Infos für deinen Bauch
verdauungsprobleme-hilfe.de

JULIA'S

BAUCHGESCHICHTE

"ALPENZAUBER"



Themen:
Reizdarmsyndrom
Niedergeschlagenheit
Fruktosemalabsorption
Gallenblasenentfernung
Magenschleimhautentzündung
Vermeintliche Histaminintoleranz

Ein Packerl Unwohlsein vor Alpenkulisse

Julia ist 64, lebenserfahrene Mutter, Ehefrau und Bauchgeplagte. Wellenartige Übelkeit, Bauchkrämpfe, Durchfall und Verstopfung wechseln sich seit Jahren ab. Mittlerweile ist die Sorge vor den Beschwerden so groß, dass sie kaum noch essen oder trinken mag. Die Bilanz dieser unfreiwilligen Enthaltsamkeit: zehn Kilo zu wenig und eine tiefe Verwirrung inmitten von Ernährungsregeln. In Summe zu viel für Julia.

Ihre Odyssee durch Arztpraxen und Therapieräume war bisher eine Reise der enttäuschten Hoffnungen, oft begleitet von Unwissenheit, Schulterzucken oder Fehldiagnosen wie einer vermeintlichen Histaminintoleranz. Zwar folgten irgendwann korrekte Befunde – eine Magenschleimhautentzündung, ein Reizdarmsyndrom, eine Fruktosemalabsorption und die Entfernung der Gallenblase –, doch bahnbrechende Besserung brachte das nicht. Ihr Alltag kreist um wiederkehrende Magen-Darm-Spiegelungen, Nährstoffdefizite, Nahrungsergänzungsmittel, etwa fünfzehn Nahrungsergänzungsmittel täglich, und neuropsychologische Unterstützung, nachdem klassische Psychotherapien erfolglos blieben.

Selbst ihren geliebten Urlaub am Fuße der Alpen kann sie nicht unbeschwert genießen. Ihre komplette Krankenakte reist im Gepäck mit – als Sicherheitsgurt für den Notfall.

In der Lobby des Luxushotels beobachtet sie die schönheitsoptimierte Klientel im Bademantel. „Ach, wenn meine Probleme doch auch nur mit etwas Botox und einer Schönheitsbehandlung zu lösen wären“, denkt sie sehnsüchtig und blättert im regionalen Lifestyle-Magazin. Ein Artikel lässt sie besonders aufhorchen: Eine Ernährungstherapeutin spricht dort nicht von Verboten oder Grammzahlen, sondern davon, mit Liebe zu essen. Julia greift spontan zum Hörer.

Wenige Tage später sitzt besagte Beraterin in Julias Hotelzimmer. Für Julia eine völlig neue Erfahrung: Jemand hört ihr einfach in Ruhe zu und stülpt ihr nichts über. Und so entfaltet sich eine Lebensgeschichte, die zeigt, wie sehr der Bauch mit der Seele verbunden ist und man dabei aber die sorgfältige Untersuchung und Einordnung der Beschwerden vornehmen muss.

Julia erzählt von ihrer Kindheit und einer Mutter, die sie nie wollte und ihr verabscheute Mahlzeiten aufzwang. Sie berichtet von den Jahren mit ihrem Sohn, den sie pragmatisch mit Keksen, Milch und Brot ernährte, weil es ihr als das einzig sichere erschien. Als sich schließlich die berufliche Situation ihres Mannes verschlechterte, streckte ihr Körper endgültig. Die Vergangenheit kam ihr sprichwörtlich hoch, gepaart mit einer tiefen Abneigung gegen viele Speisen und Getränke. Am Ende bleibt ein komplexes Päckchen Ballast vor Alpenkulisse – aber auch die Hoffnung, dass der persönliche Alpenzauber dieses Mal für sie mit dem Zuhören beginnt.

Der geschützte Raum mit Zeit und Zuhören

Die Ernährungsberaterin setzte genau dort an, wo die Schulmedizin bisher oft nur geschwiegen hatte: beim Verstehen. Mit einfachen, bildhaften Vergleichen erklärte sie Julia die physiologischen Abläufe der Verdauung und zeigte ihr eindrücklich, wo genau die Rädchen im Getriebe blockierten. Die wichtigste Erkenntnis dieses Gesprächs ging jedoch tiefer: Julia verstand plötzlich, warum ihr Körper so reagierte, und entwickelte das erste Mal seit Jahren echtes Verständnis für sich selbst. Denn mit Druck und Verboten funktionierte in ihrem Bauch rein gar nichts mehr – was eindeutig fehlte, war eine große Portion Nachsicht und Fürsorge für sich selbst.

Das war natürlich einfacher gesagt als getan, doch Julia war nicht mehr allein. Es folgten sanfte Körperübungen zur Entspannung des Nervensystems, fundiertes Hintergrundwissen und eine logische Einordnung ihrer vielen Diagnosen. Schließlich die unmissverständliche Botschaft: Gut Ding will Weile haben. Natürlich brauchte dieser Prozess Zeit, aber auch wirklich gute Begleitung.

Genau das war für die ungeduldige Julia die größte Herausforderung. Vor lauter Tatendrang und dem plötzlichen Gefühl von Freiheit warf sie die Vorsicht über Bord: Im Hotelrestaurant bestellte sie mutig Speisen und Getränke, auf die sie jahrelang verzichtet hatte, und kaum zu Hause angekommen, genoss sie glücklich ihre geliebte Pfälzer Streichwurst und feine Leberpaté. Die Quittung des rebellischen Bauchs ließ nicht lange auf sich warten.

In diesem Moment schaltete sich ihr Mann ein. Besorgt, aber entschlossen griff er zum Hörer, rief die Ernährungstherapeutin an und zündete quasi die zweite Beratungsstufe: Es galt, das gute, entspannte Gefühl aus den Alpen direkt in den heimischen Alltag zu retten. Sich an Empfehlungen und Sicherheitsanker zu erinnern. Dank dieses psychologischen Kniffs und einer geschickten Verknüpfung der Urlaubserinnerungen mit den täglichen Mahlzeiten fiel es Julia zu Hause plötzlich viel leichter, die Empfehlungen praktisch umzusetzen. Die vorübergehende Verschlechterung ihrer Beschwerden konnte so erfolgreich eingedämmt werden.

Auf dem Weg der Stabilisierung kehrte auch Julias Lebensfreude zurück – und mit ihr die Lust, wieder zu malen. In ihrem nächsten Alpenurlaub machte sie Nägel mit Köpfen und besuchte einen Geheimtipp der Beraterin, nämlich einen betagten Maler aus der Ära Salvadors Dalís, um sich von ihm inspirieren zu lassen.

Ganz wird Julia ihre Prägungen aus der Kindheit, die körperlichen Themen und die Aversionen gegen bestimmte Speisen und Getränke nicht loslassen können, aber sie besitzt nun eine klare Strategie, wie sie in schlechten Phasen gelassener damit umgeht.

Zum Abschluss: Ungeahnte Einflüsse der „bunten Wunderpillen“

Ein entscheidender Wendepunkt auf diesem Weg betraf die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln, den Julia auch dank eines erneuten Blutbildes selbst erkannte: Beim Thema Nährstoffe war schlichtweg über das Ziel hinausgeschossen worden. Angetrieben von Ärzten und Heilpraktikern in der Hoffnung, nun endlich eine Verbesserung der Situation herbeizuführen mit weit über die Empfehlungen hinaus reichenden Dosierungen, wurde hier sprichwörtlich das Kind mit dem Bade ausgeschüttet. Julia zeigte plötzlich Symptome, die fälschlicherweise für ein neues, organisches Problem gehalten wurden – bis sich herausstellte, dass es sich um eine handfeste Überversorgung mit jenen Vitaminen handelte, die in der Leber gespeichert werden. Als diese Überdosierung erkannt, die Anzahl von etwa fünfzehn Präparaten rigoros reduziert und der Vitalstoffhaushalt korrigiert wurde, beruhigte sich Julias System. Ihre Situation stabilisierte sich zusehends. Ein klein wenig wirkte der Alpenzauber nun doch.