

«Ich fühlte mich wie in einem Tunnel gefangen»

André Reber leidet an Colitis ulcerosa – einer chronisch entzündlichen Darmerkrankung

Von Denise Dollinger

Im Moment gehe es ihm gut, sagt André Reber, als wir uns zum Gespräch treffen. «Den Umständen entsprechend halt.» Anfang Jahr sah das ganz anders aus. Da lag der 44-Jährige in der Notaufnahme. Seine chronisch entzündliche Darmerkrankung – Colitis ulcerosa – hatte sich mit einem Schub wieder zurückgemeldet. Obwohl die Krämpfe gegen Ende letzten Jahres kaum auszuhalten waren, der Durchfall ihn bis zu zwanzig Mal und mehr auf die Toilette zwang – bis zum Schluss nur noch Blut rauskam –, habe er die Tragik seines Zustands zu Beginn ignoriert. «Ich wollte einfach nicht wahrhaben, wie schlimm es diesmal ist», sagt Reber.

«Zum einen wohl, weil ich gut ein Jahr zuvor mein Leben komplett umgekrempelt und sich meine Gesundheit dadurch auf wundersame Weise stabilisiert hatte.» Nach über zwanzig Jahren mit kleineren und grösseren Krankheitsschüben konnte er endlich wieder wie ein «normaler» Mensch leben. «Ein Umstand den ich natürlich um keinen Preis aufgeben wollte», sagt Reber und fügt an: «Und zum anderen bin ich halt auch noch ein Sturkopf.»

Stress, Krämpfe, Durchfall

«Nicht ernst nehmen» und «ein Sturkopf sein» seien Eigenschaften, die ihn von Krankheitsbeginn an begleitet hätten. «Als ich jedoch vor fünf Monaten mit Krämpfen, Durchfall und Fieber im Spital an den Schläuchen hing, wurde mir bewusst, dass ich zu lange gewartet hatte.» Weil die Entzündung kaum wegzubringen war, musste André Reber länger als normal im Spital bleiben. Zwei Wochen mit Kortison, Antibiotika und Darmspiegelungen. Zwei Wochen, in denen er sieben Kilo Körpergewicht verlor. Zwei Wochen, in denen er resümierte und merkte, dass er sich und seine Krankheit doch ernst nehmen muss.

Angefangen hatte alles, als er, mit gerade mal zwanzig, das Elternhaus in Zürich verliess und für ein spannendes Jobangebot nach Basel zog. «Ich hatte die Chance, beim Aufbau einer komplett neuen Abteilung in einer Bank mitzuarbeiten. Eine coole, aber stressige Aufgabe. Ich schwankte dauernd zwischen grossem Enthusiasmus und extremem Druck», erinnert er sich. Aus



Die Tasche für alle Fälle. André Reber ist gerne in der Natur unterwegs. Seit seiner Erkrankung hat er immer sein Notfallpaket mit dabei. Foto Florian Bältschiger

dem Nichts seien dann plötzlich diese lästigen Bauchschmerzen aufgetreten. «Und zwar mit grosser Heftigkeit, immer sofort nach dem Essen und gefolgt von Durchfall. Ich redete mir ein, dass das mit dem Stress und dem unausgewogenen Essen zu tun hat.»

Als die Krämpfe, statt zu verschwinden, immer öfter auftauchten, suchte der junge Mann einen Arzt auf. Dieser diagnostizierte ihm eine linksseitige Colitis ulcerosa. «Stressbedingt, dachte ich mir und fragte, was ich denn dagegen tun könne. Der Arzt verschrieb mir Kortison. Was auch half. Dank dem Medikament konnte ich weiter funktionieren und musste mich nicht gross mit der Krankheit auseinandersetzen. Das kam mir in diesem Moment sehr entgegen.»

Die Scham ist riesig

Einige Jahre später, zeitgleich mit einer Beförderung, stellte sich dann schleichend eine Veränderung ein. Die Schübe wurden heftiger und häuften sich. André Reber versuchte weiterhin, seinen beruflichen Alltag zu bewältigen, was aber mit der Zeit immer schwieriger wurde. Als der Zustand unaushaltbar wurde, entschloss er sich zu einem Jobwechsel. Informatik in der Flusskreuzfahrt-Branche, statt nur Büroarbeiten. «Zu Beginn sagte meine Gesundheit «Danke». Doch dann ent-

puppte sich das Leben aus dem Koffer, was ich anfänglich als furchtbar aufregend und interessant empfand, Stück für Stück als falscher Lebensstil.» Wenig Schlaf, unregelmässige Arbeitszeiten, ständig erreichbar sein – all dies verstärkte die Colitis massiv. «Da ich an regelmässigem krampfartigem, schleimigem Durchfall litt, musste ich oft mehrfach wichtige Sitzungen verlassen und auch das Reisen wurde immer schwieriger. Die Angst, dass es mir irgendwann nicht bis aufs WC reicht, war immer präsent.»

Seine Krankheit jemandem im Geschäftsumfeld anzuvertrauen, kam für ihn zu Beginn nicht infrage. «Meine Scham war zu diesem Zeitpunkt viel zu gross.» Um für Unerwartetes gewappnet zu sein, legte sich der junge Mann eine WC-App sämtlicher «stiller Orthen» in der Schweiz zu. Zudem stellte er ein Notfall-Necessaire zusammen, in dem sich unter anderem Ersatzunterwäsche, WC-Papier, Medikamente und Hygieneutücher befanden. «Das habe ich seither immer dabei, musste es zum Glück jedoch noch nie benutzen.»

Mit der Zeit begann ihm der wiederkehrende Kortison-Konsum auf die Psyche zu schlagen. «Hatte ich einen Schub, nahm ich Kortison, ohne ging es überhaupt nicht mehr. Trotzdem wurden die Krämpfe immer schlimmer.» Die Arztbesuche ergaben keine Neuigkeiten, Tests mit stärkeren Medikamenten wurden wegen den Nebenwirkungen abgebrochen. «Da begriff ich, dass ich meinem Leben eine komplett neue Richtung geben und ruhiger werden muss. Denn zweifelsohne hatten diese Strapazen einen grossen Einfluss auf meinen Gesundheitszustand.»

Das war 2016. André Reber reaktivierte alte Hobbys: klettern, wandern, Tiere beobachten, in der Natur sein. «Zudem begann ich mehr und mehr auf meine Ernährung zu achten, was sich zusätzlich sehr positiv auswirkte. Ein Neustart stand an.»

Krankheit ignorieren bringt nichts

Im Frühling letzten Jahres war es so weit und André Reber begann eine Ausbildung in der Komplementärmedizin. Mit dieser Veränderung startete auch seine gesundheitliche Metamorphose. «Es ging so gut aufwärts, dass ich sogar das Kortison peu à peu absetzen konnte.»

Bis Ende letzten Jahres dann jener unerwartete Kollaps eintraf, der sich als schwerer Pankolitis-Schub entpuppte. Im Unterschied zu einer Colitis ulcerosa ist bei einer Pankolitis nicht «nur» der untere, sondern der gesamte Dickdarm entzündet. «Die Nächte im Spital waren furchtbar lang und ich fühlte mich teilweise wie in einem Tunnel gefangen. Langsam wurde mir bewusst, dass die Colitis ulcerosa nicht nur etwas Lästiges, sondern vielmehr etwas ist, das mein Leben mitbestimmt und das ich nun endlich annehmen muss.» Selbstwürfe wechselten sich mit Zukunftsfragen ab. Wie soll es mit der Ausbildung weitergehen? Mit der Beziehung? Mit dem Leben? Und warum kam dieser schwere Schub gerade jetzt, was war der Auslöser? «Irgendwann dachte ich dann

sarkastisch: André, da hast du wirklich die Arschkarte gezogen.»

Lange, intensive Gespräche mit den Ärzten hätten ihm nach dem ersten Schock Mut gemacht. «Man nahm sich Zeit, die unterschiedlichsten Langzeitkonzepte anzuschauen und mit mir zu diskutieren. Ich spürte zum ersten Mal die Bereitschaft in mir, mich mit der Krankheit auseinanderzusetzen und sie zu akzeptieren.»

Das erkorene Ziel: schubfrei sein

Zusammen mit seiner Frau begann er nach Selbsthilfegruppen zu suchen und fand Unterstützung bei der Schweizerischen Morbus Crohn/Colitis ulcerosa Vereinigung SMCCV. «Zu lesen, dass es Menschen gibt, die das, was ich durchmache, aus eigener Erfahrung kennen, erleichterte mir die Zeit im Spital ungemein. Ich fühlte mich nicht mehr so alleine und überfordert und auch die Ängste nahmen etwas ab.» Diese Erfahrung gab André Reber nach dem Spitalaufenthalt dann auch den Antrieb, offensiver mit der Krankheit umzugehen und das Tabu zu brechen. «Darmgeschichten sind nicht jene, die man sich gerne anhört, geschweige denn darüber redet. Aber gerade weil immer mehr Menschen in der Schweiz an den verschiedenen Krankheitsbildern der chronischen Darmentzündungen leiden, ist es wichtig, diese zu enttabuisieren.»

Derzeit stehen bei dem 44-Jährigen monatliche Kontrolltermine im Spital an. «Anders als bei anderen Krankheiten gibt es bei der Diagnose chronische Darmentzündung keine Therapie aus dem Katalog, da die Symptome von Mensch zu Mensch komplett unterschiedlich sind.» Nach einer kurzen Pause fügt André Reber an: «Eine Heilung gibt es sowieso nicht, sondern nur ein vorübergehendes oder dauerhaftes Nachlassen der Krankheitssymptome. Aber schubfrei zu sein und zu bleiben, das ist doch schon mal was.»

Wenn in Magen und Darm die Entzündung tobt

In der Schweiz leiden über 25 000 Menschen an einer chronisch entzündlichen Darmerkrankung (CED). Die häufigsten Formen sind Colitis ulcerosa und Morbus Crohn. Letzterer kann jeden Teil des Magen-Darm-Traktes zwischen Mund und After befallen. Die Colitis ulcerosa befällt den Enddarm und auch den Dickdarm – entzündet ist nur die innerste Schicht. Beide Erkrankungen können folgende Symptome aufweisen: Krampfartige Schmerzen im Bauch, Durchfall (zum Teil mit Blut und Schleim), Müdigkeit, Appetit- und Gewichtsverlust. Bis vor einigen Jahren ist man davon ausgegangen, dass entzündliche Darmerkrankungen auf-

grund einer Fehlsteuerung der Entzündungsreaktion entstehen. Mittlerweile ist deutlich geworden, dass es sich bei entzündlichen Darmerkrankungen nicht um sogenannte Autoimmunerkrankungen handelt, sondern die Entzündung als Folge einer defekten Immunbarriere entsteht. Dadurch, dass «normale» Bakterien aus dem Darm in die Schleimhaut eindringen können, werden verschiedene Entzündungszellen aktiviert und lösen so die chronische Reaktion und Krankheit im Darm aus.

www.smccv.ch
Am Samstag, 19.5. ist Welt-CED-Tag. Mehr Infos unter: www.liladarm.ch

ANZEIGE

gesundheit heute
wohldosiert informiert

Eine Sendung der Basler Zeitung



Risiken von Zahnimplantaten im Ausland

Mit Dr. Jeanne Fürst

Die Sendung ermöglichen: Universitätsklinik Balgrist, Interpharma, TopPharm, Institut Straumann, Viollier

In der Schweiz kosten Zahnimplantate zwischen drei- und fünftausend Franken. Nicht jeder kann sich das leisten, und so gibt es viele, die für Zahnbehandlungen ins Ausland reisen. Nicht selten resultieren daraus aber langwierige und kostenintensive Nachbehandlungen. Bei **gesundheit heute** erfahren Sie, worauf man achten muss und was die Risiken sind, wenn man sich im Ausland behandeln lässt.

gesundheit heute:
Samstag, 12. Mai 2018, 18.10 Uhr, auf **SRF 1**
Wiederholung auf **SRFinfo:**
Sonntag, 13. Mai 2018, 20.30 Uhr

Weitere Informationen auf
www.gesundheit-heute.ch

ANZEIGE

WELT-CED-TAG 2018
SAMSTAG, 19. MAI 2018,
9 BIS 16 UHR
IM LANDHAUS SOLOTHURN

In der Schweiz leiden über 25 000 Menschen an einer chronisch entzündlichen Darmerkrankung (CED).

Am WELT-CED-TAG brechen wir dieses Tabu-Thema und machen Betroffenen Mut.
Werden auch Sie zum Lila-Kämpfer!

Mit freundlicher Unterstützung von
TILLOTTS PHARMA
www.tillotts.com

Weitere Infos unter
www.liladarm.ch

Powered by
WELT-CED-TAG 2018
SMCCV