

Dipl.-Psych. Georg Tecker

Gut leben mit Morbus Crohn und Colitis ulcerosa

Ursachen und Verlauf
ganzheitlich betrachtet

So nutzen Sie alle Therapie-
Möglichkeiten optimal

Mit vielen persönlichen Tipps
und Erfahrungsberichten

TRIAS

- 00Z

Zu diesem Buch. 9

Kapitel 1

Krankheit und Krankheitsverlauf. 10

Morbus Crohn, Colitis ulcerosa -
 Was ist das eigentlich? (*Andreas Raedler, Klaus Riecken*). 10
 Das Bild der körperlichen Beschwerden (*Georg Tecker*). 13
 Die Erkrankung betrifft den ganzen Menschen. 15
 Krankheitsverlauf. 16
 Die Verdauungsorgane und ihre Funktionen. 18

Kapitel 2

Persönliche Erlebens- und Verarbeitungsweisen. 21

Die innere Ablehnung der Erkrankung. 21
 Wege zum Annehmen der Erkrankung. 23
 Beziehungen zu Angehörigen und Freunden ändern sich. 25
 Änderungen in Schule und Beruf. 27
 Schwangerschaft - und was damit zusammenhängt. 29
 Leben mit dem künstlichen Darmausgang (*Dagmar Schober*). 30

Kapitel 3

**Die Suche nach den Zusammenhängen der
 Erkrankung mit dem Leben. 33**

Hat uns die Umwelt krank gemacht?. 34
 Haben wir eine psychosomatische Erkrankung?. 35
 Welche Bedeutung haben die Symptome?. 37
 Wodurch halte ich die Erkrankung aufrecht?. 39

i Inhalt

Kapitel 4

Die Ursachen der chronisch entzündlichen Darmerkrankungen. 42 *(Hermann Federschmidt, Gisela Huse-Kleinstoll)*

Was wissen wir heute über mögliche Einflussfaktoren?	43
Epidemiologische Untersuchungen.	44
Schlussbemerkungen.	53

Kapitel 5

Medizinische Diagnose und Behandlung chronisch entzündlicher Darmerkrankungen. 56 *(Andreas Raedler, Klaus Riecken)*

Krankheitserscheinungen bei Colitis ulcerosa und bei Morbus Crohn.	56
Die Sicherung der Diagnose.	57
Bestimmung des aktuellen Krankheitszustandes und des Krankheitsverlaufs.	58
Behandlung der chronisch entzündlichen Darmerkrankungen.	63

Kapitel 6

Aspekte der chirurgischen Behandlung. 69 *(Rainer Winkler)*

Kapitel 7

Die Zusammenarbeit von anthroposophischen Ärzten und Gastroenterologen bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen. 77 *(Jörn Klasen)*

Kapitel 8

Die internistisch-psychosomatische Behandlung. 92

(Günter Jantschek)

Bestandteile der kombinierten Therapie. 92

Stationäre Behandlung. 93

Ambulante Behandlung. 95

Schlussfolgerung. 97

Kapitel 9

Gestalttherapie: Erfahrungen und Erkenntnisse mit betroffenen Menschen. 99

(Margit Eisenhauer)

Probleme der Patienten. 99

Soziale Beeinträchtigungen. 100

Einflüsse auf Entstehung und Verlauf der Erkrankung. 101

Was ist Gestalttherapie und wie wende ich
gestalttherapeutische Methoden an? 102

Kapitel 10

Psychotherapie in ambulanter Praxis. 104

(Georg Lecker)

Die Auswahl des richtigen Psychotherapeuten. 105

Eine Psychotherapie beginnen. 105

Vorgehensweisen in der Psychotherapie. 107

Der Abschluss einer Psychotherapie. 110

Erfahrungen mit Ärzten. 111

Erfahrungen mit Psychotherapeuten, Anthroposophen
Heilpraktikern. 119

Kapitel 11

Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen.124

Informationen über Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeorganisationen.	124
Wie Treffen von Selbsthilfegruppen ablaufen.	127
Was Selbsthilfegruppen bewirken.	129
Möglichkeiten und Grenzen.	131

Kapitel 12

Essen und Trinken bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen.132

(Ursula Weidel)

Ernährung bei CED ist individuell und problembezogen.	133
Nahrungsmittelallergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten.	134
Essen und Trinken in Phasen schwacher Krankheitsaktivität.	138
Essen und Trinken in Phasen starker Krankheitsaktivität.	139
Die Kunst zu speisen.	142
Auf besondere Probleme adäquat reagieren: Durchfälle, Stenosen, Blähungen.	145
Ein paar Worte zum Schluss.	147

Kapitel 13

Rechte und Pflichten im Gesundheitswesen erkennen.148

(Ditmar Lümmen)

Nachwort: Veränderungen sind schwer.	156
Adressen.	157
Literaturverzeichnis.	157
Autoren.	157
Sachregister.	158