

- 9 **Teil 1:**
Ursachen und Diagnose
- 10 **Ein Blick in unser Verdauungssystem**
- 12 CED: Was steckt dahinter?
- 13 Was sind die Krankheitszeichen?
- 15 Wieso bin gerade ich betroffen?
- 19 **So können sich die Erkrankungen entwickeln**
- 19 Verläuft individuell: Morbus Crohn
- 22 So kann die Colitis ulcerosa verlaufen
- 24 **Schritt für Schritt zur richtigen Diagnose**
- 25 Vom Verdacht zur Diagnose
- 33 **Teil 2: Schritt für Schritt – die Therapie**
- 34 **Welche Möglichkeiten der Behandlung gibt es?**
- 35 Das richtige Medikament für die richtige Situation
- 40 Was ist wichtig im akuten Krankheitsschub?
- 41 Fisteln in den Griff bekommen
- 42 Was geschieht mit Stenosen (Engstellen)?
- 43 Muss ich gleich unters Messer?
- 46 **Begleiterkrankungen und Komplikationen**
- 46 Extraintestinale Manifestationen
- 50 Komplikationen bei CED
- 54 **Psychotherapeutische Begleitmaßnahmen**
- 55 Wann kann der Psychotherapeut helfen?



Was habe ich da?

Bauchgrummeln, Kneifen, Krämpfe – das hat jeder Mensch einmal. Bleiben die Symptome aber hartnäckig und schränken Sie Ihre Lebensqualität ein, sollten Sie ihnen auf den Grund gehen. Unser Verdauungssystem ist ein wunderbares Puzzle aus verschiedenen Organen mit speziellen Funktionen. Der Weg vom Mund zum After allein ist sieben bis neun Meter lang. So sorgt das Verdauungssystem dafür, dass unser Körper mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt wird. Lesen Sie, wie eine chronisch entzündliche Darmerkrankung Teile des Verdauungssystems verändert – und was die Folgen sind. Was sind die Symptome? Was steckt dahinter? Erfahren Sie, was die Wissenschaft darüber weiß, welche Faktoren (vielleicht) eine CED oder einen Schub auslösen – die Umwelt, genetische Einflüsse, Stress? So können Sie sich besser darauf einstellen, was Sie erwartet und mit über die Therapie entscheiden.

33

Was mache ich jetzt?

Die Diagnose steht. Der erste Schreck verdaut. Nun geht es darum, mit Ihren Ärzten die für Sie richtige Therapie zu finden. Und meist muss auch nicht sofort operiert werden: Die Medizin bietet viele Medikamente, mit der sich eine CED behandeln lässt. Erfahren Sie, was gut für Sie ist beim akuten Schub und in der Ruhephase. Welche Komplikationen eine CED entwickeln kann und was Sie am besten dagegen tun können. Auch komplementäre Verfahren und Psychotherapie können Pfeiler der Behandlung sein. Sie helfen dabei, Symptome zu lindern und den Alltag mit der Krankheit besser zu bewältigen. Gleichwohl: Manchmal ist eine Operation doch der beste Weg. Lesen Sie, warum Sie keine Angst vor dem Leben danach haben sollten und wie Sie erkennen, ob Sie die für Sie beste Therapie erhalten. Oder ob Sie sonst noch etwas für Ihr Wohlbefinden tun können.

- 61 **Ihre Therapie auf dem Prüfstand**
- 62 Bleiben Sie Ihren Medikamenten treu!
- 63 Ergänzende Behandlungsformen
- 64 Operation: Pro und Contra
- 65 Wenn es Kinder und Jugendliche trifft ...
- 67 Lust statt Frust
- 68 CED und Kinderwunsch: Passt das zusammen?
- 69 Höheres Lebensalter
- 69 Wie ist Ihre Befindlichkeit?

- 73 **Teil 3: Das können Sie selbst tun!**
- 74 **Ernährung**
- 75 Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Allergien
- 76 Mangelzustände müssen nicht sein
- 78 **Wohlbefinden: Kleine Schule des Genießens**
- 79 Innere Harmonie durch Entspannungstraining
- 80 Gönnen Sie sich kurze Pausen
- 80 Finger weg vom Glimmstängel!
- 84 **Praktische Hilfen für den Alltag**
- 85 Was sollte ich bei den Medikamenten beachten?
- 86 Was ist, wenn ich Durchfall habe?
- 86 Wie gehe ich mit Schmerzen und Schwäche um?
- 87 Wie steigere ich mein Wohlbefinden?
- 87 Was ist für betroffene Kinder besonders wichtig?
- 89 Selbsthilfe – was soll ich da?
- 89 Kann ich verreisen?
- 90 **Sozialrechtliche Fragen**

- 92 **Infos rund um die Krankheit**
- 93 **Anruf, Brief oder Mail genügt!**
- 94 Adressen von Crohn/Colitis-Selbsthilfverbänden
- 94 Dachverbände der deutschen Selbsthilfe
- 95 Dachverband der europäischen Crohn/Colitis-Selbsthilfeorganisationen
- 95 Weiterführende Internetadressen
- 96 Informationen zur Psychotherapie
- 97 Das gehört in Ihre Krankenakte
- 98 Sinnvoll: Das Medikamenten-Tagebuch
- 98 Ihre persönlichen Wohlfühlberichte
- 100 **Glossar**
- 108 Die Deutsche Morbus Crohn/Colitis ulcerosa Vereinigung
- 111 **Register**



Ich gestalte mein Leben

Sie haben es in Ihrer Hand! Nehmen Sie das Leben wieder auf und werden Sie aktiv. Lesen Sie, wie Sie mit der richtigen Ernährung stabil bleiben können – und wie Sie Lebensmittelunverträglichkeiten erkennen. Lernen Sie, wie Sie Mangelzustände vermeiden – und dauerhaft gesund bleiben. Lassen Sie sich zeigen, wie Sie das Genießen wieder lernen – sofern Sie es überhaupt vergessen haben. Und vor allem: Gönnen Sie sich zwischendurch kleine Oasen der Ruhe. Aber alles bitte ohne Zigaretten! Dann sind da noch die kleinen Tipps für den Alltag: Wie bauen Sie die Therapie reibungslos in den Alltag ein? Wie gehen Sie mit Durchfällen oder Schmerzen um? Und lassen Sie sich sagen, dass es gemeinsam doch besser geht – Selbsthilfegruppen sind eine gute Anlaufstelle. Außerdem finden Sie hilfreiche Anregungen und Hinweise für sozialrechtliche Fragen sowie für Schule und Beruf.