

Achtsamkeit für ein gutes Bauchgefühl



Ratgeber Achtsamkeit

Herzlich willkommen!

Wir freuen uns riesig, dass du dabei bist und dir Zeit für deine Gesundheit und dein Wohlbefinden nimmst.

In den kommenden Wochen wirst du deinem Körper etwas ganz Besonderes schenken: Entlastung, Pflege und Stärkung deines Darms – der Schaltzentrale für Energie, Immunabwehr und Wohlbefinden. Gemeinsam mit einer bewussten Ernährung und den richtigen Nährstoffen möchten wir dir auch zeigen, wie wichtig Achtsamkeit und Entspannung für deine Darmgesundheit sind.

Denn dein Darm reagiert sensibel auf Stress und innere Anspannung. Mit kleinen, alltagstauglichen Übungen kannst du ihm helfen, wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Dieser Ratgeber ist dein persönlicher Begleiter dafür: Er schenkt dir Hintergrundwissen und einfache Techniken, die du sofort anwenden kannst – egal, ob du gerade zu Hause, bei der Arbeit oder unterwegs bist.

Mach dir keinen Druck – es geht nicht darum, perfekt zu sein. Schon wenige Minuten Achtsamkeit pro Tag können einen spürbaren Unterschied machen. Wichtig ist nur, dass du dran bleibst und dir diese kleinen Inseln der Ruhe regelmäßig gönnst.

Wir wünschen dir ganz viel Freude, Gelassenheit und neue Energie auf deinem Weg zu einem gesunden, glücklichen Bauchgefühl.

Dein VitaMoment-Team 

Dein achtsamer Weg zu einem gesunden Darm

„ Unser Darm ist weit mehr als ein „Verdauungsrohr“. Er ist ein hochkomplexes Organ, das täglich Schwerstarbeit leistet: Rund 30 Tonnen Nahrung und 50.000 Liter Flüssigkeit passieren ihn im Laufe eines Lebens. Dabei ist er nicht nur für die Aufnahme von Nährstoffen verantwortlich – er beeinflusst nahezu alle Bereiche unserer Gesundheit.



- **Immunsystem:** Etwa 70 % aller Immunzellen sitzen in der Darmschleimhaut. Dort entscheidet der Körper, ob er etwas als nützlich oder schädlich einstuft. Ist das Mikrobiom im Gleichgewicht, wird unser Immunsystem gestärkt – gerät es aus der Balance, steigt das Risiko für Infekte, Allergien oder Entzündungen.
- **Stimmung und Psyche:** Über 90 % des „Glückshormons“ Serotonin werden im Darm produziert. Kein Wunder also, dass ein gesunder Darm auch die Stimmung hebt – und dass Darmprobleme oft mit Niedergeschlagenheit oder Nervosität einhergehen.
- **Energie und Stoffwechsel:** Der Darm entscheidet, wie gut wir Nährstoffe aufnehmen, wie stabil unser Blutzuckerspiegel ist und ob wir uns vital oder erschöpft fühlen.

Bauch im Alarmmodus – was Stress mit deiner Darmgesundheit macht

Viele Menschen denken bei Darmgesundheit zuerst an Ernährung und Bewegung – und das ist absolut richtig. Doch ein entscheidender Faktor wird oft übersehen: Achtsamkeit und Stressmanagement.

Denn unser Darm ist extrem sensibel gegenüber Stressreizen. Ein hektischer Alltag, ständige Erreichbarkeit und innere Anspannung senden Signale, die direkt in den Bauchraum wirken:

- Die Darmbewegung verändert sich – es kommt zu Durchfall, Verstopfung oder Blähungen.
- Entzündungen können gefördert werden.
- Das Mikrobiom, also die Gemeinschaft der Darmbakterien, gerät aus dem Gleichgewicht.

Wie Bauch und Kopf miteinander kommunizieren

„ Unser Darm ist viel mehr als nur ein Verdauungsorgan – er spricht ständig mit unserem Gehirn. Erfahre, wie die Darm-Hirn-Achse funktioniert, welche Rolle der Vagusnerv dabei spielt und warum Stresshormone den sensiblen Austausch empfindlich stören können.

1. Die Darm-Hirn-Achse

Der Darm wird oft als „Bauchhirn“ bezeichnet. Tatsächlich besitzt er ein eigenes Nervensystem – das enterische Nervensystem – mit über 100 Millionen Nervenzellen. Dieses System steht über den Vagusnerv und eine Vielzahl von Botenstoffen in direkter Verbindung mit dem Gehirn.

Das bedeutet:

- Stress oder Angst im Kopf wirken sich direkt auf die Verdauung aus.
- Umgekehrt beeinflusst der Darm die Stimmung und sogar kognitive Funktionen.

2. Der Vagusnerv – die Entspannungsleitung des Körpers

Der Vagusnerv ist der längste Nerv des parasympathischen Nervensystems, oft auch „Ruhennerv“ genannt. Er verläuft vom Gehirn über Hals und Brustraum bis in den Bauch und ist die wichtigste Verbindung zwischen Gehirn und Darm.

Seine Aufgaben:

- Reguliert die Darmbewegung (Peristaltik).
- Steuert die Ausschüttung von Verdauungssäften.
- Meldet Informationen über den Zustand des Darms ans Gehirn.
- Beruhigt Herzschlag und Atmung.

Warum er so wichtig ist:

Wenn der Vagusnerv aktiv ist, befindet sich der Körper im „Rest & Digest“-Modus: Verdauung, Regeneration und Heilungsprozesse laufen auf Hochtouren. Bei Stress schaltet der Körper dagegen in den „Fight or Flight“-Modus – die Verdauung wird gebremst.

3. Stresshormone

In Stresssituationen werden vermehrt Cortisol und Adrenalin ausgeschüttet.

Diese Stresshormone:

- drosseln die Durchblutung im Bauchraum,
- hemmen Verdauungsenzyme,
- verändern das Mikrobiom.

Langfristig erhöht das die Anfälligkeit für Verdauungsstörungen, Entzündungen und Infektionen.

Achtsamkeit als therapeutischer Ansatz

„ Immer mehr Studien zeigen: Achtsamkeit ist nicht nur „Entspannung für den Kopf“, sondern kann auch dem Darm spürbar helfen. Sie wird inzwischen sogar als ergänzende Therapieform erforscht und eingesetzt.



Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) bei Reizdarm (IBS)

Klingt erst einmal schwierig, ist aber ein bereits bekanntes Programm und bedeutet so viel wie: achtsamkeitsbasierte Stressreduktion.

Im Rahmen einer Studie übten Teilnehmer:innen über acht Wochen in Gruppen Achtsamkeitstechniken wie Meditation, sanfte Bewegung und Body-Scans.

Ergebnisse bei Menschen mit Reizdarm (IBS):

- ✓ Deutliche Reduktion der Beschwerden wie Bauchschmerzen, Blähungen und Durchfall.
- ✓ Mehr Lebensqualität und innere Gelassenheit.
- ✓ Wirkung hielt sogar Monate nach dem Kurs noch an.

Agieren mit Achtsamkeit – der Schlüssel

Forscher:innen der University of California in Los Angeles haben 68 Reizdarm-Patient:innen untersucht.

Ergebnis:

- 71 Prozent berichteten von einer spürbaren Verbesserung ihrer Verdauung.
- Entscheidend war die Fähigkeit, bewusst im Moment zu handeln, statt automatisch im Stressmodus zu reagieren.

Fazit: Schon kleine, achtsame Pausen im Alltag machen einen großen Unterschied.

Achtsamkeit + Bewegung = starkes Team

Auch hier zeigen Studien: Achtsamkeit allein lindert bereits Symptome. Wenn zusätzlich Freude an Bewegung dazukommt (z. B. Spaziergänge, Yoga oder Tanzen), verstärkt das die positiven Effekte noch einmal.

Ergebnis: Dein Darm liebt die Kombination aus innerer Ruhe und sanfter Aktivität.

Hilfreich bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen (IBD)

Auch bei Erkrankungen wie Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa können MBSR-Techniken wie Meditation, Yoga oder Achtsamkeit hilfreich sein.

Wichtig: Sie ersetzen zwar nicht die ärztliche Behandlung, verbessern aber:

- ✓ Die Lebensqualität
- ✓ Stressbewältigung
- ✓ Und unterstützen die Genesung

Weniger Entzündung – mehr Balance

Achtsamkeit wirkt sogar auf biologischer Ebene:

- ✓ Kann Entzündungswerte im Körper senken.
- ✓ Unterstützt eine stabile Darmbarriere – wichtig, um Schadstoffe draußen zu halten.
- ✓ Erste [Studien](#) zeigen sogar, dass Achtsamkeit Gene beeinflusst, die Entzündungen regulieren.



Das Wichtigste für dich:

Du musst kein Profi in Meditation sein. Schon kleine, regelmäßige Achtsamkeitsmomente können deinen Darm spürbar entlasten und dein Wohlbefinden steigern.

Praktische Achtsamkeitsübungen für deinen Darm

Jetzt, wo wir das theoretische Fundament gelegt haben, geht es ans Tun. Diese Übungen sind so gewählt, dass du sie jederzeit, überall und ohne Hilfsmittel durchführen kannst.

Sie dauern zwischen zwei und 15 Minuten und lassen sich damit perfekt in deinen Alltag integrieren.



1. Tiefe Bauchatmung (2–5 Minuten)

So geht's:

- Setze dich bequem hin oder lege dich auf den Rücken.
- Lege eine Hand auf deinen Bauch, die andere auf deine Brust.
- Atme tief durch die Nase ein und spüre, wie sich dein Bauch nach außen wölbt.
- Atme langsam durch den Mund wieder aus, bis sich die Bauchdecke senkt.
- Wiederhole diesen Atemrhythmus mehrere Minuten.

Wirkung:

- ✓ Aktiviert den Vagusnerv
- ✓ Schaltet vom Stress- in den Ruhemodus
- ✓ Unterstützt die natürliche Darmbewegung (Peristaltik)
- ✓ Hilft gegen Bauchverspannungen und Völlegefühl



Tipp: Auch Zwerchfellatmung, progressive Muskelentspannung (PMR), sanfte Yoga-Positionen wie Kindshaltung oder Summen & Brummen können den Vagusnerv aktivieren und dein Nervensystem beruhigen. Viele [Teilnehmer:innen berichten](#), dass sie sich nach dem Summen oder Brummen leichter, klarer und gelassener fühlen – fast so, als ob sich ein „innerer Druck“ löst.

Praktische Achtsamkeitsübungen für deinen Darm



2. Dankbarkeitsmoment vor dem Essen

(30–60 Sekunden)

So geht's:

- Nimm dir vor jeder Mahlzeit einen kurzen Moment.
- Sieh dir dein Essen bewusst an, rieche daran und spüre die Vorfreude.
- Sprich innerlich ein stilles „Danke“ – an die Natur, die Zubereitung oder einfach an deinen Körper.
- Kaue die ersten Bissen besonders langsam und gründlich.

Wirkung:

- ✓ Regt Verdauungssäfte an.
- ✓ Fördert bewusstes Essen, vermindert Blähungen und Völlegefühl.
- ✓ Senkt Stress vor dem Essen und bereitet den Darm optimal auf die Verdauung vor.



3. Verdauungsspaziergang

(10–15 Minuten)

So geht's:

- Gehe nach dem Essen in ruhigem Tempo los.
- Atme gleichmäßig und nimm deine Schritte bewusst wahr.
- Vermeide Ablenkungen durch Handy oder Musik und genieße die Umgebung.

Wirkung:

- ✓ Fördert die Peristaltik und unterstützt die Verdauung.
- ✓ Hilft, Blutzuckerspitzen abzufangen.
- ✓ Klärt den Kopf und baut Stress ab.

Praktische Achtsamkeitsübungen für deinen Darm



4. Body-Scan für den Bauch (5–10 Minuten)

So geht's:

- Lege dich entspannt hin, schließe die Augen.
- Richte deine Aufmerksamkeit auf den Bauchraum.
- Wandere mit deinem Fokus vom oberen Bauch bis zum Unterbauch.
- Spüre, ohne zu bewerten – atme bewusst in gespannte Bereiche hinein.

Wirkung:

- Entspannt unbewusste Muskelanspannungen.
- Fördert Durchblutung und Nährstoffversorgung.
- Beruhigt das vegetative Nervensystem.



5. Achtsames Trinken (1–2 Minuten)

So geht's:

- Halte dein Glas Wasser bewusst in den Händen, spüre Gewicht und Temperatur.
- Trinke Schluck für Schluck langsam und aufmerksam.
- Spüre, wie die Flüssigkeit den Hals hinunterfließt.

Wirkung:

- ✓ Unterstützt eine gute Flüssigkeitszufuhr für die Verdauung.
- ✓ Unterbricht Hektik und Stress.
- ✓ Fördert die Achtsamkeit für eigene Bedürfnisse.

Praktische Achtsamkeitsübungen für deinen Darm



6. Visualisierung „Warme Sonne im Bauch“ (5 Minuten)

So geht's:

- Schließe die Augen, lege beide Hände auf den Bauch.
- Stelle dir eine warme Sonne im Bauchraum vor.
- Mit jedem Einatmen wird die Wärme größer, mit jedem Ausatmen löst sich Anspannung.

Wirkung:

- ✓ Aktiviert den Vagusnerv.
- ✓ Löst stressbedingte Bauchschmerzen.
- ✓ Fördert Geborgenheit und innere Ruhe.



7. Mini-Meditation gegen Stress (3 Minuten)

So geht's:

- Setze dich aufrecht hin, schließe die Augen.
- Atme dreimal tief durch.
- Wiederhole innerlich beim Atmen:
 - Einatmen: „Ich bin hier.“
 - Ausatmen: „Ich bin ruhig.“
 - Kurze Atempause
 - „Mein Bauch darf loslassen.“

Wirkung:

- ✓ Reduziert Stresshormone in kürzester Zeit.
- ✓ Entlastet den Bauch.
- ✓ Ideal für kleine Pausen oder abends vorm Schlafen.



Tipp für die Challenge: Starte mit einer Übung pro Tag – zum Beispiel morgens Bauchatmung oder abends eine Mini-Meditation. Nach und nach kannst du weitere Übungen kombinieren. So bleibt es einfach, machbar und wirkungsvoll.

Dein Weg geht weiter



Herzlichen Glückwunsch – du hast dir die Zeit genommen, dich intensiv mit dem Thema Achtsamkeit und Darmgesundheit zu beschäftigen. Damit hast du schon den ersten und wichtigsten Schritt gemacht: bewusst hinzuschauen und dir selbst etwas Gutes zu tun.

Vielleicht hast du schon gemerkt, wie kleine Übungen wie die Bauchatmung, ein Dankbarkeitsmoment oder ein kurzer Spaziergang deinen Alltag verändern können. Genau darin liegt die Kraft: Es braucht keine großen Umstellungen, sondern kleine, regelmäßige Impulse, die deinem Körper und deinem Geist Ruhe und Balance schenken.

Denk daran: Dein Darm ist eng mit deinem Wohlbefinden verbunden – er reagiert auf Stress, Freude, Entspannung und Dankbarkeit. Mit jeder achtsamen Minute hilfst du ihm, in sein natürliches Gleichgewicht zurückzufinden.

Nimm dir die Freiheit, die Übungen so zu gestalten, dass sie zu dir und deinem Alltag passen. Du musst nichts perfekt machen – jeder kleine Schritt zählt.

Wir vom VitaMoment-Team wünschen dir, dass du in den kommenden Wochen Gelassenheit, Energie und Leichtigkeit findest – und dass dein Darm dich dabei kräftig unterstützt.

Bleib achtsam, bleib neugierig – und vergiss nie: Du hast es in der Hand, wie wohl sich dein Bauch fühlt.

Literatur & Studien

Carabotti A. et al. (2015). The gut-brain axis: interactions between enteric microbiota, central and enteric nervous systems. *Ann Gastroenterol*, 28(2): 203–209. PMC4367209

Clarke G. et al. (2013). The microbiome-gut-brain axis during early life regulates the hippocampal serotonergic system in a sex-dependent manner. *Mol Psychiatry*, 18:666–673. PMC3666430

Valdes AM. et al. (2018). Role of the gut microbiota in nutrition and health. *BMJ*, 361:k2179. Nature Review

Moloney RD. et al. (2016). Stress and the microbiota-gut-brain axis in visceral pain. *Neurogastroenterol Motil*, 28:96–113. PMC4728155

Creswell JD. (2017). Mindfulness Interventions. *Annu Rev Psychol*, 68:491–516. PMC5679245

Chong CS. et al. (2019). Effects of mindfulness meditation on inflammatory biomarkers in patients with irritable bowel syndrome. *Front Psychiatry*, 10:522. Frontiers

Zernicke KA. et al. (2013). Mindfulness-based stress reduction for the treatment of irritable bowel syndrome symptoms: a randomized wait-list controlled trial. *Int J Behav Med*, 20(3):385–396. PubMed

Mayer EA. (2011). Gut feelings: the emerging biology of gut-brain communication. *Nat Rev Neurosci*, 12:453–466. PMC3181994