

Michaela Schara

SHITSTORM IM DARM

Gut leben trotz Morbus Crohn

Der
Ratgeber zum
Blog »Lieber
Herr Crohn!«



humboldt

Michaela Schara

SHITSTORM IM DARM

Gut leben trotz Morbus Crohn

Der
Ratgeber zum
Blog »Lieber
Herr Crohn!«

humboldt

INHALT

Geleitwort	6
Für wen ist dieses Buch?	8
Was ist Morbus Crohn?	13
Was bedeuten „Morbus“ und „Crohn“?	13
Was bedeutet „chronisch entzündliche Darmerkrankung“?	17
Crohnische Charakterzüge	19
Woran es krankt und wo es crohnt	21
Intestinale Crohn-Symptome	24
Allgemeines Unwohlsein	26
Appetitmangel und (ungewollter) Gewichtsverlust	26
Anämie – Verringerung der roten Blutkörperchen	27
Blähungen	30
Übelkeit, Erbrechen	30
Crohnische Komplikationen	30
Stenosen	31
Abszesse	32
Fisteln	32
Extraintestinale Crohn-Symptome	33
Gelenkschmerzen	34
Augenentzündungen	34
Hautprobleme	35
Leber und Gallenbeschwerden	36
Nieren und Gallensteine	36
Osteoporose	36
Müdigkeit und Fatigue	37
Indolenz	38
Die Ursachen von Morbus Crohn	40
Crohnische GrüBe aus dem Neandertal	41
Was ist Morbus Crohn nicht?	45
Was Crohn ebenfalls alles nicht ist	49

Diagnose und Therapie 50

Die richtigen Ansprechpartner finden	51
Der Hausarzt	52
Der Gastroenterologe – der Internist für den Bauch	52
Darm-Ambulanz – CED-Ambulanz	53
Der Proktologe – der Chirurg für den Darm	54
Andere Facharzttrichtungen und Therapeuten	55
Die Diagnosestraße	59
Anamnese – darüber reden	59
Körperliche Untersuchung	60
Laboruntersuchung	60
Untersuchungsmethoden am Ort des Geschehens	61
Ultraschall	61
Die Koloskopie	61
Röntgen, CT und MRT	67
MR-Enteroklysmas	68
Kontrastmittel	68
Crohn-Therapien	69
Akute und kurzfristige Therapien	71
Magenschutz	72
Nährstoffe	72
Schmerzmedikamente	73
Langfristige und Dauermedikation	74
Operationen	77
Wohlfühlende und gut gefütterte Bakterien	78
Entspannungstechniken	79

Experte in eigener Sache werden 80

Das Steuer in die Hand nehmen	80
Eine gute Arzt-Patienten-Beziehung	81
Schwierigkeiten im Krankenhaus vermeiden	82

Medizinisches Know-how	83
Laborwerte	86
Wenn die Werte lügen	93
Holy shit – lernen, über Scheiße zu reden	94
Stuhlterminologie: Unausprechliches in Worte fassen	95
Stuhlproben sammeln	101
Imperativer und eruptiver Stuhldrang	105
Blähungen	106
Nebenwirkungen	108
Beipackzettelangst	109
Nebenwirkungen, die sich auf die Lebensumstände auswirken ...	114
Haut und Haar	116
Fatigue und Brainfog	118
Seelenpein und Lebensschmerz	124
Migräne und Spannungskopfschmerz	128
Südpolreizungen: Fisteln, Fissuren und wunder Po	129
Der leidige Behördenkram	135
Kranksein kostet Geld	135
Ansprüche geltend machen	136
Vor- und Fürsorge	137
Schwerbehindertenausweis/Behindertenpass	138
Das soziale Umfeld	140
Angehörige und Freunde	140
Crohnische Eltern und gesunde Kinder	145
Haustiere und Crohn	146
Ernährungsstatus: Es is(s)t kompliziert	148
Die optimale Crohn-Diät	150
Crohnische Ernährungsprobleme	153
Crohn-Diät im Alltag	158

Medizinische Alternativen und komplementäre Methoden	160
Die Spreu vom Weizen trennen	160
Yoga und Meditation	162
Beckenbodentraining	163
Weitere körperorientierte Methoden	164
Aromaöle	165

Der crohnische Alltag **167**

Resilienz	167
Crohn und die anderen	174
Ratschläge und andere Katastrophen	174
Die Spoon-Theory	177
Game of Crohns	179
Wenn Crohnies selbst zur Tippschleuder werden	182
Outing bei Arbeitgeber, Kunden und Freunden?	183
Wenn man mit seinen Lieben am Limit ist	185
Krankheitsmanagement	186
Mit Crohn beim Arzt	186
Mit Crohn zuhause	190
Mit Crohn im Krankenhaus	196
Mit Crohn unterwegs	201
In Verbindung bleiben	207
Remission – das ultimative Ziel	209

Danke **213**

Anhang **214**

Bücher	214
Links	215
Informationen	215
Selbsthilfegruppen	215

GELEITWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

was ist eigentlich Morbus Crohn? Und was ist Morbus Crohn nicht? Es gibt viele medizinische Veröffentlichungen, die versuchen, auf diese Fragen eine Antwort zu geben. Die Forschung läuft auf Hochtouren, um diese Erkrankung, ihre Ursachen, ihren Verlauf und ihre Therapie näher zu erforschen. Was wir aber nicht oder zu wenig haben, ist die Einsicht und, viel wichtiger, das echte Erleben einer betroffenen Frau, also von jemandem, der diese Erkrankung schon seit einigen Jahren am eigenen Leib erfährt.

Chronisch kranke Patienten befinden sich in einem ständigen Abhängigkeitsverhältnis zu ihren Medikamenten und zum Gesundheitssystem und sind oft im eigenen Schuldgefühl gefangen, etwas falsch gemacht zu haben und dafür bestraft zu werden. Wie geht es einem Menschen mit seiner Erkrankung eigentlich? Was empfindet er? Welche Hürden lauern an jeder Ecke auf ihn?

Michaela Schara ist es sehr gut gelungen, auf diese Fragen Antworten zu geben. Mit einem sehr kreativen und oft humorvollen Zugang, unterstrichen mit zum Thema passenden Bildern, erzählt sie voller Mut ihre Geschichte und findet dadurch auch einen Ausdruck für viele andere Menschen, die von Morbus Crohn betroffen sind. Sie erzählt bis ins kleinste Detail, mit welchen Hürden zu rechnen ist, aber auch, dass die eigene Einstellung und die Verantwortung, die man für sich hat, nicht an andere übergeben werden sollen.

Die Autorin zeigt uns sehr erfolgreich, dass es möglich ist, ein Leben zu führen, ohne von der Erkrankung eingeschränkt zu sein, aber dass dafür viele verschiedene Faktoren verantwortlich sind. Das „richtige“ Medikament ist nur ein Teil davon. Die Verantwortung zu übernehmen und für die eigene Gesundheit zu kämpfen, sich selbst kennenzulernen, eigene Bedürfnisse zu erkennen und ihnen nachzugeben, sich mit Menschen zu umgeben, die einem guttun, ist ein wesentlicher Teil jeder chronischen Erkrankung. Es ist, wie bei vielen anderen Krankheiten auch, oft so, dass viele Wege nach Rom führen.

Wir alle, die auf unterschiedliche Art Krankheiten und Kranken begegnen, haben ein gemeinsames Ziel, und das ist das Wohlbefinden des Menschen. Aus ärztlicher Sicht geht es leider oft nur darum, ein Medikament zu verschreiben in der Hoffnung, dass es für die Behandlung ausreichend ist.

Ich kann aus eigener Erfahrung sagen, dass es sehr auf die Qualität der Ärztin-Patientin-Beziehung ankommt und es sehr oft darum geht, einen Menschen in seiner Not zu verstehen, ihm beizustehen, mit ihm gemeinsam die Hilflosigkeit auszuhalten und eine Antwort auf die Frage zu finden: „Warum gerade ich?“ Die Autorin hat diese Unterschiede in der Behandlung sehr gut erkannt und dargestellt.

In der heutigen digitalen Zeit, wo alle mit allen verbunden scheinen, sind chronisch kranke Patienten trotzdem oft allein. Wie schaffe ich es als chronisch Kranke, eine Brücke zu anderen zu bauen? Sieht mich noch wer? Hört mich noch wer? Das Buch gibt Hoffnung und zeigt den Weg.

Dr. med. Larisa Dzirlo

Fachärztin für Innere Medizin, Gastroenterologie und Hepatologie
am Barmherzige Schwestern Krankenhaus Wien

FÜR WEN IST DIESES BUCH?

Für dich, für deine Angehörigen, Freunde und alle, die den Crohnies helfend zur Seite stehen. Für jeden, der wissen will, was das ist, dieser Morbus Crohn, und wie man Crohnies unterstützen kann.

Als ich 2005 meine Crohn-Diagnose erhielt, war ich immens erleichtert. Endlich eine Erklärung dafür, was mit mir los war! Ich stand auf dem Standpunkt, dass man nur den richtigen Namen finden musste, um zu wissen, was zu tun sei. Problem erkannt, Problem gebannt.

Ich brauchte ein Jahr, um zu verstehen, dass die Diagnose einer chronisch entzündlichen Darmerkrankung namens Morbus Crohn der Beginn eines langen Weges war, der mein Leben auf den Kopf stellte, wichtige Lebensbereiche veränderte, einige stilllegte und dafür sorgte, dass auch das Leben meiner Familie und Freunde eine Veränderung erfuhr.

Bis zu diesem Zeitpunkt war mein medizinisches Verständnis, was Diagnosen und Therapien betraf, laienhaft und am ehesten mit dem Biologieunterricht in der vierten Klasse zu vergleichen: Das mochte interessant sein, aber in Summe ging es mir da vorbei, wo man an sich draufsetzt.

Damals dachte ich, dass man so gut wie alles reparieren, anpassen und wieder hinbekommen konnte, solange noch ein Funken Leben im Leib war. Wie bei einem Motor mit mechanischem Defekt, wo man Teile austauschen kann, Gebrochenes heil macht, das Ganze gut schmiert und fertig. Ich dachte, ich würde ein paar Pillen einwerfen, ein paar Tage Bettruhe einhalten, und alles wäre wieder gut.



Dass „der Crohn“ sich nicht an diese Erwartung hielt, war die erste von vielen Enttäuschungen. Das ganze Prozedere, das mit Erkrankung, Krankenhausaufenthalt, Diagnosestraße und dem Umbau meiner Lebensplanung einherging, kostete mich Kraft, die ich im Kampf gegen die Erkrankung gebraucht hätte.

Aber da war niemand, der mir die nichtmedizinischen Nebenwirkungen erklärte, auf wichtige Abläufe hinwies, die einem das crohnische Leben erleichtern konnten, oder mir den schweren Part abnahm, meiner Familie und meinen Freunden etwas zu erklären, was ich selbst nicht verstand.

Ich erhielt fallweise Broschüren mit Infos über Morbus Crohn oder zu bestimmten Therapien. Aber die waren meist trocken, enthielten grausige Schilderungen von den Dingen, die ich mir nicht mal wagte vorzustellen, aus Angst, dass sie eintreten könnten.

Doktor Google war auch nicht hilfreich – außer um mir den Rest der guten Laune zu versalzen und mich mit Frust und vielen „Was-wäre-wenns“ zu impfen. Die Fülle an Infos war unüberschaubar und für einen Laien nicht richtig einzustufen.

Dieses Buch ist das, was ich mir damals und zwischendurch gewünscht hätte. Ein locker geschriebener Ratgeber mit einer nicht zu üppigen, aber alles Wichtige abdeckenden Menge medizinischer Fakten, und mit Infos rund um Hintergründe, was das Leben jenseits des Krankenhauses betrifft. Ergänzt um Tipps, wie man sich das Leben mit dem unerwünschten Sidekick, den ich „Lieber Herr Crohn“ nenne, einrichtet.

Seit ich die Diagnose erhielt, habe ich auch gelernt, warum es wichtig ist, sich mit medizinischen Hintergründen, Terminologien und „Arztsprech“ auseinanderzusetzen. Zudem habe ich die Erfahrung gemacht, dass man zwar eine gute Medizinerin, ein guter Therapeut oder Pfleger sein kann – aber das bedeutet nicht, dass man auch die Fähigkeit hat, schwierige Sachverhalte so zu vermitteln, dass es ein mit chronischer Erschöpfung und Schmerzen beladener Patient verstehen kann. Abgesehen davon ist es auch für kompetente Krank-

heitshelfer nicht einfach, das gesamte Umfeld und die Auswirkungen einer solchen Erkrankung zu überblicken.

Mein Wunsch für dieses Buch ist, dass es sowohl für neue als auch für länger Diagnostizierte ein Hilfsmittel zum besseren Verständnis ihrer Erkrankung ist und eine Möglichkeit für Angehörige und Freunde bietet, sich ein Bild von Morbus Crohn zu machen. Und dass es zusätzlich den Blick derer weitet, die uns auf medizinischer Seite beim Bewältigen der Diagnose und Finden der Therapie unterstützen.

Ich hoffe auch, dass es mir im Folgenden gelingt, nahrhaftes Futter für den Mutmuskel anzubieten und ihn mit dem zu stärken, was uns alle sofort kräftiger macht: Humor. Wenn man sein Lachen wiederfindet, dann ist alles möglich.

Das Buch bietet also ein breites Spektrum und ist so aufgebaut, dass man die Infos auch aufnehmen kann, ohne das gesamte Buch von vorne bis hinten lesen zu müssen. Wähle einfach das Thema, das dich jetzt interessiert. Damit du auf einen Blick erkennst, für welchen Bereich manche Themen und Tipps besonders gedacht sind, gibt es Icons, die kennzeichnen, ob das nun die Zeit im Schub oder während einer Remission betrifft und ob es speziell für Angehörige wichtig zu wissen ist.

Weil ein Buch, in dem es um eine chronische Darmerkrankung geht, schon auf Grund der Location der Erkrankung nicht ohne das auskommt, was man im wohlherzogenen Sprachgebrauch nicht in den Mund nimmt, gibt es Kackhäufchen-Icons, die zart besaitete Gemüter davor warnen, dass im Folgenden mitunter das Wort fällt, das mit „Sch“ beginnt und mit „eiße“ endet.



Ein weiterer, auf den ersten Blick nicht erkennbarer Zusatznutzen dieses Buches: Du hast nun auch ein schlagkräftiges Hilfsmittel in der Hand, das du denjenigen – rein verbal – um die Ohren hauen kannst, die mit Halbwissen, null Ahnung, aber vielen gut gemeinten Ratschlägen kommen und den Bereich von Nervenkraft aufbrauchen, der einen davor bewahrt, die Contenance zu verlieren.

WAS IST MORBUS CROHN?

In diesem Kapitel geht es darum zu lernen, woher der Fiesling namens „Crohn“ kommt, wo er sein gemeines Werk erledigt, wie er zu seinem Namen kam und was man über ihn herausgefunden hat. Spoiler: nicht viel, aber das ist spannend!

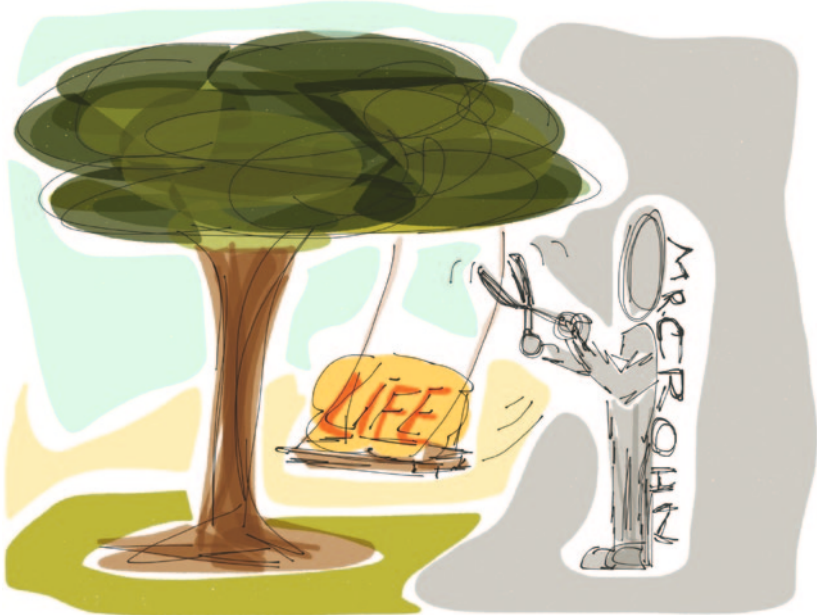
Was bedeuten „Morbus“ und „Crohn“?

Jedes Mal, wenn mich jemand fragt, was das für eine Krankheit ist, die ich habe, fehlen mir die Worte. Auch mehr als zehn Jahre nach der Diagnose weiß ich spontan nicht, wie ich reagieren soll. Besonders fremde Menschen, die einfach nur smalltalken wollen, sorgen bei mir für geistiges Stottern.

Was wollen sie wissen? Wollen sie überhaupt etwas wissen oder fragen sie nur aus Höflichkeit? Aus welchem Grund interessieren sie sich dafür und vor allem: Welchen Hintergrund haben sie? Riskiere ich eine Tippgeber-Attacke, wenn ich erkläre, was Morbus Crohn ist? Bekomme ich die Geschichte vom Schwippschwager zweiten Grades erzählt, der auch oft am Pötte sitzt oder jemanden kennt, der das hat? Oder erhalte ich Heiltipps, seltsame Buchempfehlungen, alternative Therapieangebote, die mir das innerliche Kotzen bescheeren, während mein Mund krampfhaft versucht, nicht zu schreien?

Ich habe mir irgendwann einen Stufenplan überlegt, der mich aus der Sprechstarre herausholt und mein Gegenüber in bekömmlichen Abschnitten informiert. Es hat Zeit gebraucht, bis ich einen Plan hatte, der flexibel genug ist, sich an mich und mein jeweiliges Gegenüber anzupassen. Am wichtigsten war, dass ich zuerst selbst genau wissen musste, was Morbus Crohn bedeutet – in medizinischer Hinsicht, für mein Leben, meine Umgebung, mich selbst.

Das bedeutete, sich tief in eine Materie einzuarbeiten, die mir vom ersten Moment an unsympathisch, weil unwillkommen war. Es bedeutete zu lernen, welchen Infos man trauen kann, wie man medizinische Inhalte richtig übersetzt und wo man besser nicht zu tief hineinsinkt, um den Boden unter den Füßen und den Glauben an bessere Zeiten nicht zu verlieren.



Der Hauptpunkt, der sich durch alles zieht, was ich gelernt, gehört und erfahren habe, ist **das Wissen, dass jeder seinen eigenen Crohn hat**. Der kann ähnlich sein oder komplett anders verlaufen, sowohl was Heftigkeit, Schubdauer, Art und Lokalisation der Schmerzen betrifft, bis hin zu dem, was man an Nahrung verträgt und welche Auswirkungen der Crohn auf das restliche Leben und persönliche Umfeld hat.

Morbus Crohn ist keine Grippe, die bei allen ähnliche Symptome auslöst, für die man bestimmte Medikamente nimmt, die bei jedem das Gleiche bewirken. Manches, was du auf den folgenden Seiten findest, mag sich gruselig anhören, anderes skurril oder vollkommen logisch. Denk immer daran, dass dies ein Einblick in die Crohn-Speisekarte ist, mit dem, was man aktuell über den Crohn weiß und dem, was sich an Symptomen und Problemen zeigen *kann*. Was bedeutet, dass es nicht das sein *muss*, was dir in deinem Crohn-Leben auch tatsächlich passieren wird.

„Morbus? Das kenn ich! Der Freund eines Bekannten meines Schwagers aus erster Ehe hat auch Morbus. Aber mehr im Kreuz und auch sonst ganz andere Beschwerden als du. Bist du sicher, dass du das hast?“

Ja, ich bin sicher, dass ich „das“ habe. Ich habe es sogar mehrfach schriftlich, kann es bildlich nachweisen, und in meinen Unterlagen gibt's noch eine CD mit dem Film einer Koloskopie, wo man sich „diesen Morbus“ im Geisterbahn-Modus anschauen kann.

Mein Morbus hat einen zusätzlichen Namen, der ihn von anderen unterscheidet: **Mein Morbus ist ein Crohn**. Der Morbus des Freundes des Bekannten usw. usf. ist in diesem Fall ein Bechterew

und damit ein vollkommen anderer, genau wie der Basedow, der Menière oder ein Dutzend anderer Krankheiten, die mit „Morbus“ beginnen. „Morbus“ bedeutet schlicht „Krankheit“ auf Latein. Um welche Krankheit es sich handelt, erklärt das zweite Wort – in meinem Fall: Crohn. Dieser Zusatz besteht meist aus dem Namen dessen, der die Erkrankung als Erstes beschrieben oder entdeckt hat.

Morbus Crohn hat seinen Namen vom amerikanischen Arzt Burril Bernard Crohn. Er lebte von 1834 bis 1983 und war der Enkel jüdischer Einwanderer, die während der Märzrevolution 1848 von Deutschland nach Amerika zogen. Er arbeitete im Mt. Sinai Hospital in New York. Sein Hauptinteresse lag im gastrointestinalen Bereich, das bedeutet, er beschäftigte sich hauptsächlich mit dem Bauch, dem Darm und dem Verdauungsapparat. Heute nennt man so einen Arzt **Gastroenterologe**. Dieser Begriff wurde 1886 von einem Berliner Arzt geprägt.

Dr. Crohn forschte speziell im nichtchirurgischen Bereich der Darmbehandlungen. Damals wurden „Bauchprobleme“ meist mit dem Skalpell therapiert. Dr. Crohn fand heraus, dass sich die Probleme bei speziellen Erkrankungen so aber nicht lösen ließen, sie sogar fallweise schlimmer wurden. Gemeinsam mit seinen Kollegen Leon Ginzburg und Gordon Oppenheimer entdeckte er dann in weiterer Folge die später nach ihm benannte entzündliche Darmerkrankung.

Unbekannt war die Erkrankung davor aber auch nicht. Dr. Crohn und seine Kollegen konnten sie jedoch klar spezifizieren, als eigenständige Erkrankung beweisen und so von anderen unterscheiden.

ANDERE NAMEN ...

... mit denen Morbus Crohn bezeichnet wurde und wird, sind u. a.: regionale Enteritis, Enteritis regionalis Crohn, Ileitis terminalis, Enterocolitis regionalis, sklerosierende chronische Enteritis oder schlicht „Chron’sche Krankheit“.

Abgekürzt wird Morbus Crohn mit MC, auf Englisch heißt es Crohn’s Disease, abgekürzt CD.

Manche Crohn-Patienten bezeichnen sich selbst oft als „Crohnies“.

Was bedeutet „chronisch entzündliche Darmerkrankung“?

Woher der Crohn seinen Namen hat, weißt du nun. Aber was steckt im Detail dahinter? Morbus Crohn ist eine **chronisch entzündliche Darmerkrankung** (abgekürzt: CED). Aktuell kennt man zwei CED, eben den Crohn und **Colitis ulcerosa**.

Sie wird oft als „Schwesterkrankheit“ bezeichnet, weil sie dem Crohn sehr ähnlich ist. Im Gegensatz zum Crohn, der den gesamten Verdauungstrakt befallen kann, tobt die Colitis ulcerosa „nur“ im Dickdarm, was auch nicht lustig ist.

Chronisch bedeutet, dass es sich nicht um eine vorübergehende Sache handelt wie eine Grippe oder Infektionskrankheit. Eine chronische Erkrankung entwickelt sich, meist langsam, über einen längeren Zeitraum hinweg und dauert auch länger. Chronisch ist eine Sache übrigens dann, wenn sie **länger als vier bis sechs Wochen** besteht.

Entzündlich bedeutet, dass es hauptsächlich Entzündungsprozesse sind, die hier ablaufen, und zwar im **Darmbereich**. Entzündungen sind eine Reaktion des Körpers auf Verletzungen oder Irritationen.

CHRONISCH = CROHNISCH?

„Crohnisch“ ist keine alternative Schreibweise von „chronisch“. Es ist die grammatikalisch unzulässige Adjektivierung des Hauptwortes „Crohn“ – eigentlich müsste es Crohn’sches Irgendwas heißen und nicht crohnisches Dingsbums. Aber weil alles, was mit Crohn zu tun hat, streng genommen chronisch ist, sind die beiden Wörter im Crohn’schen Sprachgebrauch von Crohnies verschmolzen – es ist sozusagen CED-Slang.

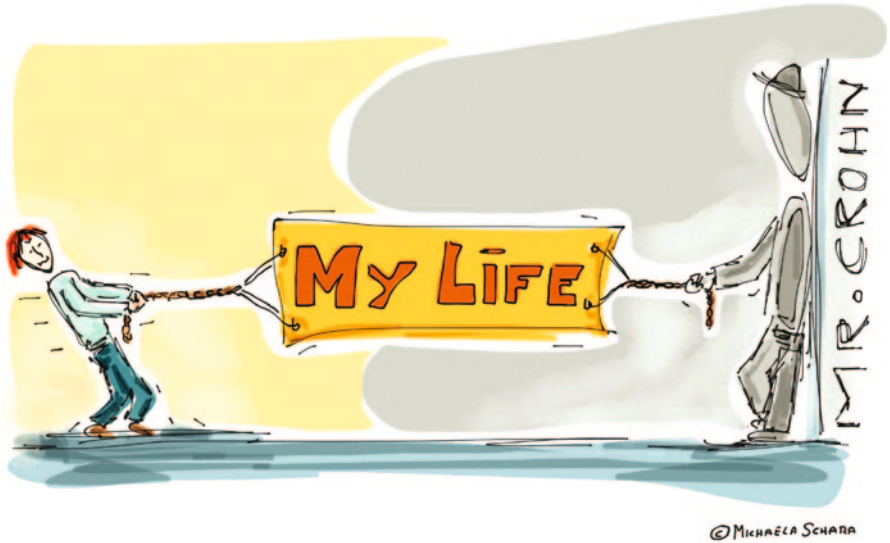
Im Fall von Morbus Crohn kommt noch ein Begriff dazu, der das Ganze für einen selbst und andere besonders schwer begreifbar macht: Er ist **unheilbar**. Das bedeutet, dass es für diese Krankheit **zurzeit** noch kein Heilmittel gibt und man sie bis an sein Lebensende hat.

Der Begriff „unheilbar“ ist meiner Meinung nach das, was vielen am meisten zu schaffen macht. Das Wort sorgt immer wieder für Diskussionen. Das ist etwas, was viele Menschen schlicht nicht wahrhaben wollen – es kann in unserer Zeit doch nicht sein, dass man „so etwas“ nicht auf die Reihe bekommt! Und überhaupt:

„Der Großneffe vom Hausmeister einer angeheirateten Nichte kennt wen, der den Crohn besiegt hat und nun geheilt ist!“

Solche Aussagen bekommt man als Crohnie oft serviert. Sie werden leider nicht richtiger, auch wenn sie mit noch so viel Vehemenz

erzählt werden. Auch wenn man es selbst gerne glauben will: Der Crohn geht nicht wieder weg, wenn er mal da ist. Er ist gekommen, um zu bleiben. Aber man kann die Symptome in den Griff bekommen, und er kann sich unsichtbar machen und schlafen.



Crohnische Charakterzüge

Morbus Crohn verläuft bei den meisten Patienten **in Schüben**. Es gibt Phasen, wo man krank ist, und Phasen, wo der Crohn „schläft“ und nicht aktiv ist. In diesen Phasen, die man **Remission** nennt, haben viele so gut wie keine Symptome und sind beschwerdefrei. Man fühlt sich ganz normal, im Sinne von „gesund“. Die Erkrankung ist damit nicht verschwunden, man ist nicht davon geheilt. Der Crohn ruht, stört nicht, ist unsichtbar und auch bei Untersuchungen kaum bis gar nicht nachweisbar.

Wie lange eine Remission anhält, weiß niemand. Manche haben einen Schub und den Rest ihres Lebens Ruhe (Glückwunsch!). Die meisten haben immer wieder kleinere oder größere Schübe, die sich gleichen, aber auch ganz und gar unterschiedlich verlaufen können. Und manche haben eine Art Dauerschub, mit Auf's und Abs.

Zu welcher Sorte man gehört, weiß man vorher nicht. Leider. Aber ich denke, man ist glücklicher, wenn man sich vorstellt, dass man zu denen gehört, die einen sanfteren Crohn mit mehr Remissionsvermögen und -dauer haben.



Woran es krankt und wo es crohnt

Der Crohn hat sich eine breite Spielwiese für sein fieses Tun gesucht: den gesamten Verdauungstrakt. Der beginnt im Mund und endet am Po. Das ist an sich schon ein großer Bereich. Besonders gemein ist, dass der Mistkerl auch Außenstellen bilden kann und sogenannte **extraintestinale Beschwerden** auslöst.

EXTRAINTESTINAL ...

... bedeutet, dass die Probleme weder gefühlt noch sichtbar mit dem Darm oder dem Verdauungsapparat zu tun haben und an ganz anderen Stellen auftreten.

Der Begriff **Verdauungsapparat** ist gut gewählt: Der Darm ist der **Motor unseres Körpers**. Wenn er stottert und nicht das tut, wofür er da ist, dann leidet alles – Mensch und Umfeld.

Hinzu kommt, dass man diesen wunderbaren Lebensmotor nicht austauschen kann. Herz, Nieren, Leber und vieles mehr kann man heute transplantieren oder mit „Ersatzteilen“ versehen. Doch der Darm ist so komplex und einzigartig, dass man noch keine Ersatzmöglichkeit gefunden hat. Ohne ihn geht's einfach nicht. Speziell nicht ohne Dünndarm, denn ohne den lebt es sich nicht lange.

Im **Dünndarm** wird die Nahrung verwertet. Viele glauben, dass das im Magen passiert. Der ist aber nur dafür da, die Nahrung vorzubereiten, damit sie vom Dünndarm verarbeitet werden kann. Jeder Teil des Dünndarms erfüllt eine Funktion und ist für eine bestimmte Nahrungsverwertung zuständig. So wird z. B. am Ende des Dün-