

Wenn dein Darm spricht – bist du bereit zuzuhören?

Dein persönlicher Leitfaden für Darmgesundheit,
Selbstregulation und innere Verbindung

von **Kathrin Hares**

*CED-Coach & Traumasensible
Begleiterin*

Bexbach, Saarland

Dieser kostenlose Leitfaden begleitet dich auf deinem Weg zu mehr Darmgesundheit, emotionaler Balance und innerer Verbindung. Du erfährst, wie Körper, Ernährung, Epigenetik und Psyche zusammenhängen – und welche konkreten Schritte dir helfen können, wieder in Kontakt mit dir selbst zu kommen.

Inhalt dieses Guides

- 1 Dein Darm – mehr als ein Verdauungsorgan
- 2 Das Darm-Hirn-Achse: Warum Emotionen im Bauch sitzen
- 3 Epigenetik: Du bist nicht Opfer deiner Gene
- 4 Ernährung bei CED – was wirklich zählt
- 5 Trauma, Stress und dein Nervensystem
- 6 Der Weg zur inneren Verbindung: Selbstregulation
- 7 Kathrins 7 Impulse für den Alltag

8 Dein nächster Schritt mit Darmgeplauder

1 Dein Darm – mehr als ein Verdauungsorgan

Der Darm wird oft unterschätzt. Dabei ist er weit mehr als ein Schlauch, der Nahrung verarbeitet. Mit über 100 Millionen Nervenzellen besitzt er ein eigenes Nervensystem – das sogenannte **enterische Nervensystem** – das ihm den Beinamen „zweites Gehirn“ eingebracht hat.

Dein Darm produziert rund **95 % des körpereigenen Serotonins** – eines Botenstoffs, der entscheidend für deine Stimmung, deinen Schlaf und dein Wohlfühl ist. Was in deinem Bauch passiert, beeinflusst direkt, wie du dich fühlst.

*„Manchmal spricht der Bauch, wenn Worte fehlen.“
– Kathrin Hares, Darmgeplauder*

Was dein Darm alles leistet:

- ◆ Er beherbergt **70–80 % deines Immunsystems**
- ◆ Er kommuniziert über den Vagusnerv direkt mit deinem Gehirn
- ◆ Er reagiert auf Stress, Angst und emotionale Belastung
- ◆ Er beeinflusst Entzündungsprozesse im gesamten Körper
- ◆ Er ist Heimat von Billionen von Mikroorganismen – dem Mikrobiom

Wichtig für Menschen mit CED

Bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen (CED) wie Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa ist dieses komplexe System aus dem Gleichgewicht geraten. Das ist kein Versagen deines Körpers – es ist ein Hilferuf, dem es zu lauschen gilt.

2

Die Darm-Hirn-Achse

Warum Emotionen im Bauch sitzen

Die Verbindung zwischen Darm und Gehirn ist keine Metapher – sie ist messbare Biologie. Über den **Vagusnerv**, Hormone und das Mikrobiom stehen Darm und Gehirn in ständigem, wechselseitigem Austausch.

Interessant dabei: **80 % der Signale fließen vom Darm zum Gehirn** – nicht umgekehrt. Dein Darm ist also kein passiver Empfänger, sondern ein aktiver Kommunikator.

Wie sich emotionaler Stress auf den Darm auswirkt:

- ◆ Stresshormone wie Cortisol erhöhen die Darmpermeabilität („Leaky Gut“)
- ◆ Angst verlangsamt oder beschleunigt die Darmbewegung
- ◆ Chronischer Stress verändert die Zusammensetzung des Mikrobioms
- ◆ Unverarbeitete Emotionen können sich als körperliche Symptome zeigen

Der Darm als Spiegel deiner inneren Welt

Bauchschmerzen vor stressigen Situationen, Blähungen in Konflikten, Durchfall vor wichtigen Terminen – das sind keine Zufälle. Dein Körper erinnert sich an alles.

Signale, die dein Darm sendet

- ◆ Bauchschmerzen & Krämpfe
- ◆ Blähungen & Unwohlsein
- ◆ Veränderter Stuhlgang
- ◆ Appetitlosigkeit bei Stress
- ◆ Übelkeit in emotionalen Momenten

3 Epigenetik

Du bist nicht Opfer deiner Gene

Vielleicht hast du oft gehört: „Das liegt bei euch in der Familie.“ Oder: „Das ist genetisch bedingt.“ Diese Aussagen sind nur die halbe Wahrheit. Die Wissenschaft der **Epigenetik** zeigt uns: Gene sind kein Schicksal, sondern ein Bauplan – und du bist der Architekt.

Epigenetische Mechanismen regeln, **welche Gene aktiv sind und welche schweigen**. Dein Lebensstil, deine Ernährung, dein emotionaler Zustand – all das beeinflusst diese Schalter.

| ■ Ernährung | ■ Stress & Emotionen | ■ Schlaf & Bewegung | ■ Umwelt & Toxine |
|--|---|--|---|
| Folsäure, Omega-3 und Antioxidantien können epigenetische Prozesse positiv beeinflussen. | Chronischer Stress hinterlässt epigenetische Spuren, die sogar an Kinder weitergegeben werden können. | Regelmäßige Bewegung und erholsamer Schlaf verbessern epigenetische Marker nachweislich. | Rauchen und Umweltgifte können dauerhafte epigenetische Schäden verursachen – diese sind aber oft reversibel. |

*Die gute Nachricht: Viele epigenetische Veränderungen sind **reversibel**. Jede bewusste Entscheidung – was du isst, wie du schläfst, wie du mit Stress umgehst – ist eine Botschaft an deine Gene.*

4 Ernährung bei CED

Was wirklich zählt

Die Frage „Was soll ich essen?“ beschäftigt fast jeden Menschen mit CED. Die ehrliche Antwort: Es gibt keine universelle Antwort – denn jeder Darm ist einzigartig. Aber es gibt Prinzipien, die vielen helfen.

Dabei geht es nicht nur um *was* du isst, sondern auch um *wie* du isst.

Die 5 Dimensionen der Ernährung bei CED:

| | | |
|---|-------------------------------------|---|
| 1 | Qualität | Natürliche, möglichst unverarbeitete Lebensmittel. Was kommt aus der Erde, nicht aus der Fabrik? |
| 2 | Timing | Hast du dir Zeit für die Mahlzeit genommen? Gegessen in Ruhe und Achtsamkeit unterstützt die Verdauung enorm. |
| 3 | Verdauungspausen | Dein Darm braucht Zeit zum Regenerieren. 4–5 Stunden zwischen den Mahlzeiten gönnen ihm eine wichtige Erholungsphase. |
| 4 | Individuelle Verträglichkeit | Was gut für andere ist, muss nicht gut für dich sein. Ein Ernährungstagebuch hilft, Trigger zu identifizieren. |
| 5 | Emotionaler Kontext | Gegessen in Stress bedeutet: schlechte Verdauung, mehr Entzündung. Mitgefühl für dich selbst beginnt auch am Tisch. |

Tipp aus der Praxis

Animalbased & Carnivore: Einige Menschen mit CED berichten von deutlicher Linderung durch eine vorübergehende Umstellung auf tierische Lebensmittel. Das ist keine Dauerlösung für jeden – aber ein Werkzeug, das es wert ist, individuell zu erkunden. Sprich das gerne in einem Coaching-Gespräch an.

5 Trauma, Stress und dein Nervensystem

Trauma ist nicht nur das, was offensichtlich schrecklich war. Trauma ist jede Erfahrung, bei der dein Nervensystem überwältigt wurde – und die sich festgeschrieben hat. Das kann ein Unfall sein, aber auch jahrelange emotionale Vernachlässigung, Perfektionsdruck oder das Gefühl, nie gut genug zu sein.

Bei CED-Betroffenen zeigt die Forschung immer deutlicher: **Traumatische Erfahrungen erhöhen das Risiko für Entzündungsschübe** und verstärken die Stressreaktion des Darms.

Die drei Nervensystem-Zustände nach Polyvagal-Theorie:

| Sicher & Verbunden Vagus (ventral) | Kampf oder Flucht Sympathikus | Erstarrung Vagus (dorsal) |
|--|--|--|
| Entspannt, offen, kreativ. Darm läuft ruhig. Verdauung funktioniert gut. | Angespannt, reaktiv. Darm beschleunigt oder verkrampft. Entzündungsneigung steigt. | Abgetrennt, taub, ausgebrannt. Darm verlangsamt sich. Erschöpfung dominiert. |

*Das Ziel ist nicht, immer im Zustand „sicher & verbunden“ zu sein. Das Ziel ist, **zurückfinden** zu können – immer schneller, immer leichter.*

6

Selbstregulation

Der Weg zur inneren Verbindung

Selbstregulation ist die Fähigkeit, aus einem überwältigenden Zustand zurück in Balance zu finden – ohne Willenskraft, sondern über bewusstes Wahrnehmen und sanfte Praxis. Im Coaching-Ansatz von Darmgeplauder spielen dabei besonders die **NARM-Methodik** (NeuroAffektives Relationales Modell) und traumasensibles Arbeiten eine zentrale Rolle.

Was heißt traumasensibles Coaching?

Traumasensibles Coaching bedeutet nicht, Trauma direkt zu bearbeiten oder zu therapieren. Es bedeutet, in einem **sicheren Raum** achtsam zu schauen, was gerade gesehen werden möchte – ohne den Schmerz zu vergrößern, aber auch ohne ihn zu übergehen.

Was im Coaching möglich wird:

- ◆ Dich selbst mit **Mitgefühl wahrnehmen** lernen
- ◆ Innere Schutzstrategien und Muster **verstehen** – nicht bekämpfen
- ◆ Den Körper als Verbündeten erleben statt als Feind
- ◆ Mehr **innere Ruhe und Selbstvertrauen** entwickeln
- ◆ In Verbindung mit dir selbst kommen – trotz und mit CED

Das 3-Schritte Coaching-Programm:

1

Analysegespräch

Wie ist dein Ernährungsverhalten, dein Schlafrhythmus, dein Stresslevel? Wir schauen uns deine aktuelle Situation an und schaffen die Basis.

2

Körper und Muster erkennen

Wir tauchen tiefer ein: Wie hängen Emotionen, Stressfaktoren und körperliche Signale zusammen? Erkenntnisse aus Traumaarbeit, Epigenetik und Ernährung fließen ein.

3

Selbstregulation und Verbindung

Gemeinsam setzen wir Schritte: Wie kannst du deinen Körper wahrnehmen, alte Muster loslassen und in Verbindung zu dir selbst kommen?

7 Kathrins 7 Impulse für deinen Alltag

Diese Impulse sind keine starren Regeln, sondern Einladungen. Probiere aus, was sich gut anfühlt – und lass los, was nicht passt.

- 1 Morgens ankommen**
 Bevor du zum Handy greifst: Nimm 3 tiefe Atemzüge und sprich (stumm oder laut): „Guten Morgen, Körper. Ich bin da.“ Diese kleine Geste beginnt den Tag mit Verbindung statt Reaktion.
- 2 Gegessen in Stille**
 Versuche mindestens eine Mahlzeit pro Tag ohne Bildschirm einzunehmen. Kauge bewusst und spüre: Wie fühlt sich die Nahrung an? Was braucht mein Körper gerade?
- 3 Der Körperscan**
 Lege 2 Minuten pro Tag die Hand auf den Bauch und frage: „Wie geht es dir heute?“ Ohne Anspruch auf eine Antwort. Nur die Geste des Zuhörens zählt.
- 4 Bewegung als Sprache**
 Schüttele morgens kurz den Körper aus – Arme, Beine, Schultern. Das hilft dem Nervensystem, aus der Starre zu kommen. 2 Minuten genügen.
- 5 Grenzen als Fürsorge**
 Wenn etwas nicht gut ist für dich: Nein sagen ist keine Ablehnung anderer, sondern Fürsorge für dich. Übe es in kleinen Situationen.
- 6 Qualität vor Menge**
 Ein hochwertiges, ächtungsvoll zubereitetes Essen tut mehr für deinen Darm als viele schnelle Mahlzeiten. Kümmere dich um das, was in dich hineinkommt.
- 7 Mitgefühl für schlechte Tage**
 CED hat Hochs und Tiefs. An schlechten Tagen: Sei so freundlich zu dir wie zu einer guten Freundin. Dein Körper kämpft. Du kämpfst mit ihm – nicht gegen ihn.

8 Dein nächster Schritt mit Darmgeplauder

Dieser Guide ist ein Anfang. Ein Kompass, keine Karte. Der eigentliche Weg entsteht im Gehen – und du musst ihn nicht alleine gehen.

„Ich finde, dass Kathrin eine sehr einfühlsame und wertschätzende Coach ist. Sie hat einen siebten Sinn dafür aufzuspüren wo Probleme liegen und weiß, wie man Gedankenknödel auseinanderwuselt. Besonders ist für mich auch, dass sie Stille aushalten kann, wenn ich etwas verarbeite oder fühle, um danach mit mir darüber zu reflektieren.“

— Ylva R., Österreich

Was dich erwartet:

- ◆ **Kostenloses Erstgespräch per Zoom** – unverbindlich kennenlernen
- ◆ Individuelle Begleitung – kein Massencoaching, sondern echter Kontakt
- ◆ Ganzheitlicher Ansatz: Körper, Ernährung, Psyche und Epigenetik
- ◆ Traumasaensible Arbeit nach NARM-Methodik
- ◆ Online buchbar – bequem von zu Hause

Jetzt kostenloses Erstgespräch vereinbaren:

www.darmgeplauder.de/book-online

■ kathrin@darmgeplauder.de ■ +49 176 31067446

■ Saar-Pfalz-Str. 124, 66450 Bexbach ■ [@darmgeplauder](https://www.instagram.com/darmgeplauder)

Dieser Guide dient der allgemeinen Information und ersetzt keine medizinische Diagnose oder Behandlung. Coaching ist keine Therapie. Bei gesundheitlichen Fragen wende dich an dein medizinisches Fachpersonal.