

Hallo Thomas,

Erstmal herzlich Willkommen hier im Interview von Zwischen Männlich.
Schön, dass Du Zeit für mich bzw. uns gefunden hast und mit mir dieses Interview führst.

Thomas, vielleicht stellst Du dich uns mal kurz vor.

Ich bin Thomas und 45 Jahre alt, bin Familienvater von 2 Kindern. Ich lebe mit meiner Familie in einem kleinen Dorf. Was einen sehr viel Ruhe und auch Rückzugsmöglichkeiten bietet.

Beruflich bin ich als Erzieher in der Kinder- und Jugendhilfe tätig. Mit Kindern arbeite ich mittlerweile seit über 5 Jahren, vorher war ich in der Behindertenhilfe über 10 Jahre tätig.

Meine Freizeit gestalte ich gerne mit meiner Familie. Ich musiziere sehr gerne oder beschäftige mich im und auch um das Haus herum.

Wir kennen uns jetzt einige Jahre. Nach dem ich Dir und deiner Familie erzählt habe, dass ich Multiple Sklerose habe, sagtest Du, dass du Morbus Crohn hast. Sag mir und den Lesern doch mal was Morbus Crohn überhaupt ist.

Morbus Crohn ist eine chronisch entzündliche Darmerkrankung. Hierbei bekämpft das

Immunsystem die Schleimhäute im Darm. Die Krankheit verläuft schubweise und verursacht im Schub starke Schmerzen, sowie starke Durchfälle. Ein Schub kann von kurzer Dauer sein oder auch über Jahre hinweg auftauchen. Nahrung kann man in der Zeit nur sehr schwer bei sich behalten.

Es gibt durch aus Phasen, in denen man Monate oder auch Jahre ohne einem Schub leben kann. Diese Phasen nennt man Remission.

Eine Begleiterscheinung von Morbus Crohn kann eine Laktose Intoleranz sein.

Also ich kannte MC nicht. Erst als ich mich dann schlau gemacht habe, wusste ich, dass es eben, wie Du gerade beschrieben hast, eine chronisch entzündliche Darmerkrankung ist.

Was genau musst du jetzt bei deiner Ernährung beachten?

(*MC ist die Abkürzung von Morbus Crohn*)

Wie ich schon erwähnt hatte gibt es die Laktose Intoleranz, unter der ich auch leide.

Seit einigen Jahren gibt es Lactase Tabletten, die man einnehmen kann, wenn man z.B. Milchprodukte verzehren möchte.

Ich verzichte auf viele Kohlprodukte und auch alkoholische Getränke.

Diese lösen sofort einen sogenannten Schub aus.

Paprika esse ich auch nur selten, gekocht oder gegart ist es kein Problem.

Auf Fleischprodukte verzichte ich schon seit über 20 Jahren. Daher kann ich nicht sagen inwiefern der Genuss von Fleisch sich auf den Chron

auswirkt.

Ansonsten muss ein jeder für sich herausfinden inwiefern er etwas verträgt. Eine Zeitlang habe ich keinen Kaffee vertragen, womit ich schon sehr lange keine Probleme mehr habe.

Wie gehst Du mit deiner Psyche um? Hast Du depressive Phasen oder hast Du dich damit schon "abgefunden"? UND wie lange hast Du MC schon?

Oh, das ist ein sehr wichtiges Thema bei der Erkrankung. Stress und auch Unwohlsein schlägt sich sofort auf die Krankheit nieder. Ist eine Zeitlang Schubauslöser Nummer eins bei mir gewesen.

Damals als ich die Diagnose bekam habe ich mich sehr stark mit dem Thema Morbus Chron beschäftigt. Habe dazu im Internet recherchiert und dabei viel über schockierende Krankheitsverläufe gelesen. Dies ist mir gar nicht gut bekommen und hat bei mir so den ein oder anderen Schub ausgelöst.

Erst nach dem ich akzeptiert habe das ich Morbus Chron habe ging es mir langsam besser. Man muss lernen nicht dagegen anzukämpfen, sondern es als ein Teil von sich zu sehen.

Stress soll man so gut wie möglich vermeiden. Ich habe gelernt den normalen täglichen Stress so zu kompensieren das er sich nicht auf meine Psyche nieder schlägt. Hierzu ist es von Vorteil, wenn man sich Stressfreie Zeiten schafft. Dies kann die eigene Familie oder auch ausleben von Hobbies sein. Dies muss jeder für sich selbst rausfinden. Was sehr wichtig ist das man die Krankheit nicht als große Glocke über sich trägt.

Morbus Chron ist vor ungefähr vor 11 Jahren bei mir diagnostiziert worden. Nach dem ich die Symptome verstanden habe war mir bewusst das es schon ca. 5 Jahre vorher bei mir ausgebrochen ist.

Wie Du gerade schon beschrieben hast, hast du MC schon sehr lange. Gibt es immer noch Symptome, die Du jetzt nicht ganz zuordnen kannst oder kennst Du deinen Körper in und auswendig?

Sobald ich etwas im Bauchraum verspüre werde ich hellhöriger. So ganz kann man die Anfangsphasen eines Schubes nicht von einer normalen Magenverstimmung oder einer Magen-Darmgrippe unterscheiden. Erst wenn Schmerzen dazu kommen merke ich das ich kurz vor einem Schub bin.

Manchmal reicht es auch sich von dem alltäglichen Stress zu befreien, um einem Schub entgegen zu wirken.

Eine chronische Darmentzündung beeinträchtigt auch die Ernährung wie Du schon beschrieben hast. Wie sieht denn ein ganz normaler Tag bei dir aus?

Jeder Tag sieht bei mir doch immer wieder anders aus. Da ich im Schichtsystem arbeite und auch in der Arbeitswelt nicht stressfrei daher geht, schaffe ich mir immer wieder im Privatleben freie Zeit. In Stresssituationen habe ich mir angewöhnt nicht so viel zu essen, da es ja doch immer auf dem Magen schlägt.

Gab es aus diesen Gründen auch Situationen, wo Du treffen abgesagt hast oder musstest?

In der Anfangszeit ging es mir sehr schlecht damit. Ich war sehr damit beschäftigt heraus zu finden wo eine Toilette ist und wie lange ich dorthin brauche. Jeder Gang vor die Tür war mit sehr vielen Ängsten belastet. Was sich sehr stark in der Freizeitgestaltung niedergeschlagen hat. Ich mochte nirgends mehr hinfahren, auch Spaziergänge waren ein Graus. Größere Fahrten waren für mich undenkbar geworden.

Jetzt hast Du auch Kinder. Hast Du denen schon von deiner Erkrankung erzählt oder lässt Du dir da noch Zeit?

Die Kinder wissen das ich Morbus Chron und Laktose Intolerant bin. Zurzeit ist es bei uns kein großes Thema. Ich lebe mittlerweile seit über 6 Jahren in Remission. Spielt daher auch im Alltag keine große Rolle.

Aber verheimlicht wird die Krankheit bei uns nicht.

Wenn Wir gerade unsere Kinder einbeziehen. Ist MC eigentlich vererbbar?

Bisher ist es nicht bekannt das es vererbbar ist. Bei mir in der Familie hat es keiner Bewusst gehabt.

Hast Du zum Schluss noch etwas, was Du den Lesern mit auf dem Weg geben möchtest?

Auch wenn es einem schwer fällt, sollte jeder mit seinem Leiden und auch Krankheiten lernen, sie als einen Teil von sich zu akzeptieren. Noch besser wäre es, wenn man es sich und die Krankheit als eine Einheit wahrnimmt. Es lebt sich so viel leichter. Auch wenn es schwerfällt aber die Krankheit soll nicht das Lebensziel sein.

Thomas, ich danke Dir, dass Du dir die Zeit für dieses Interview genommen hast. Ich denke, jetzt sehen andere Menschen unsere Krankheit, insbesondere in deinem Fall die Morbus Crohn mit anderen Augen.

Ich DANKE Dir