

Wenn der Darm das Leben diktiert

Blähungen, Durchfall, Bauchkrämpfe – die Symptome der Darmkrankheit Morbus Crohn sind nicht nur quälend, vielen Betroffenen sind sie auch peinlich. Adéla Fanta hat ihren eigenen Weg gefunden, damit umzugehen.

Adéla Fanta steht an einer Kasse. Geduldig wartet die schlanke 35-Jährige mit schwarzen langen Haaren, leicht gekrümmt und mit einem gewölbten Bauch über ihrer Jeans, bis sie an der Reihe ist. Die Kassiererin wirft einen Blick auf den Bauch, strahlt und fragt die Kundin: «Jöh, wann ist es so weit?» Adéla Fanta gibt humorvoll zurück: «Seit 17 Jahren!»

Der geblähte Bauch und die gekrümmte Haltung gehören zur unheilbaren und folgenschweren Darmkrankheit Morbus Crohn. Adéla Fanta teilt das Schicksal dieser Krankheit mit vielen jungen Menschen wie auch mit Prominenten: die wohl bekannteste unter ihnen ist Popsängerin Anastacia.

«Seit 17 Jahren habe ich einen Crohn», sagt Adéla Fanta lakonisch, als ob es sich dabei um ein Auto handelt, das sie schon ein halbes Leben lang fährt. Doch ein Auto besitzt sie nicht, sondern eine schmerzhaft Darmkrankheit mit diesem Namen. Kurz nach dem 18. Geburtstag begann es, daran erinnert sie sich genau. Sie befand sich mit Freunden in Venedig in den Ferien – und plötzlich, wie «angerührt»: Bauchkrämpfe, Durchfall und Erbrechen wie bei einer Magen-Darm-Grippe. Ein Monat nach dem Urlaub erfolgte ein zweiter Anfall, der eine erste Hospitalisation notwendig machte. Über beschwerliche Umwege wurde schliesslich ein Morbus Crohn diagnostiziert. Das war 1996.

Die Verzweiflung von damals ist Adéla Fanta noch heute anzusehen, wenn sie davon erzählt. Es folgten zahlreiche Therapieversuche: Kortison, Antibiotika und immunsystemdämpfende Medikamente mit all ihren Nebenwirkungen: Das Kortison liess zum Beispiel ihr Gewicht auf 100 Kilogramm schnellen. Die Anfälle mit bis zu 40 Stuhlgängen pro Tag gingen nicht weg. «Man will das Klo nicht mehr verlassen!», erzählt Adéla Fanta von ihrer bedrückenden Erfahrung. Immer wenn sie ausserhalb der Wohnung unterwegs war, überlegte sie sich, wo es eine nächste Gelegenheit gab, sich zu erleichtern (ein öffentliches WC, einen Busch oder Ähnliches). Beim geringsten Bauchzwicken dachte sie an einen neuen Schub. Sie schämte sich, Zukunftsängste plagten sie, das Leben war nur noch eine Qual.

«Ich war ein schwerer Fall», musste sich Adéla Fanta schliesslich eingestehen, vor allem nach den zahllosen Spitalaufenthalten. Denn der «Crohn» zieht verschiedene Begleiterkrankungen nach sich, oft auch im Zusammenhang mit Nebenwirkungen starker Medikamente: Darmverwachsungen oder Darmverschlüsse. Das viele Erbrechen greift überdies den Zahnschmelz an und zieht häufige Zahnarztbesuche nach sich.

Obschon viele Crohn-Betroffene bemüht sind, sich die Krankheit nicht anmerken zu lassen, verliert früher oder später manch Arbeitgeber seine Geduld – wegen der vielen Klogänge und Krankheitsabsenzen. Auch Adéla Fanta blieb davon nicht verschont. Wiederholt musste sie den Arbeitgeber wechseln. Da

«In allen entwickelten Ländern nimmt Morbus Crohn deutlich zu»



Bernhard Sauter ist Gastroenterologe am Gastrozentrum Hirslanden in Zürich.

Bernhard Sauter, über Darmerkrankungen redet niemand gern. Ist das der Grund, weshalb viele Morbus-Crohn-Betroffene zu spät zum Arzt gehen?

Nicht nur. Es handelt sich zum einen oft um junge Menschen – und die wollen nicht krank sein, was ja verständlich ist. Zum anderen ist in der Regel der Hausarzt die erste Anlaufstelle. Die Symptome des Morbus Crohn sind unspezifisch, wie Bauchweh oder Krämpfe – deshalb kann die Krankheit im Gros weit weniger bedrohlicher Erkrankungen untergehen und etwa mit einem harmlosen Reizdarm verwechselt werden.

Welche sind die Ursachen?

Vererbung spielt eine Rolle, im Zusammenhang mit weiteren auslösenden Faktoren wie zum Beispiel akute Infektionen, Medikamente, Rauchen etc. Das Immunsystem im Darm hat eine wichtige regulierende Funktion im Sinn von «Toleranz»-Entwicklung, da der Darm ständig mit Milliarden von Bakterien und anderen Antigenen Kontakt hat. Eine Hypothese geht von der Hygiene aus: Wir leben zu sauber. So nimmt in allen entwickelten Ländern der Morbus Crohn deutlich zu. Das «unterbeschäftigte» Immunsystem wird plötzlich aktiviert, und auf dem

Hintergrund genetischer Vorbedingungen verselbständigt sich die Entzündung, was zu einer chronischen Darmschädigung führt.

Wie behandeln Sie die Krankheit?

Primär werden die Symptome behandelt, indem das Immunsystem gedämpft wird, zum Beispiel mit Kortison. Wegen der starken Nebenwirkungen eignet es sich vor allem für die Akutbehandlung. Für die Langzeitbehandlung werden dann sogenannte Immunsuppressiva und die neueren «Biologika» (z. B. TNF-alpha-Blocker etc.)

eingesetzt. Es werden auch ständig alternative Ansätze verfolgt, zum Beispiel mit Contergan, Cannabis oder auch pflanzlichen Medikamenten wie Heidelbeeren, Weihrauch etc.

Wie kann man mit dem eigenen Verhalten Einfluss nehmen?

Aufhören zu rauchen, da bin ich kompromisslos. Ein aktives, balanciertes Leben mit Sport treiben und einer gesunden Ernährung. Die Ernährungs-umstellung soll angemessen sein und darf auf keinen Fall zu einer Fehl- oder Mangelernährung führen.



Was ist Morbus Crohn?

Der Morbus Crohn gehört zur Gruppe der chronisch-entzündlichen Darm-erkrankungen. Es handelt sich um eine **Entzündung, die im gesamten Magen-Darm-Trakt, von der Mundhöhle bis zum After, auftreten kann.** Bevorzugt befallen sind der untere Dünndarm und der Dickdarm, seltener die Speiseröhre und der Mund. Charakterisierend für Morbus Crohn ist der nicht zusammenhängende Befall der Darmschleimhaut, es können also gleichzeitig mehrere Darmabschnitte erkrankt sein, die durch gesunde Abschnitte voneinander getrennt sind. **Typische Symptome: Bauchkrämpfe, Blähungen, Durchfall, Fieber, Gewichtsverlust, Müdigkeit und Antriebslosigkeit.** Das Krankheitsbild wurde 1932 vom US-amerikanischen Magen-Darm-Spezialisten Burrill Bernard Crohn beschrieben und nach diesem benannt. Die Zahl der Erkrankungen hat sich seit 1990 mehr als verdoppelt. Heute leiden in der Schweiz fast 16 000 Menschen an chronisch entzündlichen Darm-erkrankungen.

Labrador Scooby zwingt sie, immer wieder nach draussen zu gehen: Adéla Fanta ist wegen der Medikamente chronisch müde.

man über die Krankheit nicht redete, hiess die Begründung etwa «aus wirtschaftlichen Gründen».

Ein starker «Crohn» kann Karrierepläne verbauen oder sogar Berufsausbildungen verhindern. Adéla Fanta hatte Glück. Sie vermochte die Lehrabschlussprüfung als kaufmännische Angestellte erfolgreich hinter sich zu bringen.

Eine Lungenembolie vor drei Jahren, als ihr Leben nur noch an einem seidenen Faden hing, setzte ihrem Berufsleben ein Ende. Seither erhält sie eine Invalidenrente und arbeitet nicht mehr.

Essen ist für sie nur noch reine Nahrungsaufnahme

Eine Wende in ihrem Leben brachten erst neue, potente Medikamente, sogenannte TNF-alpha-Blocker, die ihre Beschwerden auf ein erträgliches Mass reduzierten. Sie stellte die Ernährung um, konnte so ihr Gewicht auf 62 Kilogramm senken. Mittlerweile weiss sie, welche Lebensmittel für sie unverträglich sind – und das ist eine ganze Menge. «Das Essen ist für mich heute ein reines Muss», räumt sie ein.

Den Optimismus und ihre offene Art hat sie trotzdem nicht verloren. Vor acht Jahren traf sie ihren heutigen Lebenspartner, der zu ihr hält, sich während ihrer Anfälle um sie kümmert oder ihr wöchentlich zwei Medikamente spritzt. Vielen Crohn-Betroffenen ist dieses Glück nicht vergönnt.

«Kinder sind jedoch kein Thema», sagt sie etwas traurig, fügt aber rasch mit einem Schmunzeln hinzu: «Dafür habe ich ein Gottenkind!» – Ist der lebhafteste, schwarze Labrador Scooby ein Kindersersatz? Nicht nur: Der Hund zwingt sie, regelmässig rauszugehen, denn die Medikamente machten müde.

Langweilig wird es Adéla Fanta indes nie: sie stickt, liest oder fotografiert. Mit ihrem ehrenamtlichen Engagement in der Patientenorganisation der Schweizerischen Morbus-Crohn- und Colitis-ulcerosa-Vereinigung setzt sie sich überdies «kämpferisch und zugleich verletzlich» für die Sache der Morbus-Crohn-Betroffenen ein. Und schliesslich macht ihr ein gutes soziales Netz, wozu insbesondere ihre Eltern zählen, das Leben erträglich, sodass ihr der Darm nicht mehr das Leben diktieren kann.

Texte: Stefan Müller

Bilder: Tina Steinauer

Das gute soziale Netz macht ihr Leben erträglich.

3

serie teil 1

BRAUTKLEID RELOADED

Zurück zur alten Form
Während sechs Monaten versucht Migros-Magazin-Redaktorin **Heidi Bacchilega** in Form zu kommen, denn sie hat einen Traum: Zum 20. Hochzeitstag will sie wieder ins Brautkleid passen. Unterstützt wird Heidi vom Migros-Fitnesspark-Personal-Trainer **Andreas Tasci**.

Heidi trainiert die hintere Beinmuskulatur. Ihr Trainingsprogramm: migramagazin.ch



Mein erstes Mal

Ich bin nervös. Heute ist mein erstes Mal mit Andreas. Mein Herz pocht, vielleicht aber auch, weil ich die Treppe hochsteige. Der Fitnesspark Puls 5 liegt im zweiten Stock einer ehemaligen Gieserei, doch Rolltreppe oder Lift sind tabu. Ich kann ja nicht mit der Sporttasche auf dem Rücken die Rolltreppe nehmen. Wie würde das denn aussehen!

Der Händedruck ist kraftvoll, das Lächeln strahlend. Andreas begrüsst mich herzlich und dirigiert mich an schwitzenden und hechelnden Menschen vorbei. Kurz einen Gesundheitscheck, dann gehts zur Sache. «Ein Training an den Kraftmaschinen ist eine effiziente Art, um die Körperstabilität

aufzubauen und Fett zu verbrennen», erklärt Andi charmant.

Das Training ist angenehm, die Belastung moderat. «Dadurch wird deine Kraft erhöht, und wir können schon bald die Belastung der Trainingseinheiten steigern. So verbrennen die gewonnenen Muskeln dein Fett schneller.» Hoffentlich auch! Andi, ganz Profi, wird nicht müde, mir alles genauestens zu erklären.

Ich stosse die Kilos rauf und runter und habe sogar Zeit, mich umzuschauen. Keiner kümmert sich um mich oder schaut mir zu. Gut, so fühle ich mich wohl. Wer hätte das gedacht – mein erstes Mal hat Spass gemacht.

FAZIT

Um nachhaltig Fett zu verbrennen, muss Muskulatur aufgebaut werden. Darum: Ran an die Gewichte!