

Morbus Crohn und Colitis Ulcerosa

Patienten sind ja nun überwiegend medizinische und biologische Laien.

Wie oft ich daher schon Krankheiten, ihre Entstehung und Behandlung oder einfach nur natürliche Abläufe im Körper und Organismus in einfachster und verständlichster Weise Patienten erklärt habe, kann ich gar nicht mehr zählen.

Auch ohne medizinisches Fachvokabular sind sehr vielen Menschen selbst die einfachsten biologischen Abläufe innerhalb ihres Körpers suspekt. Einen Körper zu haben gilt allgemein als das Selbstverständlichste überhaupt, dass er funktioniert ebenfalls – nur wie, das ist häufig die Frage.

Da mein Fokus nicht mehr ausschließlich auf Heilung ausgerichtet ist, sondern vielmehr auf einen individuell „runden“ Umgang mit Krankheiten bzw. deren Vermeidung, ist der Bedarf an Informationen für die Menschen an den normalen, biochemischen Abläufen im Organismus keinesfalls gesunken, sondern eher gestiegen.

Man muss den Körper einfach verstehen – so simpel ist das.

Nehmen wir einmal zwei Beispiele aus dem heutzutage sehr aktuellen Bereich der CED (**C**hronisch **E**ntzündlichen **D**armerkrankungen): den Morbus Crohn und die Colitis Ulcerosa.

Ja, wir sprechen die neuen „Mitbewohner“ im Körper am besten gleich einmal namentlich an, damit wir uns an die beiden gewöhnen. Ach, Sie möchten sich gar nicht daran gewöhnen, sondern sie so bald als möglich wieder loswerden? Das wird, wie Sie sehen werden, nicht so einfach sein...

Natürlich machen Betroffene nur die Bekanntschaft mit einem von den beiden – alles andere würde nun auch wirklich zu weit führen! Das hat die Natur verständnisvoll so eingerichtet: eine Erkrankung reicht. Sich die Namen der jeweiligen Erkrankungen zu merken macht Sinn, denn der anstrengende „Herr Crohn“ pflegt nicht nur vorübergehend in einen Körper einzuziehen – nein, er bleibt auch. Lebenslang. Dies sind auf einen Schlag zwei Infos, die Patienten nicht gerne hören – verständlicherweise.

Bei der Colitis ulcerosa verhält es sich recht ähnlich: die zart besaitete Dame „Frau Ulcerosa“ hat nun beschlossen, sich in einem bestimmten Darmtrakt ein gemütliches Zimmerchen einzurichten. Dies ist nun „ihrs“ - und sie reagiert höchst ungehalten, wenn sich ihr Menschlein von nun an nicht ordentlich, sprich aufmerksam, benimmt.

Das sind Nachrichten, die jeder Patient langfristig nicht nur annehmen sollte, sondern leider muss. Was das Patientenherz natürlich nicht erfreut, im Gegenteil: der betroffene Mensch würde **alles** tun, um sowohl Herrn Crohn als auch seine Verwandte, Frau Ulcerosa, schnellstmöglich wieder loszuwerden. Jeder Patient, der mit einem von beiden zu tun hat, hält das Kündigungsschreiben quasi winkend in der Hand.

Sie fragen sich nun, ob ich noch alles in meinem Oberstübchen auf der Reihe habe? Durchaus! Ich bin ein Freund klarer Worte, damit ein Mensch die Chance bekommt, sich seines erkrankten Körpers detailliert bewusst zu werden. Glauben Sie mir: der Körper spürt sofort ihre geistige Aufmerksamkeit, denn diese ist exakt das, was er so viele Jahre ihres gemeinsamen Lebens schwer vermisst hat. Er hat so gut er konnte, seinen Job gemacht und funktioniert. Daher ist er wahnsinnig erleichtert, nun endlich Ihre Aufmerksamkeit erreicht zu haben. Schade, dass er erst erkranken musste – aber so ist es nun mal, wer nicht hören kann, lernt schnell das Fühlen. Was gäbe es bei Morbus Crohn und Colitis Ulcerosa schönzureden? Nichts. Also Klartext:

Es ist tatsächlich so, dass jeder Patient entweder Herrn Crohn oder auch Frau Ulcerosa eingeladen hat, in seinem Körper zu wohnen. Oft wurden unbewusst sogar regelrecht Einladungskarten an die beiden verschickt.

Das ist kein schlechter Scherz, es ist die bittere Wahrheit. Der Eine braucht dringend einen Herrn Crohn, damit er auf sich selbst und seinen Körper (besser) aufpasst – der Andere braucht dafür die zarte Frau Ulcerosa. Nichts im und am Körper ist selbstverständlich und funktioniert von alleine.

Unser Körper ist ein Meisterwerk der Natur, ihrer Wandlungen, sprich Evolution. Er ist ein hochsensitives, beseeltes Gebilde, das effektiv „arbeitet“, damit wir überhaupt leben können.

Alles ist miteinander vernetzt: die Genetik, Stoffwechsel, die jeweiligen Organfunktionen mit ihren Besonderheiten, die Nerven, ohne deren „Weiterleitung“ von physikalischen Reizen gar nichts läuft, die Knochen, die Gelenke, die Blutbahnen, die Blutbildung, das Unterbewusstsein, das Gehirn, das wahre Selbst...bis in die winzigste Körperzelle ist alles miteinander verbunden. Das

Eine funktioniert ohne das Andere nicht. Müsste so etwas wie unser lebender Körper neu erfunden werden, müssten wir demütig quittieren - trotz unseres umfangreichen heutigen technischen Know-Hows oder gerade aufgrund dieses Know-Hows, das in unserem Leben eben nicht alles verbessert. Warum? Weil unser Körper ein Teil der Natur ist. Er ist aus ihr entstanden und er kehrt irgendwann auf ganz natürlichem Wege in die Natur zurück.

Wir müssen schon recht genau hinschauen und in uns hineinfühlen, um das zu begreifen: und zwar jeder Mensch für sich ganz allein.

Das Versenden jener Einladungskarten an die Herrschaften Crohn und Ulcerosa geschieht natürlich nie gewollt oder sagen wir besser **bewusst**, sondern unbewusst. Wir haben uns eben über das ein oder andere nie einen Kopf gemacht, unsere Ernährung beispielsweise oder unsere Emotionen. Wenn es etwas im gesundheitlichen Bereich gibt, was Menschen wirklich richtig schlecht können, so ist es der Umgang mit den Emotionen. Wir haben darüber nie etwas gelernt, weder von den Eltern noch in der Schule wurde uns über das Thema „Wie gehe ich mit meinen Emotionen um?“ vermittelt. Auch unsere genetischen Anlagen sind nicht zwingend etwas, was wir tagtäglich in unseren Gedanken bewegen. Viele Menschen leben eher völlig arglos vor sich hin – und bevor sie an ihren Körper und seine Funktionen denken oder gar an ihr Innerstes, haben sie schon längst eine Fertig-Lasagne, ein leckeres Brötchen oder einen herrlichen Weißbrot-Toast mit oder ohne Belag verdrückt.

Ebenso unbekümmert gehen wir mit unseren Gefühlen um und fressen Sorgen, Ärger, Enttäuschungen und Kummer in uns hinein - jedes Gefühl, das uns irgendwie lästig erscheint und uns ein lockeres, bequemes Leben verhagelt, wird pauschal in die untersten Katakomben unseres Seins und Körpers verbannt. Dass irgendetwas/irgendjemand dies auch **verdauen** muss, darüber machen wir uns meist keine Gedanken, während wir im Verdrängen von wichtigen Gefühlen regelrecht zu Messies werden.

Mitunter haben wir auch schon bei unserer Geburt ein paar ungelöste Problemchen mit gebracht, das kommt erschwerend auch ab und zu einmal vor. In diesem Fall haben wir es leider bislang noch nicht geschafft, gewisse Probleme/Konflikte zu durchleben und aufzulösen, sondern haben mal wieder elegant die Kurve gekratzt und sind ihnen ausgewichen. Das ist gegen die Spielregeln des Lebens – ergo bekommen wir den ganzen bislang unerledigten Aufgabenbereich wieder und wieder, bis wir es endlich kapiert haben. Denn wer als Mensch seine universellen Hausaufgaben nicht erledigt, bleibt nicht nur sitzen und muss die Klasse (das Leben) wiederholen, sondern er gerät gemäß dem natürlichen energetischen Gesetz der Anziehung immer wieder in dieselben Lebens-Situationen, bzw. in tiefe Konflikte, die ihn fordern, nun **endlich!** seinen Kram zu klären. Dieser ungeklärte Zustand wirkt sich nach absehbarer Zeit auf den Gesamtorganismus, die Gesamteinheit Mensch aus, und wir erkranken.

Es kann auch sein, dass wir für andere Menschen zum „Symptomträger“ werden, damit sie durch uns erkennen lernen, was sie in ihrem Leben wirklich nicht gut hinbekommen haben. Das ist eine sehr feine Sache, welche die Betroffenen nicht wirklich freut. Für andere den Kopf hinhalten zu müssen, bzw. die Erkrankung eines Körpers anzunehmen...dass sich so etwas kein Kopfbereich ausgedacht haben kann, und sei es noch so intelligent, dürfte klar sein. Nein, der Kopf hat damit so rein gar nichts zu tun – er hat uns höchstens ein bisschen eingegrenzt durch seine ewige Besserwisserei. Es gibt eben Dinge, die kann ein Kopf nicht denken, und somit geschieht Manches aus vollkommen anderen Gründen, die eine komplett andere und tiefere Logik haben. Da wir alle unter unserem blauen Himmel (es gibt nur **einen** Himmel, liebe Leser!!) miteinander verbunden sind, und mit uns auch unsere Gesundheit, unser Wohlbefinden, treten leider auch die ganz, ganz miesen Krankheiten nicht grundlos auf. Alles im Leben hat einen Sinn. Nichts, absolut nichts, geschieht zufällig. Nein, wenn uns etwas „zu fällt“, ist es meist auch „fällig“.

Sie sehen, liebe Leser: Möglichkeiten gibt es hier genug. Irgendwas ist schließlich immer...

Fakt eins ist also: Morbus Crohn und Colitis Ulcerosa sind beide hochsensibel. Das müssen sie sein - vor allem, wenn es ihrem Menschlein an der notwendigen Sensitivität für seinen Körper als Ganzheit mangelt. Es zählt zu dem Aufgabenbereich beider Erkrankungen, ihren Menschen die Wahrnehmung für den eigenen Körper beizubringen – und zwar in zahlreichen Feinheiten, nicht nur im Groben.

Die Erkenntnis, dass es uns nicht nur stückchenweise, sondern leider, leider nur als Einheit gibt, sollte bewusst werden. Im Leben ist übrigens alles eine Frage des Bewusst-**SEINS**, doch darüber gerne ein anders mal mehr.

Zweitens weisen beide Darm-Erkrankungen ziemlich deutlich darauf hin, dass ein längerer Weg bevorsteht, bis vom Patienten herausgefunden worden ist, **was** genau er für seinen Körper tun kann und auch sollte. Dass er schnellstmöglich in diesen Aufgabenbereich hineinwachsen muss, dürfte ebenfalls klar sein. Denn nichts kann unangenehmere, lästigere, und teilweise schmerzhaftere Auswirkungen haben, als ein Mieter, der offensichtlich „not amused“ ist.

Je besser wir unseren Körper, Geist und Seele verstehen, je genauer wir uns als Einheit erfassen und je mehr wir über Krankheit, ihre Entstehung und deren Behandlungen wissen, desto besser kommen wir im Einklang mit unseren „Mieter“ zurecht.

Ich kann es auch so ausdrücken: unser Körper ist für dieses Leben unser Zuhause. Wir leben darin. Ohne Körper sähe es ganz schlecht aus mit leben. Was passiert nun mit einem Haus, wenn der Hausbesitzer nie zuhause ist? Nun, die Gäste tanzen fröhlich auf dem Tisch!

Auf gut deutsch: wenn wir uns nicht um uns selbst und unseren Körper mit seinem ganzen „Dahinter“ und Innenleben kümmern, und ständig im Außen samt seinen Gepflogenheiten und endlosen Gewohnheiten herumdüddeln, dann hat unser Körper keine Wahl, als so auf sich aufmerksam zu machen. Krankheiten tauchen meistens dann auf, wenn wir sehr, sehr lange nicht zuhause waren oder unser Zuhause nicht gut genug versorgen. Krankheit ist die einzige Ausdrucksform, die wir als Sprache unseres Körpers bemerken. Der sicherlich schon lange zuvor mit der ein oder anderen seichten Warnung in Form eines Unwohlseins mit uns geredet hat. Viel besser verstehen wir jedoch die klaren Ansagen...es muss je meist erst ganz dicke kommen, bis wir aus unserem Dämmer Schlaf zu Achtsamkeit zu bewegen sind, nicht wahr? In diesem Bereich können wir uns alle an die eigene Nase fassen – Menschen eben.

Doch nun lassen Sie uns ein bisschen nachfühlen und stellen Sie sich bitte einmal vor, Sie wären Darm...

Welche Aufgaben haben Sie? Wie groß sind Sie? Schaffen Sie die ganze Arbeit alleine? Was benötigen Sie für Ihren Job, was oder wer unterstützt Sie? Fühlen Sie sich geschätzt und angenommen in Ihrem Menschlein, werden Sie gut versorgt, geliebt und beachtet?

Nun, dies alles herauszufinden, soll heute nicht das Haupt-Thema sein, dennoch kann es nicht schaden, über diese Fragen einmal intensiv nachzudenken.

Ich bin mir sicher, die Antworten bekommt jeder mit ein bisschen gesundem Menschenverstand für sich auch alleine hin - ehrlich bitte, ohne schönzureden!

Anmerken möchte ich einzig: allein von „Schlabberlutsch“-Nahrung wie lecker Weißbrot, Nudeln, Cola & Co lernt der Darm seinen Tätigkeitsbereich **nicht** kennen. Definitiv nicht. Da er unter anderem dafür da ist, Speisen zu verarbeiten und vor allem **Energie** aus der Nahrung in die Blutbahnen zu befördern, damit auch die Organe, die Stoffwechsel, die Gelenke und Knochen, das Gefäßsystem, also quasi jede Körperzelle genügend Energie für den eigenen Tätigkeitsbereich zur Verfügung hat, bräuchte er auch mal einige Mineralien, Vitamine und Spurenelemente. Von nix kommt eben nix. Wie soll ein Darm aus einer inhaltslosen Nahrung lernen, etwas Gesundes herauszufiltern? Es ist ja nichts drin, womit er etwas anfangen könnte! Wenn ich von jemand verlange, dass er für mich bitte arbeiten möge, dann muss ich ihm schon etwas zu tun geben, oder?

Darf der Darm nicht arbeiten, erfüllt er die von ihm erwarteten Dienstleistungen nicht. Darunter leidet nun leider der Rest des Körpers. Fragen Sie einmal ihre Gelenke, was die zu dem ganzen Nahrungs“müll“ sagen...um nur ein Beispiel zu nennen. Und nein, ab und zu einmal etwas für den Darm förderliches, etwas Brauchbares und Gesundes, zu essen, reißt hier auch nicht viel raus. Eine Darmschleimhaut, die sich fleißig ständig erneuert, fragt sich langsam wofür sie das tut. Also: Ungesunde Nahrung wie Chips, lecker Nüdelchen aus der Tüte mit ???-Fix-Soße sollte reell die Ausnahme sein. Kleine Sünden werden verziehen...obwohl unser Sensibelchen Darm auch hier ziemlich schnell für Menschen unbeliebt ganz anders reagieren kann.

Des Weiteren besitzt unser Darm dieselben nervalen Rezeptoren wie das Gehirn: es gibt also im wahrsten Sinne des Wortes ein „Bauch-Gehirn“. Dieses Bauchgehirn erhält seine Informationen unter anderem auch aus dem Teil des Gehirns, das für unsere Emotionen zuständig ist. Was der Kopf also emotional nicht zuordnen kann oder mit seinen Herrscherallüren lieber nicht zuordnen **will**, muss oft der Darm „ausbaden“. Somit ist er gleichsam an unserem emotionalen Gedächtnis beteiligt. Wir reden hier von dem „Bauchgefühl“, unserer Intuition.

Der Darm reagiert emotional besonders allergisch auf Stress. Zwei Welten treffen hier aufeinander,

und machen es dem Darmorgan nicht leicht.

Am leichtesten lässt sich dieses verdeutlichen, wenn wir an eine Prüfungssituation denken, dann wenn wir aufgeregt sind. Wie häufig rennen wir in diesen Fällen zur Toilette...? Dieses Beispiel zeigt den direkten Reaktionsweg: die Aufregung landet auch in die Darmzellen. Diese bekommen richtig Stress – und von normaler Arbeitserledigung, der Verdauung, kann keine Rede mehr sein. Ein Großteil der Darm-Beschäftigten legt die Arbeit nieder – und wir Menschen bleiben lieber in Nähe der Toilette. Besser ist das. Aus diesem Grunde sind Darmpatienten ja meist auch sehr „häuslich“, denn ein Darm, der „out of order“ meldet, zwingt uns Menschen, endlich für **Ruhe** zu sorgen oder aber....na, Sie wissen schon, was die Folge wäre.

Allergien...ja. Darm und Immunsystem sind ein eng verbundenes Team. Wenn der Eine nix lernen darf, lernt der Andere auch nix. Wie soll ein Immunsystem ohne Reiz und ohne Erreger lernen, na?

Haben Sie schon mal ein Heer gesehen, dass ohne Feind, bzw. ohne Angriff das Kämpfen gelernt hat?

Nein? Funktioniert auch nicht. Da auch das Immunsystem seinen Job hat und unsere Körper-Abwehr darstellt, sucht es sich notgedrungen aus lauter Langeweile eben selber einen „Feind“ aus und nimmt dabei, was es kriegen kann. Pollen sollen sehr beliebt sein. Sogar Hausstaub. Oder Tierhaare. Selbst Kräuter.

Was würden Sie nun sagen, wenn das militärische Heer unseres eigenen Landes uns selber angreifen würde?

Das Immunsystem hat hier keine andere Wahl, genau so ergeht es ihm nämlich. In Watte gepackt und kaum durch Außenreize wie Erreger gefordert, kämpft es gegen alles, was natürlich ist und ihm eigentlich überhaupt nichts tut, also gar keine Gefahr darstellt. Allergien sind die Folge.

So gut wie jeder Darmpatient hat also mit einer Allergie zu tun, welcher auch immer.

Auch die „nur Heuschnupfen“- Patienten haben meist schon eine gestörte Darmflora. Ein regelmäßiges Entgiften könnte hier also einiges verbessern...

Wenn wir geboren werden ist alles neu. Wir haben genetisch als „Erstinformation“ für unser Erdendasein einen Körper samt genetischen Anlagen bekommen, unsere Seele weilt noch überwiegend in der herrlichen Ruhe des Universums, und wir sind wie ein unbeschriebenes Blatt Papier. Was passiert nun als erstes? Nach dem Klaps auf den Po, nach dem Wiegen und kontrollieren, ob wir alle zehn Finger und Zehen besitzen?

Nun, wir bekommen eine Spritze in Form einer Impfung in den Allerwertesten. So beginnt es, unser Erdendasein: Willkommen auf Erden, Menschlein! Wiegen, waschen, untersucht werden, Spritze. Diese Impfung ist nach unserer Geburt Information Nummer eins für unsere Körper-Geist-Seele. Der Inhalt der Injektion ist dem Körperchen vollkommen unbekannt. Aber: gespeichert wird sie – so funktioniert unser System nun einmal. Verloren geht hier nichts, rein gar nichts!

Auch unser Darm „kann“ noch nichts. Er kennt seine Funktionen noch nicht mal. Einzig die liebevolle Begrüßung unseres Seins durch die Eltern verschafft in uns eine fühlbar angenehme Information, die wir - und auch unser Darm- vollkommen natürlich sofort erkennen: Liebe.

Doch so „natürlich- einfach“ geht es für unseren Darm, der wie die restlichen Organ-Kollegen im Körper erst mühsam alles lernen muss, leider nicht weiter. Als sensibelstes und größtes Verdauungsorgan und Teamworker erwartet ihn normalerweise ein äußerst umfangreiches, vielfältiges Aufgabengebiet, das, wie bereits beschrieben, von der Verdauung und Verwertung von Nahrung bis zum Immunsystem reicht. Unser Darm ist sogar der „Hauptkampfplatz“, auf dem Krankheiten entschieden werden.

Er muss also lernen, die Frage ist eben nur, **was** ihm beigebracht wird. Dies ist stark ernährungsabhängig: Schlabberlutsch & Co erweisen sich hier als denkbar schlechte Lehrer. Auch „Neigungsbedingte“ Nahrung, wenn ein Mädels oder Bube als Prinzesschen oder Kronprinz nur das zu essen braucht, was ihm besonders gut schmeckt (so lieb diese Geste auch gemeint sein mag), trainiert keinen Darm.

Heutzutage erleben leider viel zu viele Menschen einen Darm im tiefsten Dornröschenschlaf.

Sein Aufgabenbereich ist bei vielen Menschen stark begrenzt und überschaubar. Ohne entsprechende Ernährung, braucht der Darm keine großartige Arbeit zu leisten. Bleibt dieser Umstand länger erhalten, lernt er es auch nicht. Leider.

Unser größtes Organ ist das Arbeiten leider viel zu häufig nicht gewohnt und braucht sich nicht anzustrengen. So hat der Darm eine wichtige Aufgabe im Körper seines Menschleins, aber

gefordert wird er nicht. Das macht nicht nur seine Organ-Kollegen ärgerlich, sondern es gefällt auch ihm nicht besonders gut, wissbegierig, wie er normalerweise ist.

Was er hiermit hingegen lernt ist, Ferien zu machen. Da dies auf Dauer recht langweilig ist, stürzt sich der Darm begeistert derweil auf seinen zweiten „Fachbereich“, die Emotionen, kramt vor lauter Müßiggang in diesem Schatzkästen ordentlich herum – und wird fündig! Was für den Menschen zur Folge hat, dass so gut wie **jede** Emotion direkten Einfluss auf seinen Darmtrakt ausübt. Denn der Darm reagiert nun beinahe leidenschaftlich gerne, wenn er endlich mal etwas tun darf, dann macht er das – irgendeine Aufgabe braucht er ja schließlich. Selbst Medikamente wie Antibiotika, die der Darm gar nicht gut vertragen kann, sind wenigstens zum Speichern in seinen Darmzellen willkommen – er merkt sich wissbegierig lernend eben alles! Die Konsequenz für den Menschen ist dann ein „hypersensibler“ Darm, der oft mit Durchfall und/oder Leibscherzen reagiert, wenn seinen Menschen ein Medikament oder lediglich ein Gefühlchen bewegt.

Ein untrainierter Darm ist als langzeit-arbeitslos zu betrachten. Er ist zwar da, aber er hat kaum etwas von seinen wichtigsten Tätigkeiten gelernt. Eigentlich kann er nichts. Die Zeit der Lehre und Ausbildung ist für ihn überwiegend ausgefallen, und ihm ist oft sehr, sehr, seeeehhhr langweilig!

Wenn es mit der Langeweile ganz schlimm ist, sucht er sich gerne auf eigene Faust weitere Aufgaben und stöbert heimlich ein bisschen im Referenzsystem seines Menschen herum. Oft wird er hier in den Bereichen Genetik, Medikamentengaben oder Erziehung sehr schnell fündig, und lehnt sich auf. Aber auch zum Unterbewusstsein hat er einen ziemlich guten Draht, so mysteriös dies auch erscheinen mag. Hierzu sollte man wissen, dass jeder bewussten Handlung eines Menschen eine unbewusste vorausgegangen ist - was einem arbeitslosen Darm nur lieb ist, aus irgendeinem Bereich braucht er halt Nahrung. Er muss etwas zum Verdauen haben, selbst, wenn es sich dabei um Gefühle handelt – er verdaut einfach alles, was da ist und sich anbietet.

Wie will ein Mensch von seinem untrainierten Darm nun erwarten, dass er super gut funktioniert, ohne dass er je sein Potential entfalten durfte?

Die Antwort lautet: er kann es nicht erwarten. Er hat nicht gut auf sich aufgepasst oder einfach nur herum gezzickt und dabei wichtige Entscheidungen blind dem Außen überlassen. Das war keine gute Idee – nur dass es so ist, erfahren leider viele Menschen auf diese Weise. Besonders die junge Generation ab 1990 ist hier betroffen. Mitunter haben wir alle auch tatsächlich keinerlei Einfluss auf die Beschaffenheit unserer Nahrung und können gar nichts dafür, dass wir nur geringfügig gesunde Inhaltsstoffe in ihr vorfinden, weil sie halt oftmals nicht mehr gesund genug **ist**. Auch das Stresslevel, dem wir heutzutage allesamt ausgesetzt sind, hat sich für jeden Menschen dramatisch erhöht. Di-Stress, so bezeichnet man ungesunden Stress, ist für uns quasi ein „Normalzustand“. Und wir halten tapfer aus! Oh, darin sind wir leider Meister - bis dann der Körper die rote Fahne raushängt und die Sirenen angehen. Ich sagte es schon: Wenn der Darm etwas überhaupt nicht vertragen kann, so ist es anhaltender Stress – egal, ob er aus der emotionalen, privaten oder beruflichen Ecke kommt.

So besteht kaum eine Chance: die „Einladungskarten“ für Herrn Crohn und Frau Ulcerosa sind bereits verschickt. Mit Einzug eines Mieters dieser Natur, ändert sich für den Menschen so ziemlich alles. Zuerst versteht er gar nicht, was los ist. Erschleicht ihn später ein Anflug von Besorgnis über seine Darmgesundheit, wird diese meist erst vom herrischen Kopfzentrum schöngeredet. Bis sich Herr Crohn oder Frau Ulcerosa dann von ihrer unpässlichsten Seite zeigen, und es dem plötzlich nun doch anwesenden „Hausbesitzer“ allgemein ziemlich schlecht geht.

Mühsam und erschöpft sieht er sich gezwungen, sich zu fügen, und sucht Hilfe bei einem Arzt.

Was hier nun geschieht und wie der Prozess weitergeht, erfahren Sie im nächsten Teil der „Geschichte“....

C.- Andrea Lippert



Wellness &
GESUNDHEIT