

Erfahrungsbericht „Colitis ulcerosa“ (von Sonja Hubmann)

Alles begann im Frühjahr 2014, als ich plötzlich zu meinem Entsetzen etwas Blut im Stuhl bemerkte. Natürlich hielt ich dies zunächst für ein harmloses, vorübergehendes Phänomen. Als es nach ein paar Tagen aber nicht besser wurde, dachte ich an Darmpolypen oder Hämorrhoiden.

Ich hatte somit keine andere Wahl als zum Arzt zu gehen, um meinen Stuhl untersuchen zu lassen. Die Ergebnisse deuteten auf eine Darmentzündung hin, aber Sicherheit konnte wohl nur eine Koloskopie bringen. Der erste Versuch, den ich ohne Narkose machen wollte, schlug leider fehl, da ich zu große Schmerzen hatte.

Die ganze Prozedur startete somit nach wenigen Wochen erneut. Dies bedeutete, dass ich abermals vier Liter grauenvoll schmeckende Flüssigkeit trinken musste, um die Darmreinigung vorzubereiten.

Am 09.07.2014 hatte ich dann meine zweite Koloskopie, diesmal aber in Narkose. Nach dem Aufwachen litt ich lediglich unter etwas unangenehmen Bauchschmerzen, verursacht durch die eingesprühete Luft in den Darmbereich während der Darmspiegelung. Diese leichten Schmerzen waren aber nach zwei Tagen komplett weg.

Es stellte sich nun mit Sicherheit heraus, dass ich an der chronischen Darmentzündung "Colitis ulcerosa" litt. Außerdem hatte ich noch eine leichte Anämie, hervorgerufen durch den ständigen Blutverlust. Als Therapieform wurde mir das Medikament "Salofalk" verschrieben. Dabei handelte es sich um einen Sprühschaum, den man rektal anwenden musste.

Auf meine Frage, ob denn vielleicht auch die Ernährung eine mögliche Ursache für diese Krankheit sein könnte, antwortete man mit einem klaren "nein". Es handle sich dabei vermutlich um eine Auto-Immunkrankheit, über deren Entstehung man aber nichts Genaueres wüsste.

Auch das Treffen mit einer Selbsthilfegruppe brachte mir leider nicht die gewünschten Antworten.

Ich verwendete somit den verschriebenen Sprühschaum und freute mich sehr, dass die Blutung nach etwa zwei Wochen tatsächlich gestoppt schien. Als ich den Spray jedoch für zwei Tage absetzte, weil er mir zunehmend Unbehagen im Darm verursachte, entdeckte ich erneut Blutspuren im Stuhl.

Eine "Stuhltransplantation", bei der einem der Stuhl eines gesunden Menschen in den kranken Darm appliziert wird, wollte man bei mir aufgrund der eher leichten Form der „Colitis ulcerosa“ nicht durchführen. Ich wurde sanft darauf hingewiesen, dass mich der Rektalschaum wohl für den Rest meines Lebens begleiten würde.

Ich nahm den Spray also tapfer weiter, bis ich jedoch am 1. Juni 2015 dermaßen heftige Bauchschmerzen bekam, dass ich mich sogar krank melden musste. Es tat so weh, dass ich kaum noch gehen konnte und bei jedem Schritt Schmerzen hatte. Da mir nicht ganz klar war, ob diese Schmerzen nun eine Folge des Krankheitsbildes "Colitis ulcerosa" waren oder durch den Sprühschaum verursacht wurden, bei dem zwangsläufig jedes Mal auch etwas Luft in den Bauchraum gepumpt wurde, fragte ich meinen Praktischen Arzt um Rat. Dieser tippte auf Letzteres und bestätigte meine Vermutung, dass es sich wahrscheinlich um Luft handelte.

Ich begann also sofort drastische Maßnahmen zu setzen und beschloss eigenmächtig eine Darmsanierung durchzuführen. Mein erster Schritt war, den Rektalschaum sofort abzusetzen. Danach erstellte ich mir einen Ernährungsplan, der hauptsächlich aus Haferflockensuppe, Kartoffel, Zwieback, gekochten Okraschoten und Tee bestand. Ich unternahm auch therapeutische Spaziergänge, um die Luft aus meinem Darm zu bekommen. Nach etwa vier Tagen waren die Schmerzen zum Glück weg und ich konnte mit einem leichten Lauftraining beginnen.

Meine Schonkost behielt ich bei und verzichtete auf Alkohol, Kaffee, Milchprodukte, Süßigkeiten, Salzgebäck, Brot, Fast Food und Fertiggerichte.
(*Ernährungsplan siehe www.sonni.tv*)

Nach etwa einer Woche besserte sich auch der Zustand meines Darms. Die Blutungen nahmen sichtbar ab. Nach ca. zwei Wochen blutete ich überhaupt nicht mehr und hatte auch sonst keinerlei Beschwerden.

Die Vorgeschichte: Ich trank über einen Zeitraum von etwa drei Jahren regelmäßig Alkohol und Kaffee. Außerdem aß ich zu süß, zu salzig, zu sauer und manchmal auch zu fett. Bewegung machte ich in den letzten fünf Jahren eher wenig. Meine Figur konnte ich aufgrund der geringen Mengen, die ich für gewöhnlich zu mir nahm, aber dennoch halten. Die Ursache für meine Erkrankung sehe ich aus heutiger Sicht somit im Zusammenspiel all dieser ungesunden Faktoren.

Ich kann nur sagen, dass mir die Ernährungsumstellung sehr geholfen hat und ich diese auch für den Rest meines Lebens größtenteils beibehalten möchte. Auf Alkohol und Kaffee werde ich gänzlich verzichten. Auch bei Milch- und Milchprodukten werde ich höchste Vorsicht walten lassen. Ebenso bei allem was zu süß, zu salzig, zu scharf, zu sauer oder zu fettig ist.

Ob diese Form der Therapie nun auch für andere Patienten die richtige Heilungsmethode ist, kann ich nicht sagen. Ich würde aber auf jeden Fall empfehlen, es zu versuchen, denn Ernährung ist auch Medizin.

Erfahrungsbericht „Colitis ulcerosa“ von Sonja Hubmann, c 2015