

10 Fakten über Morbus Crohn

Morbus Crohn zählt zu den häufigsten Darmerkrankungen weltweit. Was genau diese Diagnose für die Betroffenen bedeutet, haben wir in 10 Fakten kurz und kompakt zusammengefasst.

Fakt 1

Morbus Crohn ist eine chronisch entzündliche Krankheit. Sie tritt in Schüben auf. Während der Schübe leiden Patienten unter Durchfällen, Blähungen und starken Schmerzen. In den inaktiven Phasen können die Betroffenen überwiegend beschwerdefrei leben.

Fakt 2

Charakteristisch für Morbus Crohn ist eine segmentale Aufteilung der Krankheit. Das bedeutet neben Darmabschnitten, die von der Krankheit befallen sind, befinden sich auch völlig gesunde Abschnitte des Darms.

Fakt 3

Seit dem 19. Jahrhundert steigt die Zahl der Betroffenen in Deutschland. Die Gründe dafür sind unklar.

Fakt 4

Derzeit gibt es ca. 300.000 Menschen in Deutschland, die an Morbus Crohn erkrankt sind.

Fakt 5

Morbus Crohn tritt meist bei Menschen vom 15. bis 35. Lebensjahr auf. Jedoch können auch ältere Menschen zu einem deutlich späteren Zeitpunkt daran erkranken.

Fakt 6

Die Krankheit kann sich, angefangen am Mund, bis hin zum After ausbreiten. Häufig betroffen sind der obere Teil des Dickdarms, sowie der untere Teil des Dünndarms. An den befallenen Stellen verdicken sich die Schichten der Darmwände. Die Entzündung tritt tief bis in die unterste Schicht des Darms ein. Es kann auch zu Fissuren im Bereich des Anus kommen oder es bilden sich Fisteln zwischen den betroffenen Darmabschnitten.

Fakt 7

Mediziner und Ärzte können auch heute noch nicht genau die Ursachen für die Erkrankung an Morbus Crohn erklären. Bisher geht man von einem Zusammenspiel mehrerer Faktoren aus (beispielsweise Stress und Rauchen).

Fakt 8

Man geht davon aus, dass Morbus Crohn genetisch veranlagt ist.

Fakt 9

Der Krankheitsverlauf ist sehr individuell. Die Schübe, in denen die Krankheit aktiv ist, können unterschiedlich lange dauern. Weiterhin kann man nicht vorhersagen, wie lange die Phasen andauern, in denen Erkrankte beschwerdefrei leben können.

Fakt 10

Morbus Crohn kündigt sich meist mit Schmerzen im rechten Unterbauch an.

Was gibt es noch zu wissen?

Neben Schmerzen im Unterbauch, haben Erkrankte auch mit Müdigkeit und Appetitlosigkeit zu kämpfen. Beim Essen sollte darauf geachtet werden, dass die Speisen wohltemperiert sind, da zu kalte oder zu heiße Speisen den Darmtrakt zusätzlich reizen können. Weiterhin ist zu beachten, dass genügend Zeit zum Essen eingeplant wird. Das Essen sollte gut zerkaut werden und auf gar keinen Fall runter geschlungen werden, um den Magen-Darm-Trakt nicht zu reizen.



Ein wichtiger Punkt im Leben von Morbus Crohn-Patienten ist die Ernährung. Es ist äußerst wichtig, dass Betroffene auf ihren Speiseplan achten. Die Ernährung hilft nicht nur das Wohlbefinden zu steigern, sondern sie kann die Krankheit auch positiv beeinflussen. Es gibt dabei keine festgelegten Ernährungsrichtlinien für die Patienten. Jeder sollte individuell abstimmen, was ihm gut tut und was er gar nicht verträgt. Dennoch gilt für alle, dass ballaststoffreiche Lebensmittel (wie beispielsweise Roggen, Dinkel und Brokkoli) Unwohlsein und Schmerzen bei den Betroffenen auslösen können. Auch gilt die generelle Regel, dass Lebensmittel mit blähender Wirkung (Linsen, Bohnen, Rosenkohl usw.) eher vermieden werden sollten. Vitamine und Mineralstoffe helfen bei Durchfall, die verlorenen Stoffe des Körpers auszugleichen. Viele Morbus-Crohn-Patienten leiden zusätzlich auch unter einer Laktoseintoleranz, es werden also Milchprodukte schlecht oder gar nicht vertragen. Hier sollte man allerdings wieder auf individuelle Umstände eingehen.

Während der Schübe, also wenn Morbus Crohn-Patienten unter Durchfall leiden, können viele nur Flüssiges zu sich nehmen. Stilles Wasser, Tee und Saft wobei der Saft mit Wasser verdünnt werden sollte. Wenn man danach den Körper mit Kalorien versorgen will, sollte man zu Suppen oder Weißbrot greifen. Babynahrung wurde auch schon von vielen Patienten empfohlen, da es den Körper nicht

belasten.

Da es bisher noch keine Heilung für Morbus Crohn gibt, dreht sich die Therapie darum, die Lebensqualität der Betroffenen zu verbessern. Um den Körper möglichst lange in einen inaktiven Zustand zu versetzen, werden Medikamente verwendet. Dabei ist es wichtig, dass die Mediziner die befallenen Darmabschnitte lokalisieren können und sich ein Bild von der Intensität der Entzündung machen. Neben den Medikamenten sind aber eventuelle Operationen, Bestandteil einer Therapie. Da Erkrankte oft an Fissuren, Fisteln und Abszessen leiden, müssen in manchen Fällen Teile des Darms operativ entfernt werden.

Um den Stress für Morbus Crohn-Patienten zu verringern, empfehlen Experten **Progressive Muskelentspannung** oder **Autogenes Training**. Impulsdialog bietet Ihnen diese Entspannungstechniken als **Onlinetraining** oder als **Lernmappe** für Ihr zu Hause an.

Pia Köhn - Impulsdialog