

Bauch & Hirn: Teamwork für mehr Ruhe im Darm

Psychische Gesundheit bei Chronisch
Entzündlichen Darmerkrankungen (CED)



Eine Initiative des CED-Kompass und der ÖMCCV

In Kooperation mit



CED-KOMPASS
Ein Service der ÖMCCV



ÖMCCV



Impressum

Für den Inhalt verantwortlich:

ÖMCCV Österreichische Morbus Crohn / Colitis ulcerosa Vereinigung

Präsidentin: Ing.in Evelyn Groß

ZVR 865 734 274

Obere Augartenstraße 26–28, 1020 Wien

office@oemccv.at / T: +43 1 333 06 33

www.oemccv.at

CED-Kompass – Ein Service der ÖMCCV

Projektleitung: Mag.a (FH) Claudia Fuchs

office@ced-kompass.at

www.ced-kompass.at

Aktualisierte Neuauflage, Stand Oktober 2026.



Diese Info-Broschüre ist eine Initiative des CED-Kompass und der ÖMCCV (Österreichische Morbus Crohn / Colitis ulcerosa Vereinigung), welche durch die Unterstützung der STADA Arzneimittel GmbH ermöglicht wurde.



Darm und Psyche im Dialog

– warum auch die Seele Unterstützung braucht

Chronisch Entzündliche Darmerkrankungen (CED) wie Morbus Crohn und Colitis ulcerosa belasten nicht nur den Körper, sondern oft auch die Psyche. Ängste, dauerhafter Stress und depressive Verstimmungen sind häufig.

Studien zeigen: Stress kann das Risiko für neue Schübe erhöhen, weil er die Darmschleimhaut schwächt und Entzündungen verstärkt.¹

Psychotherapie und klinisch-psychologische Unterstützung können dir helfen, deine Krankheitsbewältigung zu stärken, psychische Belastungen zu reduzieren und das Gleichgewicht zwischen Körper und Seele zu finden.

Nicht jede Person mit CED braucht automatisch Psychotherapie – sie ist besonders sinnvoll bei hohem Stress, wiederkehrenden Ängsten oder belastenden Gedanken im Alltag.

Diese Broschüre gibt dir einen Überblick, wie Psychotherapie oder klinisch-psychologische Therapie dich unterstützen können, worin der Unterschied liegt und wie der Weg dorthin aussieht. Sie soll dir Mut machen, bei seelischen Belastungen Hilfe anzunehmen, denn psychische Gesundheit ist ein wichtiger Teil deines Lebens mit CED.

Zusätzlich findest du hier Anregungen zu Stressmanagement und Entspannungstechniken, die du selbst im Alltag nutzen kannst. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf darmzentrierter Hypnose, einer Methode, die über die Darm-Hirn-Achse direkt auf den Darm wirkt, Stress abbaut und Beschwerden lindern kann.

Erfahre, wie gezielte Entspannung und Unterstützung dir helfen können, die Herausforderungen von CED besser zu meistern und deine Lebensqualität zu verbessern.

(1) Levenstein S et al. Stress und Krankheitsschübe bei Colitis ulcerosa: eine prospektive Studie. Am J Gastroenterol. 2000;95(5):1213–1220.

Psychische Gesundheit bei CED – Wer hilft?

Dein Weg zu therapeutischer Unterstützung

1

So erkenne ich, dass ich Hilfe brauche

- » Ängste, Sorgen, depressive Verstimmungen
- » Schwierigkeiten bei der Krankheitsakzeptanz
- » anhaltender Stress, Reizbarkeit, Schlafprobleme
- » sozialer Rückzug, Überforderung im Alltag, etc.



4

Erstgespräch & Therapieplanung

In einem unverbindlichen Erstgespräch klärt ihr gemeinsam:

- » Was belastet dich?
- » Welche Ziele hast du?



5

Therapie auf Kassenleistung – so geht's:

In Österreich übernehmen gesetzliche Krankenkassen (ÖGK, SVS, BVAEB) Psychotherapiekosten über Kassenplätze vollständig oder bei Wahltherapeut:innen teilweise (**ca. 33,70–50,20 € pro Sitzung, Stand: 2026**). Nötig ist eine ärztliche Bestätigung (bei der ÖGK vor der zweiten Sitzung); die ersten 10 Sitzungen sind bei der ÖGK bewilligungsfrei.

Neu seit 2026: Kostenfreie klinisch-psychologische Behandlungsplätze ohne Vorfinanzierung – Anmeldung über die zentrale Servicestelle psychhelp.at bzw. Tel. 0800 10 02 03.

Alternativ kannst du dich auch an psychosoziale Dienste, Ambulanzen und Vereine wenden, die im Auftrag der Krankenkassen Unterstützung anbieten.

Psychische Unterstützung ist kein Zeichen von Schwäche – sondern ein aktiver Schritt, um die eigene Lebensqualität mit einer chronischen Erkrankung zu steigern.



Erfahrungsbericht Patient:in

Ich hatte oft das Gefühl, mein Bauch bestimmt mein Leben. Durch die Therapie habe ich gelernt, meine Ängste besser zu verstehen und Strategien für schwierige Situationen zu finden. Ich fühle mich wieder handlungsfähig.

– Lisa, 28, Morbus Crohn

2

Erstes Gespräch mit Hausärzt:in oder Gastroenterolog:in

Sprich offen an, dass du dich psychisch belastet fühlst. Diese Fachpersonen können dich beraten und ggf. eine Überweisung oder Empfehlung ausstellen.

3

Psychotherapeut:innen oder klinische Psycholog:innen – wer hilft bei CED?

Psychotherapie:

Angewendet bei z. B. Depressionen, Angststörungen, Panikattacken, Zwangsgedanken oder stark einschränkender psychischer Belastung.
Ziel: Behandlung psychischer Erkrankungen.

Klinisch-psychologische Behandlung:

Sinnvoll bei z. B. Stress, Ängsten vor Untersuchungen oder Operationen, chronischen Schmerzen, Fatigue und Alltagsproblemen.
Ziel: Unterstützung bei Krankheitsbewältigung.

?

Weitere Hilfestellungen

Mehr Informationen zum Thema „Psychische Gesundheit bei CED“ sowie die Links zu Therapieangeboten und Kostenerstattung findest du auf ced-kompass.at

Alle Infos direkt hier!



Unter 22 Jahre? Das Programm „Gesund aus der Krise“ bietet Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen bis 21 Jahre kostenfreie klinisch-psychologische, gesundheitspsychologische oder psychotherapeutische Behandlungseinheiten – niederschwellig, wohnortnah und ohne lange Wartezeiten.

Anmeldung unter gesundausderkrise.at

Kopf und Bauch im Dialog

– was die Darm-Hirn-Achse für CED bedeutet

Morbus Crohn und Colitis ulcerosa verlaufen in Schüben. Studien zeigen: Stress kann Häufigkeit und Schwere dieser Schübe beeinflussen – vermittelt über die sogenannte Darm-Hirn-Achse.

Was ist die Darm-Hirn-Achse?

Dabei handelt es sich um die enge Kommunikation zwischen:

- » Gehirn (Zentralnervensystem)
- » Darmnervensystem (enterisches Nervensystem)
- » Immunsystem und Darmflora (Mikrobiom)

Diese Verbindung wirkt über Nervenbahnen (z. B. Nervus vagus), Hormone und Immunbotenstoffe. So kann psychischer Stress direkt Entzündungen und die Darmbarriere beeinflussen („leaky gut“).

Was sagt die Forschung?

- » Stress kann Entzündungen verstärken und Schübe begünstigen.²
- » Veränderungen im Mikrobiom können die Darmflora schwächen.³
- » Achtsamkeitstraining, progressive Muskelentspannung und auch kognitive Verhaltenstherapie können die Lebensqualität verbessern und eventuell auch die Krankheitsaktivität positiv beeinflussen.⁴



Zwischen unserem Gehirn und dem Verdauungstrakt gibt es eine enge Wechselwirkung, die wir Darm-Hirn-Achse nennen. Dieser Austausch erklärt, warum seelische Belastungen bei CED spürbare körperliche Folgen haben können.

Das bedeutet aber auch: Wir können diesen Weg nutzen! Methoden wie darmzentrierte Hypnose, Achtsamkeit oder psychologische Beratung helfen vielen Betroffenen, Ängste zu reduzieren, die Krankheitsaktivität besser zu bewältigen und neue Lebensqualität zu gewinnen.

– Univ.-Prof. Dr. Clemens Dejaco

Stressmanagement und Entspannung bei CED

Dauerhafter Stress oder psychische Belastungen können bei Morbus Crohn und Colitis ulcerosa Schübe begünstigen. Neben einer Gesprächstherapie können auch Entspannungstechniken wie Atemübungen, Achtsamkeitstraining, Yoga oder darmzentrierte Hypnose helfen, den Körper zu beruhigen, Stress abzubauen und das Wohlbefinden spürbar zu verbessern.

Darmzentrierte Hypnose – Entspannung für den Darm

Die darmzentrierte Hypnose ist eine besonders wirksame und wissenschaftlich untersuchte Entspannungstechnik, die speziell auf den Verdauungstrakt wirkt. Sie nutzt geführte Hypnose- oder Imaginationsübungen, um die Aktivität des Darmnervensystems zu beruhigen und die Darm-Hirn-Achse positiv zu beeinflussen.

Wie funktioniert darmzentrierte Hypnose?

- » Geführte Sitzungen (vor Ort oder als Audio)
- » Fokussierte Vorstellungskraft: Wärme, Ruhe und Schutzgefühl im Bauchraum
- » Regelmäßige Übung (z.B. über 4-8 Wochen) für nachhaltigen Effekt



Vorteile der darmzentrierten Hypnose bei CED

- » **Stressreduktion:** Löst körperliche und emotionale Anspannung
- » **Darmberuhigung:** Normalisiert Darmbewegungen und reduziert Krämpfe
- » **Weniger Entzündung:** Hinweise auf entzündungshemmende Wirkung²
- » **Verbesserte Lebensqualität:** Weniger Symptome, höheres Wohlbefinden
- » **Nachhaltigkeit:** Effekte bleiben nach Trainingsende bestehen⁵

UNSER
TIPP

Darmzentrierte Hypnose kann als Ergänzung zur medizinischen Therapie eingesetzt werden – am besten nach ärztlicher oder psychotherapeutischer Rücksprache. Die Wirkung wird über die Darm-Hirn-Achse erklärt: Hypnose kann Stressreaktionen dämpfen, die Immunbalance fördern und die Darmbarriere stärken.

DarmTalk

Dein Podcast zu Morbus Crohn
& Colitis ulcerosa



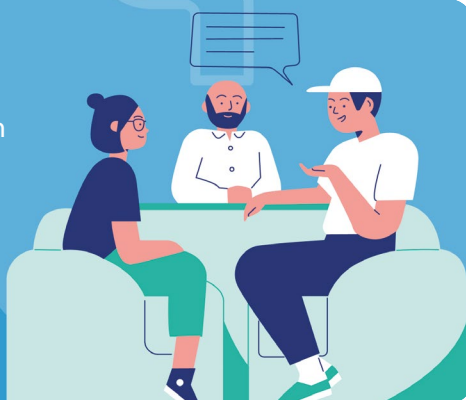
Spotify



Apple Podcasts



audible



Podcast-Tipp: CED und die Psyche

Morbus Crohn und Colitis ulcerosa betreffen nicht nur den Darm – sie greifen oft auch auf die Seele über. In dieser Episode sprechen wir mit

Univ.-Prof. Dr. Clemens Dejaco – CED-Experte, Gastroenterologe & Hepatologe und Leiter der fachspezifischen Psychosomatik-Ambulanz an der Univ.-Klinik für Innere Medizin III am AKH Wien.



Jetzt Reinhören – offen,
ehrlich und ohne Tabus!

Überall, wo es Podcasts gibt
oder auf ced-kompass.at

Hilfreiche Adressen und Links

- » Infoportal für CED-Betroffene: ced-kompass.at
- » Österreichische Morbus Crohn / Colitis ulcerosa Vereinigung: oemccv.at
- » Gesundheitsportal: gesundheit.gv.at
- » Kassenplätze klinisch-psychologische Behandlung: psyhelp.at **NEU**
- » Kostenfreie Hilfe bis 21 Jahre: gesundausderkrise.at **NEU**
- » Verzeichnis Psychotherapeut:innen: psyonline.at / psychotherapie.at
- » Verzeichnis Psycholog:innen: psychologen.at
- » Darmzentrierte Hypnose: gabrielemoser.at