

Julia Seiderer-Nack:

Der große Patientenratgeber

Morbus Crohn

Colitis ulcerosa

„Nicht die Umstände bestimmen des Menschen Glück, sondern seine Fähigkeit zur Bewältigung der Umstände.“

*Aaron Antonovsky*

Julia Seiderer-Nack

**Der große  
Patientenratgeber  
Morbus Crohn  
Colitis ulcerosa**



Zuckschwerdt Verlag München

---

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

---

Die Erkenntnisse der Medizin unterliegen laufendem Wandel durch Forschung und klinische Erfahrungen. Autorin und Verlag haben große Sorgfalt darauf verwendet, dass die erstellten Informationen und (therapeutischen) Angaben dem aktuellen Wissensstand entsprechen.

Das entbindet den Benutzer dieses Buches aber nicht von der Verpflichtung zu überprüfen, ob die hier genannten Angaben, Indikationen und Dosierungen sachlich richtig sind, insbesondere nicht davon, bei allen medizinischen Problemen einen Arzt zu konsultieren. Wie allgemein üblich, sind Warenzeichen und Handelsnamen, soweit überhaupt verwendet, nicht durchgängig gekennzeichnet.

Alle Rechte, insbesondere das Recht zur Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert werden.

# Vorwort

## Auf einmal ist nichts mehr, wie es war ...

Die Diagnose einer chronisch entzündlichen Darmerkrankung (CED) wird von den meisten Betroffenen und ihren Angehörigen als deutlicher Einschnitt in die Lebensgeschichte erlebt. Morbus Crohn und Colitis ulcerosa bedeuten täglich Herausforderungen im Alltag und zeigen über den Befall des Verdauungstraktes hinaus auch Auswirkungen auf Partnerschaft und Familie, Schule und Ausbildung, Freizeitgestaltung und Berufsleben.

In dieser Situation möchte Ihnen dieser Patientenratgeber Mut machen – Mut zu einem offenen Umgang mit Ihrer Erkrankung und zur aktiven Mitarbeit in der Gestaltung einer lebensbegleitenden Aufgabe.

Patienten mit Morbus Crohn und Colitis ulcerosa können heute aufgrund rasanter Fortschritte in der Medizin auf eine Vielfalt an Behandlungsmöglichkeiten und eine normale Lebenserwartung vertrauen. Angesichts der Fülle von Informationen, klinischen Studien und Fortschritten in der Forschung ist es jedoch manchmal gar nicht so einfach, als Patient den Überblick über die Chancen und Risiken verschiedener Behandlungsverfahren zu behalten und durch den eigenen Lebensstil aktiv Komplikationen vorzubeugen. Chronische Erkrankungen fordern die ständige Mitarbeit der Betroffenen, um gemeinsam mit ihrem Arzt ihre Behandlung als „informierter mündiger Patient“ zu verstehen und aktiv mitzugestalten.

Der vorliegende Patientenratgeber möchte Sie daher auf Ihrem Weg als Patient begleiten – mit Informationen über den Darm und seine Funktionen, mit neuesten Erkenntnissen zur Entstehung von chronisch entzündlichen Darmerkrankungen sowie deren Diagnostik und einem ausführlichen Überblick über verschiedene medikamentöse und operative Verfahren und unter Berücksichtigung der aktuellen

deutschen und europäischen Leitlinien zur Behandlung von Morbus Crohn und Colitis ulcerosa. Im Sinne eines ganzheitlichen Behandlungsansatzes werden auch komplementärmedizinische Verfahren und ihre mögliche Anwendung bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen vorgestellt. Zudem werden auch wichtige Fragen zu den Themen Ernährung, Impfungen, Kinderwunsch und Möglichkeiten der Prävention von Komplikationen ausführlich behandelt – weil Ihre aktive Mitarbeit wichtig ist!

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Freude beim Lesen und alles Gute.

Mein Dank gilt dem engagierten Team vom Zuckschwerdt-Verlag, das diesen Patientenratgeber von Beginn an mit großem Elan unterstützt hat, sowie Frau PD Dr. med. Karin Herrmann und Herrn PD Dr. Thomas Ochsenkühn für die Bereitstellung von Bildmaterial.

München im Februar 2013

*Julia Seiderer-Nack*

Kontakt zur Autorin: [info@mein-darm.de](mailto:info@mein-darm.de)  
sowie mehr Informationen unter [www.mein-darm.de](http://www.mein-darm.de)

# Inhalt

Vorwort .....	V
<b>Der Darm – mehr als nur Verdauungstrakt</b> .....	1
Das größte Organ des Menschen ... ..	2
Wichtigster Schauplatz des menschlichen Immunsystems .....	6
<b>Chronisch entzündliche Darmerkrankungen</b>	
<b>... besser verstehen</b> .....	9
Was versteht man unter chronisch entzündlichen Darmerkrankungen? .....	10
Was bedeutet Morbus Crohn? .....	11
Was bedeutet Colitis ulcerosa? .....	14
Was sind die Ursachen von chronisch entzündlichen Darmerkrankungen? .....	16
Was genau passiert bei CED im Darm? .....	19
Was ist der Unterschied zwischen einem Reizdarm und chronisch entzündlichen Darmerkrankungen? .....	21
Was versteht man unter Fisteln? .....	22
Warum kommt es zu Engstellen im Darm (Stenosen)? .....	24
<b>Chronisch entzündliche Darmerkrankungen</b>	
<b>... und ihre Begleiterkrankungen</b> .....	27
Was sind extraintestinale Manifestationen? .....	28
Was ist eine primär sklerosierende Cholangitis (PSC)? .....	30
Wie kommt es bei CED zu einer Anämie? .....	32
Wie kann eine Anämie festgestellt werden? .....	33
Wie kann eine Anämie therapiert werden? .....	34
Warum haben CED-Patienten ein erhöhtes Risiko für Osteoporose? .....	35
Wie kann man eine Osteoporose feststellen? .....	36
Wie kann man eine Osteoporose behandeln? .....	37
Wie kann man einer Osteoporose vorbeugen? .....	38
Wie hoch ist mein Risiko als CED-Patient, an Darmkrebs zu erkranken? .....	39
Was ist ein Gallensäureverlustsyndrom? .....	39
Was ist ein Kurzdarmsyndrom? .....	41

<b>Chronisch entzündliche Darmerkrankungen</b>	
<b>... richtig diagnostizieren</b> .....	43
Welche Bedeutung haben die Krankengeschichte und die körperliche Untersuchung? .....	44
Was kann die Blutuntersuchung feststellen? .....	46
Warum werden Stuhluntersuchungen durchgeführt? .....	46
Was ist eine Darmspiegelung? .....	48
Wie oft brauche ich eine Darmspiegelung? .....	49
Wann ist eine Magenspiegelung sinnvoll? .....	50
Wie kann der Dünndarm untersucht werden? .....	51
<b>Chronisch entzündliche Darmerkrankungen</b>	
<b>... effektiv behandeln</b> .....	57
Therapiekonzepte – was ist wichtig? .....	58
Welche Medikamente stehen für die Therapie eines akuten Schubes bei Morbus Crohn zur Verfügung? .....	59
Welche Therapieoptionen stehen im akuten Schub einer Colitis ulcerosa zur Verfügung? .....	60
Welche Patienten benötigen eine Langzeittherapie zum Erhalt der Remission? ...	61
<b>Medikamentöse Therapie</b> .....	63
Wie wirken Steroide? .....	63
Welche Langzeitnebenwirkungen sind durch Steroide zu befürchten? .....	63
Warum muss man Steroide langsam ausschleichen? .....	65
Was versteht man unter den Begriffen Steroid-Resistenz und Steroid-Abhängigkeit? .....	65
Welche Rolle spielen die Aminosalicylate in der CED-Therapie? .....	66
Welche Nebenwirkungen haben die Aminosalicylate? .....	67
Welche Rolle spielen Antibiotika? .....	67
Was versteht man unter einer immunsuppressiven Therapie bei CED? .....	68
Besteht bei der Langzeittherapie mit Immunsuppressiva ein erhöhtes Krebsrisiko? .	70
Was muss ich bei einer immunsuppressiven Therapie beachten? .....	71
Wie lange dauert eine immunsuppressive Therapie bei CED? .....	71
Was versteht man unter Biologics? .....	72
Wie wirken TNF-alpha-Antikörper? .....	72
Was ist der Unterschied zwischen Infliximab (Remicade®) und Adalimumab (Humira®)? .....	75

Wann werden TNF-alpha-Antikörper bei CED-Patienten eingesetzt? .....	76
Welche Nebenwirkungen haben TNF-alpha-Antikörper? .....	77
Was ist vor und während einer Therapie mit TNF-alpha-Antikörpern zu beachten? .....	78
Welche Möglichkeiten der Schmerztherapie gibt es bei CED? .....	80
<b>Operative Therapie</b> .....	81
Wann ist bei Patienten mit M. Crohn eine Operation sinnvoll? .....	81
Wann ist bei Patienten mit C. ulcerosa eine Operation sinnvoll? .....	82
Was versteht man unter einem Pouch? .....	83
Was versteht man unter einem Stoma? .....	86
<b>Chronisch entzündliche Darmerkrankungen</b>	
<b>... unterstützend komplementärmedizinisch behandeln</b> .....	89
Welche komplementären Heilmethoden können bei M. Crohn und C. ulcerosa hilfreich sein? .....	90
Welche Möglichkeiten bieten die Naturheilverfahren? .....	90
Was versteht man unter Traditioneller Chinesischer Medizin (TCM)? .....	92
Was ist Homöopathie? .....	94
Was hat es mit den Eiern des Schweinepeitschenwurms auf sich? .....	95
<b>Chronisch entzündliche Darmerkrankungen</b>	
<b>... durch Ernährung und Lebensstil beeinflussen</b> .....	97
Warum ist das Thema Ernährung für CED-Patienten so wichtig? .....	98
Kann eine falsche Ernährung die Ursache für eine chronisch entzündliche Darmerkrankung sein? .....	99
Was darf ich als Patient mit M. Crohn oder C. ulcerosa überhaupt noch essen? ....	99
Worauf ist bei der Ernährung zu achten, wenn es Stenosen im Darm gibt? .....	101
Wie ernähre ich mich nach der Anlage eines künstlichen Darmausganges oder eines Pouches? .....	102
Was versteht man unter den Begriffen parenterale und enterale Ernährung? ....	103
Welche Nahrungsergänzungen sind bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen sinnvoll? .....	104
Was versteht man unter Probiotika und Präbiotika? .....	106
Gibt es einen Zusammenhang zwischen Rauchen und CED? .....	107
Welche Nahrungsmittel enthalten viel Eisen? .....	108

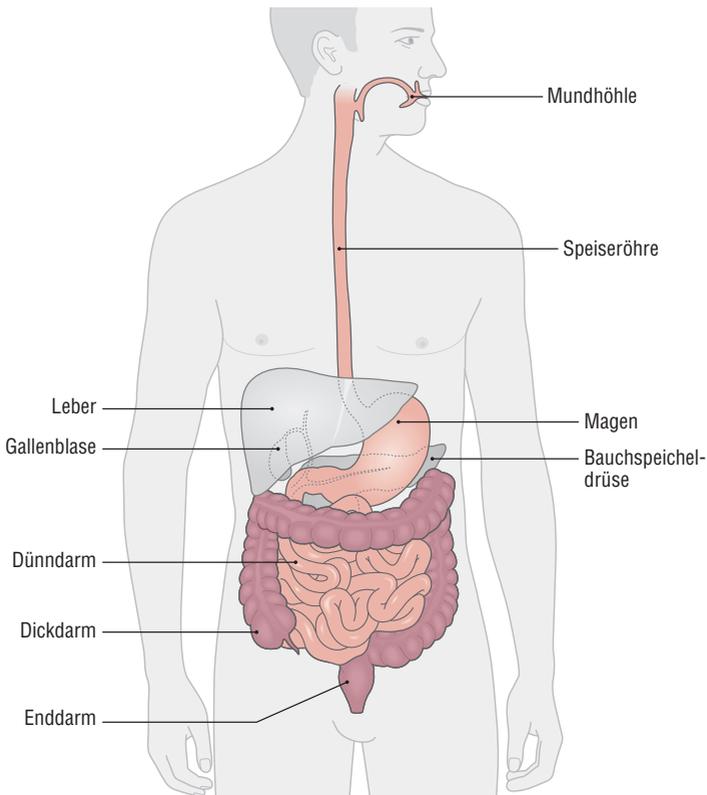
<b>Chronisch entzündliche Darmerkrankungen</b>	
<b>... und die Besonderheiten bei Infektionen und Impfungen</b> ....	111
Sind Impfungen während einer immunsuppressiven Therapie möglich? .....	112
Welche Impfungen sind bei Auslandsreisen möglich? .....	115
Wie kann ich mich ansonsten vor einer Infektion unter einer immunsuppressiven Therapie schützen? .....	116
<b>Chronisch entzündliche Darmerkrankungen</b>	
<b>... und Familienplanung, Schwangerschaft und Stillzeit</b> .....	117
Welche Verhütungsmethoden werden bei CED empfohlen? .....	118
Können Männer und Frauen mit CED überhaupt Kinder zeugen bzw. bekommen? .....	119
Kann eine chronisch entzündliche Darmerkrankung vererbt werden? .....	120
Wann ist der beste Zeitpunkt für eine Schwangerschaft? .....	121
Müssen während der Schwangerschaft alle Medikamente abgesetzt werden? ....	121
Welche Art der Geburt wird für Schwangere mit CED empfohlen? .....	124
Können Frauen mit CED stillen? .....	124
<b>Chronisch entzündliche Darmerkrankungen</b>	
<b>... bei Kindern und Jugendlichen</b> .....	127
<b>Chronisch entzündliche Darmerkrankungen</b>	
<b>... und die Psyche</b> .....	131
Welche Rolle spielt die Psyche bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen? .	132
Welche Hilfe gibt es für CED-Patienten mit psychischen Problemen? .....	133
Was versteht man unter Mind-Body-Medizin? .....	133
Welche Entspannungsverfahren können für CED-Patienten hilfreich sein? .....	135
Krankheitsbewältigung – eine große Herausforderung? .....	135
<b>Anhang</b> .....	137
Hilfreiche Adressen für Patienten .....	139
Weitere hilfreiche Seiten im Internet .....	140
Der europäische Toilettenschlüssel .....	141
Stichwortverzeichnis .....	143
Bildnachweis .....	146



**Der Darm –  
mehr als nur  
Verdauungstrakt ...**

## Das größte Organ des Menschen ...

Mit etwa acht Metern Länge ist unser Darm das größte Organ des Menschen und wichtigster Teil des Verdauungsystems. Im Darm wird täglich Höchstleistung erbracht – im Laufe unseres Lebens werden etwa 30 Tonnen Nahrung und 50 000 Liter Flüssigkeit durch den Darm transportiert. Dabei werden lebenswichtige Kohlenhydrate, Fette, Proteine, Vitamine, Salze und Wasser über die Darmschleimhaut in den Körper aufgenommen. Gleichzeitig ist unser Darm auch die größte Kontaktfläche des Körpers mit der Umwelt und muss den Organismus vor dem Eindringen schädlicher Krankheitserreger schützen.



Der Verdauungstrakt des Menschen im Überblick.

Der menschliche Darm wird in Dünndarm und Dickdarm unterteilt, die verschiedene Aufgaben während des Verdauungsvorganges wahrnehmen. Der Dünndarm ist der längste Abschnitt des Verdauungstraktes – beim Erwachsenen beträgt seine Länge zwischen drei und sechs Metern. Er beginnt unmittelbar nach dem Magen- ausgang und besteht aus drei Abschnitten: dem Zwölffingerdarm (*Duodenum*), dem Krummdarm (*Jejunum*) und dem Leerdarm (*Ileum*) (siehe dazu Abbildung S. 5).

Der Dünndarm ist der wichtigste Darmabschnitt für die Verdauung und die Aufnahme von Nahrungsbestandteilen wie Kohlenhydrate, Eiweiß und Fette. In den ersten Teil des Dünndarms, den Zwölffingerdarm (*Duodenum*), gelangen die Verdauungssäfte aus der Gallenblase und der Bauchspeicheldrüse. Der Name Zwölffingerdarm kommt daher, weil die Länge dieses Darmabschnittes etwa zwölf Fingerbreiten entspricht, das sind ca. 30 Zentimeter. Gemeinsam mit den Enzymen des Dünndarms sorgen die Verdauungssäfte dafür, dass der Nahrungsbrei in seine einzelnen Bestandteile zerlegt wird – also in Kohlenhydrate (z. B. aus Brot oder Nudeln), in Fettsäuren (z. B. aus Butter oder Öl) oder Eiweiß (z. B. aus Fleisch oder Eiprodukten).

Im zweiten Abschnitt des Dünndarms, dem Krummdarm (*Jejunum*), werden die zerlegten Nahrungsbestandteile über die Darmwand aufgenommen und gelangen über den Blutweg zur Leber, wo sie weiterverarbeitet werden und dem Körper dann als Energielieferant zur Verfügung stehen. Im dritten Abschnitt des Dünndarms, dem Leerdarm (*Ileum*), werden zusätzlich Vitamine, Spurenelemente und Gallensäuren aufgenommen (*resorbiert*).

Die Darmschleimhaut (*Mukosa*) bildet die innere Grenzschicht zum Darminhalt. Sie ist umgeben von der Submukosa, die Blut- und Lymphgefäße und viele Nerven enthält, und einer äußeren Muskel-

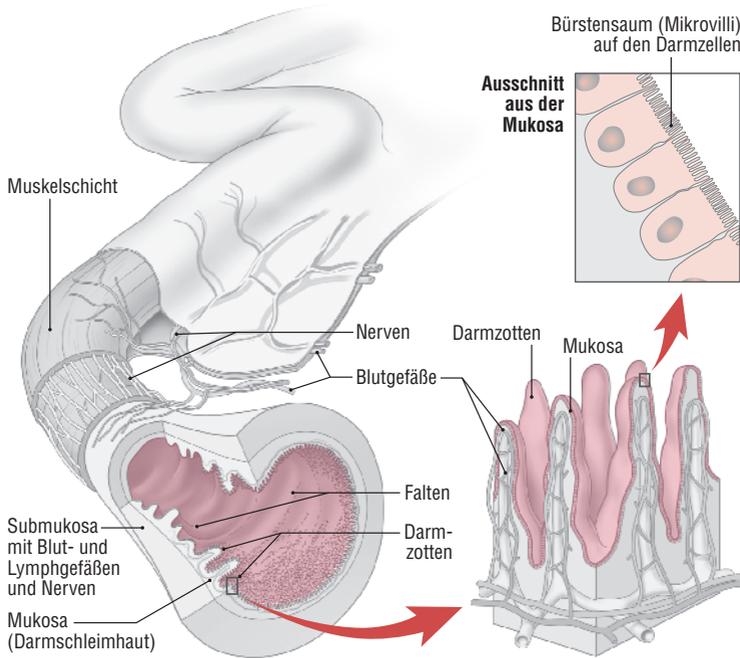
### Fakten: Der menschliche Darm

#### Dünndarm

- ▶ Duodenum (Zwölffingerdarm)
- ▶ Jejunum (Krummdarm)
- ▶ Ileum (Leerdarm)
- ▶ Ileozökalklappe (Übergang)

#### Dickdarm (Kolon)

- ▶ Coecum mit Appendix (Blinddarm mit Wurmfortsatz)
- ▶ Colon ascendens (aufsteigender Dickdarm)
- ▶ Colon transversum (querlaufender Dickdarm)
- ▶ Colon descendens (absteigender Dickdarm)
- ▶ Colon sigmoideum (Sigma)
- ▶ Rektum (Enddarm)



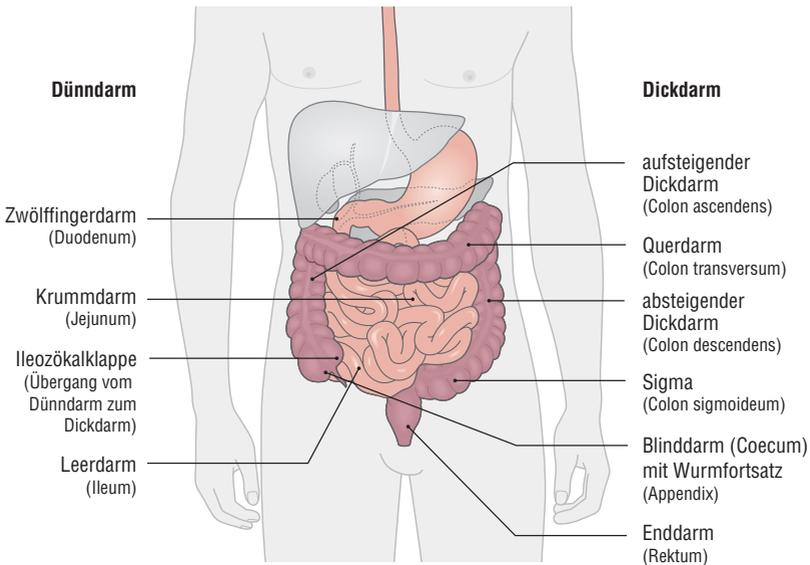
Aufbau der menschlichen Darmwand.

schicht, die den Darm in Bewegung bringt. Um die Bestandteile der Nahrung gut aufnehmen zu können, ist die innere Oberfläche des Dünndarms durch spezielle Ausstülpungen der Schleimhaut – Falten, Zotten und Mikrovilli – enorm vergrößert. Die gesamte Oberfläche des Dünndarms erreicht dabei ca. 200 m<sup>2</sup>, das entspricht etwa der Größe eines Tennisplatzes. Eine enorme Oberfläche ist also auf engstem Raum zusammengefaltet, um eine maximale Aufnahme von Nährstoffen zu ermöglichen.

Damit der Speisebrei auf seinem Weg durch den Dünndarm auch gut mit den Enzymen durchmischt wird und die Nährstoffe aufgenommen werden können, verfügt der Dünndarm über eine hohe Beweglichkeit durch rhythmisches Zusammenziehen der Muskeln der Darmwand, auch Peristaltik genannt. Der Darm besitzt hierzu ein eigenes Nervensystem und ist von mehr als hundert Millionen Nerven-

zellen umhüllt, die den Transport des Darminhalts regulieren. Diese Nervenzellen des Darms, umgangssprachlich oft auch „Bauch- oder Darmhirn“ genannt, können empfindlich auf Stress, Umweltreize, hormonelle Veränderungen oder Bestandteile der Ernährung reagieren und Beschwerden verursachen.

Bis der Nahrungsbrei den Dünndarm endgültig passiert hat und den Dickdarm (*Kolon*) erreicht, können bis zu zehn Stunden vergehen. Am Übergang von Dünn- zu Dickdarm befindet sich eine Klappe, die sogenannte Ileozökalklappe oder auch Bauhin'sche Klappe genannt, die das Ileum gegenüber dem Dickdarm wie ein Ventil abgrenzt. Neben dieser Klappe mündet der Wurmfortsatz (*Appendix*) in den Blinddarm (*Coecum*). Der Nahrungsbrei, der über die Klappe in den Dickdarm gelangt, besteht fast nur noch aus unverdaulichen Bestandteilen, die zum Teil den Darmbakterien als Nahrung dienen, zum Großteil jedoch als Stuhl ausgeschieden werden. Der Dickdarm hat im Gegensatz zum Dünndarm keine Zotten mehr. Er wird anatomisch ebenfalls in mehrere Abschnitte eingeteilt und endet mit dem Enddarm



**Wussten Sie schon?**

Im Laufe unseres Lebens werden etwa 30 Tonnen Nahrung und 50 000 Liter Flüssigkeit durch den Darm transportiert und verarbeitet.

(*Rektum*). Am Ende des Darms sorgt der äußere Schließmuskel für die willkürliche Stuhlentleerung durch den After (*Anus*).

Die Hauptaufgaben des Dickdarms sind vor allem die Wiederaufnahme (*Rückresorption*) von Wasser und Blutsalzen aus dem Darm und da-

mit verbunden die Eindickung des Stuhls und dessen Speicherung im Enddarm.

## Wichtigster Schauplatz des menschlichen Immunsystems

Unser Darm ist weit mehr als nur Verdauungsorgan – er ist zugleich ein hochkomplexes System, in dem das menschliche Immunsystem mit Umweltfaktoren, Nahrungsbestandteilen und Bakterien in Kontakt kommt und unsere körpereigene Abwehr reguliert.

Der Darm ist einer der wichtigsten Schauplätze und Trainingszentrum unseres Immunsystems – in der Darmschleimhaut sitzen mehr als 70 % aller Abwehrzellen des menschlichen Körpers. Hier befinden sich mehr Immunzellen als in allen Lymphknoten des Menschen zusammen. Ihre Aufgabe ist die Verteidigung gegen Krankheitserreger und Substanzen, die mit der Nahrung in unseren Körper gelangen und potenziell gefährlich sein können. Im Darm findet täglich eine sehr intensive Auseinandersetzung des Immunsystems mit neuen Substanzen aus der Außenwelt statt. Das Immunsystem bildet umgehend Abwehrstoffe gegen schädliche Erreger und Substanzen und gibt diese Informationen über die Immunzellen in der Blutbahn auch an andere Abwehrzentren im Körper weiter. Dieses darmeigene Immunsystem bildet sich erst nach der Geburt und muss lebenslang trainiert werden.

Für die Abwehrfunktion des Darmes spielen dabei Legionen nützlicher Darmbakterien, die sogenannte Darmflora, eine sehr wichtige Rolle. Milliarden von Darmbakterien besiedeln die Oberfläche des menschlichen Darms und helfen nicht nur, den Nahrungsbrei zu zerkleinern, sondern steuern auch die Immunantwort im Darm. Allein