der Stelle, da würde ich sagen auch ganz relevant, jetzt konkret auf die CED bezogen Wie wichtig ist da an der Stelle Entspannung als Gegenpol für den Stress? Gibt es da irgendwie? Hast du da eine Idee, wie sich das auf die Entstehung wir wissen? Ist es eine multikulturelle Erkrankung? Ist es nicht eins zu eins wahrscheinlich darauf zurückzuführen, aber vielleicht auf den Verlauf oder auf den Erhalt von Remission bei einer CED? Wie wirkt da Entspannung dem Stress entgegen?

00:17:15

Anja Horn: Ja, also die interessantesten Studien dazu. Für mich, weil ich ja von der Hypnose therapeutischen Richtung komme, sind die Studien zu Bauch Hypnose. Es ist ja so, dass, also

im Grunde sind es jetzt zwei Fragen. Die eine Frage ist die wie, Welchen Beitrag leistet der Stress zur Entstehung der CED? Wenn ich dich richtig verstehe So, und die andere Frage ist, welchen Beitrag leistet die Entspannung zur Linderung der Beschwerden und im weiteren Sinne zur Heilung? Als ein Aspekt ja ? so genau so das ist. Ich beantworte erstmal die erste Frage. Das ist, wie ich schon vorhin meinte, die, die was ganz klar ist ist, dass Stress, also immenser Stress und Dauerstress, häufig ein Auslöser ist für den allerersten Krankheits Schub. Das wissen wir. Das gilt nicht nur für die CED, sondern auch für verschiedene andere Erkrankungen. Autoimmunerkrankungen und also als Auslöser, aber eben nicht als Ursache. Das ist schon wichtig. Auf der anderen Seite gibt es schon auch Erkenntnisse dazu, dass zum Beispiel kann frühkindlicher Stress dazu führen kann, dass schon ganz früh immunologische, also in unserem Immunsystem diese Disregulation passiert, also dass das nicht optimal funktioniert und dass zum Beispiel eine Neigung zu überschießenden Entzündungen Reaktionen gibt. Das sind aber eher so unspezifische Wirkung. Damit lässt sich noch nicht genau erklären, dass man dann später oder vorhersagen, dass man später eine CED bekommt. Da gibt es verschiedene andere Punkte, die da noch eine Rolle spielen, der erbliche Aspekt und so weiter. ahm ja, und der Verlauf einer CED lässt sich durchaus mit beeinflussen. In vielen Fällen. Ich sage das vorsichtig, weil es ist kein, kein, so wie alle auch Medikamente. Ähm, gilt das genauso auch für Entspannungs Verfahren, das alles möglicherweise wirken kann und man immer individuell gucken muss. Aber es ist ein absolut auch wirksames Mittel, um den Verlauf zu beeinflussen. Und da gibt es ein paar Studien, zum Beispiel von Dr. Prof. Dr. Gabriele Moser, die ja auch immer wieder mal in den Medien oder wenn man da Mal googelt. Dann findet man da einige auch Vorträge von ihr, die sich, also die untersucht hat, in wie fern sich Entspannungs verfahren. In ihrem Fall ist es dann die Bauch Hypnose, vor allem auch auf die Remission Phasen und die ja hauptsächlich auf die Remission Phasen auswirkt. Also wir finden da eine gute Wirksamkeit der regelmäßiger Bauch Hypnose Anwendung. Also das geht je nach Konzept entweder täglich oder mehrmals die Woche auf den auf denn, die Remission Erhalt und den Eremissions Erhalt. Und wenn ich das recht erinnere, dann liegt das in so einer Größenordnung wie in etwa dreimal, also drei mal längere Remissions Phasen als das der Fall ist, wenn man keine Entspannungs Verfahren oder in diesem Fall ist. Es wurde wirklich nur die Bauch Hypnose untersucht ja angewendet.

00:21:21

Cissy Bretsch: Ja wirklich spannend für die, die vielleicht jetzt heute das erste Mal reinhören. Nur zur Klärung noch mal Remission ist quasi der ruhende, nicht akute Schub, also quasi eine ruhende Phase im Verlauf einer CED, die ja chronisch ist und deswegen immer abwechselnd zwischen aktiven Schüben und den angestrebten Remission. Ja, ähm, du hast gerade angesprochen, also der die, die der wissenschaftlichen Nachweis ich glaube eine Studie war es, die können wir super gerne wieder in den Shownotes auch verlinken, wenn jemand da noch mal Interesse hat, auch nach. Zu lesen. Also wir wissen nicht, ob es quasi. Einfluss hat auf denen, die in den Ausbruch die Erkrankung an sich mit einer CD, aber was zumindest bei der Hypnose nachgewiesen ist, ist, dass es zumindest den Verlauf oder die Remission, sag ich mal positiv beeinflussen kann. Gibt es denn noch andere Möglichkeiten neben, Du hast auch Bauch Hypnose erwähnt. Was gibt es dann noch was sag ich mal in gewisser Weise vielleicht auch wissenschaftlich fundiert ist an Entspannungstechniken?

00:22:28

Anja Horn: Es gibt Studien zu Yoga und zu Qigong, da lohnt sich auf jeden Fall ein Blick auch in unsere letzten Ausgaben vom Bauchredner. Es gab auch vom Arbeitskreis Komplementärmedizin. Ich bin ja Mitglied im Arbeitskreis Komplementärmedizin, der DCCV auch, also da haben wir auch einen, ich sag mal Kollegen ja, der Yoga praktiziert, der sich da auch sehr gut auskennt, und eine Kollegin, die Qigong praktiziert und die darüber auch berichtet haben. Ein Bauchredner. Genau. Also es ist noch nicht so ganz klar, inwiefern sich die, in wiefern es wichtig ist, welche in welche Entspannungs Methoden man jetzt anwendet. Es gibt ja noch eine Menge andere Sachen. Es gibt autogenes Training, es gibt progressive Muskel Relaxation, es gibt Meditation und zum Beispiel die Bauch Hypnose. Die ist ja sehr an den Bauch gerichtet. Das heißt das ist ein Entspannungs Verfahren, in dem man sich zum Beispiel Bilder vorstellt, die dafür sorgen, dass der der Darmtrakt sich entspannen kann, die aber auch Bilder, sagen wir mal so Heilungs Visionen enthalten. Also das klingt jetzt eher esoterisch, das ist nicht so gemeint, sondern eher wie Heilungs Phantasien die unserem unser Körper Gedächtnis daran erinnern sollen, wie sich ein gesunder gesunde Darm Funktion zum Beispiel wie die aussieht. Das wird verbildlicht, sozusagen. Also das sind viele verschiedene Möglichkeiten. Ja, also entweder mit Bildern oder eben einem eher mechanischen Entspannungs Verfahren wie der progressiven Muskel Relaxation oder mit dem Yoga, wo Bewegung auch eine Rolle spielt. Ja auf uns zu entspannen. Ich weiß jetzt nichts darüber, welches Verfahren da besser ist als andere, aber ich würde dafür plädieren, immer sehr individuell zu schauen, womit man sich wohlfühlt.

00:24:55

Cissy Bretsch: Ja, es ist wahrscheinlich, wie der auch schon angesprochen hast, jede CD ist höchst individuell. Der Verlauf, die Faktoren, die dazu geführt haben, sind höchst subjektiv. Und neben der Medikation kann man vielleicht auch bei der Entspannungstechniken nicht vorhersagen, wie das sich dann auswirken wird oder ob es so erfolgsversprechend ist wie vielleicht auch bei anderen. Ja, das ist noch ein schöner Hinweis. Und so ganz generell gibt es. Vielleicht zwei, drei Argumente, was definitiv der Vorteil von einer Entspannungstechniken oder Entspannungs fördernden Aktivität bei einer CD sein kann?

00:25:36

Anja Horn: Der wichtigste Vorteil für mich, der mir als allererstes immer einfällt, ist die ja die eigenen Körper Signale ernst zu nehmen, also wieder auf einen anderen Bezug zu seinem Körper zu bekommen, also sich wieder zu erleben in einem entspannten Zustand, gerade in so schwierigen Zeiten. Das ist für mich nahezu universell wichtig. Aber bei CED noch mal besonders, weil viele CED Betroffene ja oft auch so ein Ja unter ihrem Körper so leiden. Oder vor allem eben unter dem Bauchgefühl leiden und unter Erschöpfung und Schmerz und Schmerzen zu tun haben. Und überhaupt sich das wieder in einem entspannten Zustand zu erfahren. Ist einfach ganz verschiedenen Ebenen ganz wichtig. Einmal eben, um Stress abzubauen. Aber ich finde es eigentlich mehr als das. Es geht darum, sich auch liebevoll und mit Zeit und Ruhe und guten Bildern. Ja und auf eine ganz andere Art seinem Körper mal wieder zu widmen. Das ist das eine. Und es gibt neben den psychologischen Argumenten, die für die Entspannungs Verfahren bei CED sprechen, gibt es auch ganz klare medizinische Gründe, warum das sehr sinnvoll ist, weil ähnlich wie das auch Medikamente tun, die Entspannungs Methoden, also regelmäßige Entspannungs Praxis zum Beispiel durch Bauch,

Hypnose, Entzündungen Marker im Blut senkt. Also sowas wie die Interleukin und die Substanz p um das ein paar zu nennen, die im Entzündung Prozess, also die Entzündung Prozesse fördern oder verursachen im Darm, die werden gesenkt durch regelmäßige Entspannungs Praxis. Das und das ist sehr gut belegt mittlerweile. Dazu gehört auch, dass ich finde, wenn man sowas macht, wenn man in Spannungsaufbau Verfahren für sich anwendet und das berichten auch viele meiner Patienten, dass sie dadurch eben insgesamt in einem besseren Kontakt mit ihrem Körper sind. Und das heißt auch, dass sie zum Beispiel schneller erkennen, wenn sie überlastet sind. Also dieses dieses schneller bemerken. Was ist eigentlich mit mir? Weil ich nämlich wieder weiß, wie sich das eigentlich anfühlt. Wenn ich entspannt bin, weiß ich dann auch schneller, wie sich das anfühlt, wenn ich im Stress bin? Also ich kann präventiv eigentlich um schneller Grenzen ziehen. Für mich zum Beispiel. Und das ist etwas, was für viele Menschen, aber eben auch für CED Betroffene ja oft ganz wichtig und das auch mit einem Selbstbewusstsein zu tun. Also nicht nur, weil ich jetzt gerade so über mein Limit gegangen bin und der Schub ist so stark und ich kann nicht mehr und dann auch oft so Scham besetzt. Das muss ich mir frei nehmen, so weil ich nicht mehr kann, sondern unter Umständen schon etwas früher, einen kleinen Dosen immer wieder auch mal Nein sagen zu können und dabei helfen aus meiner Sicht. Also hilft da die regelmäßige Praxis der Entspannung? Ja, weil wir ja unsere Zustände besser kennenlernen, in denen wir so sind manchmal. Ja.

00:29:23

Cissy Bretsch: Ja, Ich musste ebenso an die generelle Achtsamkeit, also meinen Weg der Entspannung führte, tatsächlich über die Achtsamkeit der Kurs gemacht und kann da auch nur sagen, wie du es auch formuliert hast. Also ich glaube positiv sich Bilder zu affirmieren, sag ich mal, geht es auch darum, erst mal die eigene Wahrnehmung ganz wertfrei sag ich mal auch überhaupt zu ermöglichen, zu sagen Okay, was passiert gerade in mir, bei sich zu sein, den Blick vielleicht auch nach innen zu richten und überhaupt erst mal die, die Zeit zu schaffen für die Wahrnehmung zu merken, Okay wie geht es mir gerade. Also innezuhalten und zu merken: "Hey, ok, ich bin grad super im Stress". Ich merke, ich unterdrücke vielleicht auch generelle Bedürfnisse, die von meinem Körper aufkommen. Jetzt nicht mehr nur der Gang zur Toilette, sondern auch grundlegende Sachen wie Ich muss was trinken oder Eigentlich habe ich Durst oder Hunger und ich habe eigentlich das Bedürfnis, mich auszuruhen. Ja, das ist natürlich dann. Also habe ich bei mir auch definitiv eine schöne Möglichkeit, da mit dem eigenen Körper in Austausch zu kommen und langfristig auch zu schauen. Okay, worauf kann ich achten, wenn diese, wenn diese Symptome sage ich Mal nä? oder wenn da was aufkommt? Und wie kann ich dem entgegenwirken? Gibt es so? Wir haben jetzt auch Bauch Hypnose angesprochen, wir haben Achtsamkeit jetzt gerade auch einmal schon angesprochen Autogenes Training, progressive Muskelentspannung gibt es da noch weitere Möglichkeiten? Das ist höchst subjektiv, was unsere Zuhörerinnen machen können, wenn sie sagen Hey, ich möchte mich entspannen, was kann ich tun?

00:31:02

Anja Horn: Ja, also ich bin ja ein großer Fan davon, jetzt auch für mich persönlich. Und was ich immer so als guten Ratschlag mitgeben ist sich zwei Dinge aus all dem, was es da so gibt, herauszusuchen. Also einmal etwas für die akute, den akuten Stress. Und da gibt es Verschiedenes. Es gibt natürlich mittlerweile eine Menge Apps, die einen zum Beispiel

immer wieder daran erinnern, einen Moment lang mal inne zu halten und tief durchzuatmen. Sowas. Aber es gibt auch. Es gibt auch eine Menge gute Selbsthilfe, Bücher und so weiter. Das ist wirklich, vielleicht das Problem. Das ist auch ganz, ganz viel, gibt aber sich die Zeit zu nehmen, da was herauszufinden, was so für einen akuten Moment Gutes im akuten Stress ist, kann auch Kraft Satz sein. Ja, so ein einzelner Satz, den man sich zwischendurch sagt, das kann aus dem Yoga eine ganz, möglichst einfache Atemübungen sein, in der es darum geht und vielleicht tief in den Bauch zu atmen, sich zu erden. So etwas möglichst Einfaches und etwas zweites, was wir machen können, wenn wir ein bisschen Zeit haben, bisschen mehr Zeit haben und dann auch sich ja. Hmmm. Ausführlicher dem unserem Körper und unserer Seele auch zu widmen. Und alles was du da genannt hast, das geht. Ich weiß gar nicht, ob das nötig ist, da jetzt noch so sehr viele andere Sachen zu nennen, weil man Meditation, Qigong, Yoga, Bauch Hypnose. Hmm, ich würde sagen, dass ich. Ja, ich stehe dazu zu sagen das wichtigste ist natürlich, es ist sehr individuell. Also wenn ich mich entspannt fühle, dann ist es das Richtige und wenn es beim Tanzen ist, ja, ich kann zu Hause Musikern machen und dazu tanzen und dann entspannt mich das.

00:33:22

Cissy Bretsch: Also auch Sportliche Bewegung, Ja. ja.

00:33:24

Anja Horn: Und gleichzeitig ist bin ich aber davon überzeugt, aus meiner Arbeit heraus, dass es auch manchmal wichtig ist, aber in Ruhe zu sein. Also tatsächlich in Ruhe mit sich. Und auf diese Weise zu entspannen. Auch wenn manche sagen Das liegt mir so nicht. Aber das hat dann auch vielleicht bestimmte Gründe, warum einem das nicht so liegt. Und trotzdem brauchst es manchmal. Sei es in so ganz kleinen Portionen.

00:33:56

Cissy Bretsch: Also Einerseits wirklich gucken, individuell. Was sagt mir zu? Und sich, ich drücke jetzt mal noch mal nochmal in meinen Worten aus. Sich nicht stressen, um jetzt zu sagen. Ich möchte aber jetzt Entspannung üben. Und ich habe vielleicht eine CD und eigentlich ich. Ich soll mich jetzt idealerweise auch täglich entspannen, sondern da zu sagen, gnädig mit sich zu sein und zu schauen Okay, was fühlt sich für mich gut an und was ist gerade aktuell jetzt auch für mich möglich, machbar und händelbar, weil ich denke, da sind wir uns einig, es ist alles eine Frage oder eine Sache der Kontinuität. Also hier auch zu sagen, was für mich in einer gewissen Regelmäßigkeit auch praktizierbar, weil sich da ja meistens dann auch erst die Erfolge, sag ich mal auch zeigen;

00:34:38

Anja Horn: Genau.

00:34:38

Cissy Bretsch: wenn man sagen muss. Also klar, meditieren zu lernen war schon eine Herausforderung, wirklich in die absolute Stille und Ruhe zu finden. Aber mittlerweile, das ist das, was man da kann ich auch wirklich nur alle Zuhörenden ermutigen zu sagen Probiert, es geht über diesen Schmerz. Es ist glaube ich wie beim Sport, wenn man anfängt joggen zu gehen. Am Anfang läuft es nicht, aber man merkt mit der Wiederholung, man findet sich auch besser zurecht. Ja, sehr schön. Was nutzt du denn ganz privat zur Entspannung oder kannst du uns da was schönes empfehlen? Neben der Bauch Hypnose.

00:35:12

Anja Horn: Ja also tatsächlich auch Bauch Hypnose, aber auch andere Arten der Selbsthypnose. Also Hypnose ist ja immer so ein Wort, das da klingeln bei manchen die Alarmglocken und die denken Oh Gott, oh, was ist das denn jetzt? Aber letztlich meine ich mich mit Selbsthypnose so was wie Entspannungs Reisen. Also meistens sehr bildhafte Fügungen auf Fantasie reisen da. Also ich bin ein Fan von allem, was ein Kollege von mir, Werner Eberwein, gemacht hat. Der hat eine Menge tolle, jetzt mach ich ein bisschen Werbung.

00:35:51

Cissy Bretsch: Bei den Empfehlungen darf das sein, ja

00:35:54

Anja Horn: Genau das kommt bei den Empfehlungen ja, aber es gibt natürlich auch andere Kollegen, die wirklich da sehr schöne Sachen sehr durchdacht entwickelt haben und auch speziell zur CED. Agnes Kaiser Weckers hat eine Reihe von oder hatten ja eine eine Audio Datei, also CD ist ja so out, da soll ich. ich sage mal eine CD mit 17 Tracks oder so alle mit spezifisch für CED Patienten entwickelten Fantasie Reisen herausgebracht. Sowas nutze ich schon und ich hab so auch meine Lieblings Übung und weiß nicht mal woher die noch kommt. So bei der ich, ich nenne das die drei Ebenen Übung, bei der ich einfach abends vorm Schlafengehen noch mal durchgehe. Was habe ich getan, was habe ich gedacht und was habe ich gefühlt? Also so was ganz sortieren und ordnendes.

00:36:55

Cissy Bretsch: Schön

00:36:55

Anja Horn: Das um das dann auch loszulassen. Also das finde ich, so was ganz ganz einfaches hilft mir oft am besten. Und ja, so, dass ich merke, so mit der Zeit, so über die Jahre ist ich. Und auch bei meinen Patienten merke ich also die Menschen finden so mit der Zeit, wenn sie sich damit beschäftigen, etwas, was auch gut für sie passt. Also was individuell gut passt und was dann auch praktikabel ist, wenn wenn man so ein bisschen dabei bleibt und die Augen offen hält.

00:37:33

Cissy Bretsch: Das kann ich auch absolut nur bestätigen. Also mir hat es geholfen, wie du auch, das gerade mit Klarheit und Struktur. Ich habe ein kleines Journal wie so ein Kalender, wo ich auch vier niederschreibe, um es dann auch aus meinem Kopf raus zu lassen, also in Richtung Mental Load sage ich mal, alles was in unserem Kopf uns vielleicht, vielleicht noch beschäftigt oder blockiert, einfach erst mal wegzulegen und sagen Okay, steht da jetzt auf dem Blatt Papier. Und so kann ich auch über meine Gedanken dann auch körperliche Entspannung dann auch viel besser erzeugen. Ja, aber super spannend auch deine Empfehlung sag ich mal zu sagen Schaut an alle zuhörenden da draußen, schaut, was euch gut tut und probiert auch vielleicht es so ein bisschen freudig aus. Ich finde da eure eure Leichtigkeit mit der Entspannung am. Von meiner Seite aus werden wir tatsächlich jetzt auch schon am Ende, deswegen möchte ich gerne auch unsere letzte Frage noch stellen. Und zwar gibt es noch irgendwas, auch unabhängig von von Entspannung, Was du den Zuhörern und Zuhörerinnen noch mal mitgeben möchtest?

00:38:41

Anja Horn: Ja, also das Wichtigste, was ich allen gerne mitgeben möchte, ist auch ist ein Zitat auch. Es ist auch ein Zitat von einem Kollegen und kann ja überhaupt von anderen Menschen sehr viel lernen, finde ich. Der sagt immer wenn du willst, dass es schnell gehen soll, mache langsam. ja, das ist etwas, was mir sehr hilft und in der Kurzfassung nehmt euch Zeit. Also Zeit ist. Also nehmt euch die Zeit für das, was euch wirklich wichtig ist, für die Menschen, die euch wirklich wichtig sind. Und das zweite ist Vertraut auf eure Körpersignale. Ja, also alles, was an innerem und äußerem Stress, sei es durch die Erkrankung, durch Symptome, durch Schmerz, durch Dinge, die uns beschäftigen. Da ist auch ganz schön. Alles sind wichtige Hinweise für uns, was zu verändern. Und wenn ich glaube, so mit diesen beiden Empfehlungen, glaube ich, da kann man, hoffe ich doch eine ganze Menge machen. Ja. Also. Ja.

00:40:05

Cissy Bretsch: Super, dann sind wir im Endeffekt auch schon am Ende dieser wundervollen Folge und ich möchte mich als erstes noch mal bei Dir, liebe Anja, bedanken für deine Zeit und deine Expertise heute vor allem auch mit uns einmal das komplette Thema Entspannung in Zusammenhang mit CD bisschen aufzuräumen und auch die Leute ermutigen, sich auf die Reise zu machen, sich dem Thema anzunehmen. Danke dir Liebe Anja!

00:40:29

Anja Horn: Ja, sehr gerne, liebe Cissy dass ihr auch diesem gar nicht banalen Thema, diesem wichtigen Thema eine Zeit gegeben habt. Da bin ich gern dabei.

00:40:41

Cissy Bretsch: Ja, genau. Zeit ist ein guter Aspekt. Wir werden wahrscheinlich heute ein bisschen unsere angestrebte 30 Minuten Marke geknackt haben. Ich hoffe, ihr hattet trotzdem eine super Zeit. Und an der Stelle auch noch mal ein Danke an alle unsere Zuhörenden, genießt diese Folge vielleicht auch noch ein zweites Mal mit einer entspannten Tasse Tee oder einem entspannten Spaziergang. Und genau an der Stelle vielleicht auch noch mal einen Ausblick. Es geht in kommender Zeit mit einer neuen Folge weiter rund um CED und Ernährung. Deswegen abonniert vielleicht auch unseren Podcast oder bleibt auf jeden Fall aktiv dabei. Damit ihr diese Folge dann auch nicht verpasst. Und in diesem Sinne Danke noch auch im Gesamten von der gesamten DCCV und besonders vom Landesverband Berlin Brandenburg. Ich freue mich, euch das nächste Mal wieder begrüßen zu dürfen. Bis dahin alles. Liebe.