

Andreas Ulmicher's

SPECIAL

GESUNDHEITS-BRIEF

Die besten Tipps für ein längeres & gesünderes Leben



Geheilt von Morbus Crohn?

Ein Erfahrungsbericht von Andreas Ulmicher

Morbus Crohn

Geheilt von Morbus Crohn?

Zum Frühstück zunächst ein paar Trockenfeigen, einige Nüsse, einen Apfel und ein paar Reiswaffeln mit zuckerfreiem Fruchtaufstrich. Hinterher vielleicht noch etwas Mandelmus. Zum Mittagessen ein schöner Feldsalat mit etwas Lauchzwiebeln, dann eine schönes Broccoli-Sahne-Gratin oder wahlweise ein herrlich scharfes Thai-Chilli-Gericht mit Hähnchen, viel Gemüse und Cashewkernen.

Und zum Abendessen Pesto, hinterher noch einige Rosinen, Trockenbeeren und Nüsse. Viele Nüsse. Beim Schreiben wird dann schon mal locker eine Tüte weggeknabbert. Nerven- und Hirnnahrung.

Wenn Sie Morbus Crohn, eine schreckliche, chronisch-entzündliche Darmerkrankung mit vielen negativen Begleit- und Folgeerscheinungen kennen oder gar selbst haben (was ich Ihnen weiß Gott nicht wünsche!!!), werden Sie wissen, dass ein solcher Speiseplan mit 110-prozentiger Sicherheit ein tagelanges Martyrium mit Krämpfen und Durchfällen auf der Toilette zur Folge hat.

Mein Darm registriert es nicht einmal.

Den letzten, richtigen Durchfall, an den ich mich erinnern kann, müsste ich im Herbst 2004 gehabt haben, bei einer zweieinhalb-tägigen Magen-Darm-Grippe mit Fieber und Kreislaufproblemen. Seither herrscht „Funkstille“. Aber

davon abgesehen: mir ging es auch schon vorher recht gut. Auf reichlich ein Jahrzehnt guter bis sehr guter Gesundheit blicke ich mittlerweile zum Zeitpunkt des Schreibens dieser Zeilen zurück.

Wohlgemerkt, ich habe mich keiner teuren, ultrarevolutionären Spezialbehandlung unterzogen oder einer irrwitzigen, riskanten und komplizierten neuen Operationstechnik, sondern habe einfach nur die Gesetze des natürli-

chen Stoffwechsels und seiner Beeinflussung entdeckt und bin ihnen gefolgt.

Ich zählte auch nicht, wie viele meiner Kritiker, oder besser: Miesmacher und Lästermäuler behaupten, zu den „glücklichen“ Fällen der *harmlosen* Form von Morbus Crohn, die es auch gibt. Im Gegenteil: ich hatte auf meiner langen, verzweifelten Reise das schlimmste Stadium erreicht und bin im Laufe der Jahre, in denen ich unter der Krankheit litt, drei Male dem Tod nur denkbar knapp entronnen. **In meiner schlimmsten Zeit wog ich 48 kg! Man bedenke, bei einer Größe von 1,88 m!**

Ich war phasenweise so schwach, dass ich nur mithilfe zweier Personen, die mich abstützten, überhaupt das Bett verlassen konnte! Wenn Sie das (im Übrigen sehr gute) Buch von Jordan S. Rubin „*des Schöpfers Kost*“ kennen und auch die Abbildungen aus seiner Zeit der Krankheit gesehen haben (Rubin litt genau wie ich an Morbus Crohn) lassen

Sie sich folgendes gesagt sein: ich war *noch dünner als er* – obwohl das ja schon fast nicht mehr möglich ist. Leider habe ich keine Fotos aus dieser Zeit. Wir hatten damals weiß Gott genügend andere Probleme und alle Aufmerksamkeit lag darauf, mich irgendwie am Leben zu erhalten.

„Eine Diagnose, mit der niemand was anfangen konnte...“

Die ersten Symptome meiner schrecklichen Erkrankung stellten sich im Laufe des Frühjahrs 1987 ein. Damals war ich 16, und wenn ich es recht bedenke, ging es mir schon vorher nicht wirklich gut. In der Schule baute ich schnell ab, und verlor rasch an Gewicht. Mein Gewicht nahm ab von normalen 66 kg (was schon sehr dünn war bei damals 1,85m Körpergröße) auf 58 kg. Eigentlich wollte ich nur noch schlafen, verbrachte oft bis zu 14 Stunden im Bett und verschlief nach der Schule ganze Nachmittage bis ca. 18:00 Uhr. Auch sprang ich oft „plötzlich“ auf's WC... wobei der damals noch feste Stuhlgang schon erste Spuren des angeschlagenen Darms aufwies: Schleim und (dunkle) Blutauflagen.



Ein drastischer Gewichtsverlust kann ein frühes Symptom von Morbus Crohn sein

Noch machten wir uns darüber lustig...über meine „plötzlichen“ Toilettengänge, die ständig zunehmende Müdigkeit und Schlappeheit und die nachlassenden schulischen Leistungen fanden allerdings auch meine Eltern nicht mehr sehr lange lustig. Wie dem auch sei, es war in den Sommerferien, die in diese Jahr (1987) früh begannen, ein dreiwöchiger Urlaub geplant. In der Hoffnung, dass ich durch den Leistungsdruck der Eliteklasse einfach nur erschöpft war und mich im Urlaub schon wieder erholen würde, fuhren wir im Juni 1987 dann los.

In der ersten Woche, die ich auf einer Insel verbrachte, die ich meine zweite Heimat nenne, war auch alles wunderbar: ich erholte mich und nahm zu. Doch das sollte sich ändern. Die zweite und dritte Woche verbrachten wir in einem Feriendorf auf Sizilien, mit besonders reichhaltigem Essen in besonders warmem Klima.

Die Katastrophe war vorprogrammiert: nach einigen, noch einigermaßen stabilen Tagen stellten sich die ersten Durchfälle ein. Es wurde sogar noch schlimmer: ich konnte den Stuhl schließlich nicht mehr halten, weil der Druck wahn-sinnige Krämpfe verursachte.

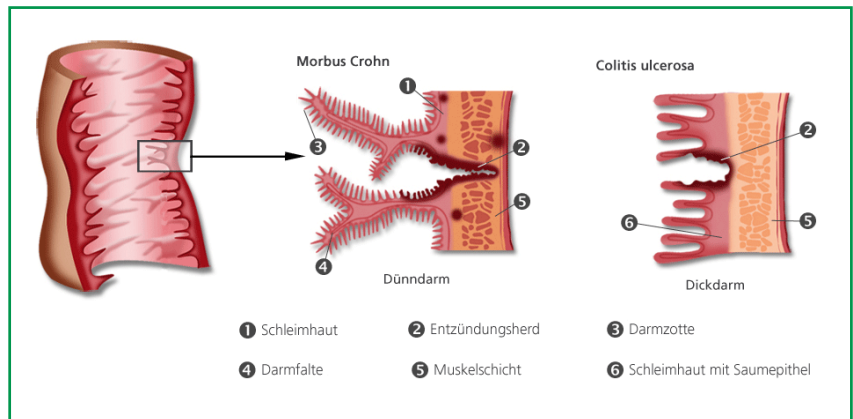
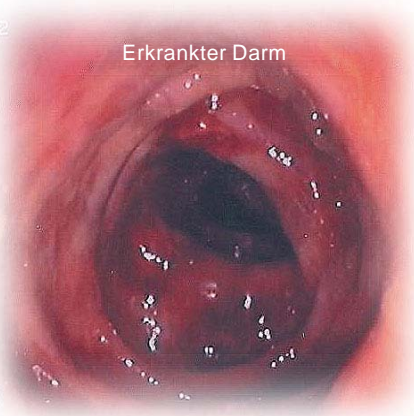
So quälten meine Mutter und ich uns im Achterbahnmodus durch die verbliebenen zwei Wochen. Zur Heimreise hin verspürte ich im Bereich meines Afters einen starken, stechenden Schmerz, den ich nicht einordnen konnte. Ein mit unserer Familie befreundeter Arzt wurde hinzugezogen. Eine Fistel hatte sich im Afterbereich gebildet. Eine Fistel ist ein unnatürlicher Gang, der vom Darm zu anderen Organen reicht, oder auch einfach nach außen. Wie in meinem Fall. Ein paar Tage ging das noch gut. Doch schließlich führte kein Weg mehr am Krankenhaus vorbei. Mein Gewicht war inzwischen auf 56 kg gefallen. Keine guten

Voraussetzungen für die umfangreichen Untersuchungen auf teilweise ungepolsterten Liegen.

Dickdarmspiegelung, Kontrastmittelröntgen, Magenspiegelung. Die Mühlen der Medizin mahlen langsam. Und schließlich eine Diagnose, mit der keiner von uns was anfangen konnte:

„Morbus Crohn“.

Der Gedanke, an dem ich mich naiver Weise – aus heutiger Sicht möchte ich sagen: Gott sei Dank! – festhielt, war: *ich bin jetzt eben krank und werde schon wieder gesund werden.* Mit meinen 16 Jahren realisierte ich allerdings auch nicht wirklich, *wie* krank ich war. Das einzige, was ich wirklich spürte, war der *Schmerz*. Ein weiterer Abszess (ein Hohlraum, gefüllt mit Eiter, von einer zweiten Fistel herrührend) am After verschlimmerte mein Leiden. Ich vertrug fast nichts mehr. 10, 15, ja mitunter 20 qualvoll schmerzhafte Durchfälle am Tag. Und ein Zustand, in dem ich es gerade schaffte, mich so aufzurichten, dass eine Bettpfanne unter meinen Po geschoben werden konnte.



Schematische Darstellung von Dün- und Dickdarm mit Entzündungsherden

„Der Kampf auf Leben und Tod.“

Nach zwei Wochen im Krankenhaus konnte ich bereits aus eigener Kraft gar nicht mehr aufstehen. Das Essen ging durch mich hindurch wie ein Sonnenstrahl durch eine Glasscheibe und ich wog nur noch 51 kg. Aber es sollte noch schlimmer kommen!

Der Abszess brach mitten in einer Nacht auf, Eiter ergoss sich in mein Bett. Meine Eltern wurden angerufen, eilten herbei. Schleppten mich in die Badewanne. Auf einmal wurde mir alles schwarz vor Augen, und ich brach in der Badewanne zusammen. Zu dieser Zeit war ich schon auf Kortisonbehandlung mit 60 mg am Tag gesetzt. Die absolut nicht anschlug. Mein Leiden verschlimmerte sich dramatisch. Ich konnte mich überhaupt nicht mehr aufrichten und auf meinem Rücken machten sich erste Anzeichen eines Durchliegegeschwürs bemerkbar! Mit *Sechzehn!!!*

Die folgenden zwei Wochen schwebte ich zwischen Leben und Tod, mein Gewicht sank

auf unter 50 kg und machte erst bei der unglaublichen Marke von 48 kg Halt! Bei wohlgemerkt 1,88m Körpergröße! Wenn Sie je im Fernsehen Berichte über Hungersnöte in der dritten Welt gesehen haben, dann erinnern Sie sich bitte an diese ausgemergelten Gestalten – und Sie haben eine ungefähre Vorstellung davon, wie ich ausgesehen habe! Ein weiterer Kreislaufzusammenbruch folgte, in dem ich, wenn mich meine Erinnerung nicht grob täuschte, *das Licht gesehen hatte*. Es war wirklich denkbar knapp.

Meine Eltern litten mit, mein Vater kapitulierte, still, leise, brach mental zusammen. Meine Mutter sah mich verfallen und wusste, dass sie um mich kämpfen musste. Dann, am absoluten Tiefpunkt meiner Krankengeschichte, geschah etwas, das Sie vielleicht wundern, oder erstaunen wird... vielleicht werden Sie es auch für sich ablehnen. Aber ich denke heute, es hat mir damals das Leben gerettet. Mein Vater war im Krankenhaus und wachte an meinem Bett, rief schließlich an und schilderte meiner Mutter, wie



schlecht es mir ging. Sie rezeptierte in einem Lexikon der Homöopathie. Die Art der Arznei, die mit winzigen (und manchmal auch gar keinen) Mengen viel erreicht. Wenn die Arznei richtig gewählt wird. In meinem Falle war dies eine „Carbo vegetabilis“ (das ist der lateinische Begriff für „Holzkohle“) in der homöopathischen Potenz D200.

Ich ahnte noch nicht, dass in diesem Augenblick die Weichen für meinen zukünftigen beruflichen Werdegang gelegt wurden.

Wie dem auch sei: im Bett liegend, mit Schwindelgefühlen, Fieber, und flach und schnell atmend, kaum in der Lage, die Augen offen zu halten, bekam ich fünf Globuli der homöopathischen Arznei. Zwei weitere Tage schwebte ich zwischen Leben und Tod, und dann geschah das Unglaubliche (man bedenke, dass ich damals bereits seit zweieinhalb Wochen Kortison in hoher Dosierung erhalten hatte

und *keinerlei* Reaktion zeigte!). Ich stand auf und schleppte mich *alleine* (auf den Infusionsständer gestützt) auf die Toilette. Und hatte *den ersten festen Stuhlgang seit drei Monaten!*

Was dann geschah, fanden alle unglaublich, die zusehen durften: binnen drei Tagen gewann ich einen Appetit, den man nur gespenstisch nennen konnte. Noch war ich lange nicht gesund, aber nach diesem ersten, wirklich schlimmen Schub war mein Leben gerettet!

Auch in den kommenden Wochen ging es weiter bergauf. Ich aß jede Mahlzeit zweimal (die im Krankenhaus und die meine Eltern mir immer von zu Hause mitbrachten), die Eitermengen in meinen Fisteln ließen nach und mein Gewicht stieg auf die „un glaubliche“ Marke von 56 kg nach weiteren 2 Wochen – und das bedeutete, dass ich bald kräftig genug war, um das Krankenhaus zu verlassen! Doch leider sollte es das noch nicht gewe-

sen sein. Eine Röntgenuntersuchung auf der Suche für die Ursache der Fistel deckte einen faustgroßen Tumor im Bereich des Sitzbeins (einer der drei Knochen des Beckengürtels) auf. Immer noch war ich zu schwach, um operiert zu werden, und die Ärzte wollten es nicht unter Kortison tun, zumindest nicht bei der Menge, die über die Erhaltungsdosis hinausging.

Im November, mittlerweile bei einigermaßen akzeptabler Gesundheit und knapp 70 kg Gewicht, unterzog ich mich der komplizierten Operation, die Gott sei Dank außergewöhnlich gut verlief, um binnen sechs Wochen erneut „laufen zu lernen“, wie mein damaliger Arzt sich ausdrückte – immerhin musste ich auf einen Teil meines Sitzbeins verzichten, das aber immerhin wieder binnen eines halben Jahres komplikationslos zusammenwuchs. Eine Chemotherapie oder eine spezifische Krebstherapie wurden nicht notwendig.

„Der Bub ist ja total verstrahlt!“

Dass es mir in diesem Winter einigermaßen akzeptabel ging, verdankte ich der Tatsache, dass ich ein halbes Jahr mit der



Schule aussetzte und nach Ende des Halbjahres eine Klasse niedriger eingegliedert wurde – und dass ich zu Hause sehr verwöhnt wurde. Doch wenn nur alles so einfach wäre! Das neue Halbjahr begann, neuer Stress kam auf – und neue Probleme begannen. Zum Beispiel in Form einer Mikrowelle, die meine Eltern anschafften – und die sich für meine Gesundheit als fatal erwies. Denn bald im Frühjahr begannen schon die ersten, neuen Beschwerden: Blutungen aus dem Darm, Fieberschübe, Gewichtsverlust. Und niemand von uns konnte sich einen Reim darauf machen, warum es mir „schon wieder“ so schlecht ging.

Als Notlösung setzte mich ein Arzt wieder auf eine „Stoßtherapie“ mit Kortison, was aber nur kurze Zeit half. Bis zum Sommer war ich wieder Elend, litt unter ständigen Fieberschüben und magerte wieder auf das Gewicht von 59 kg ab. Ein Urlaub, auf den ich mich eigentlich gefreut hatte, aber unter sengender Sonne, gab mir den Rest: wir mussten den Urlaub sogar abbrechen, denn 40°C Fieber nachts und 40°C im Schatten tags vertrugen sich nicht wirklich gut!



Als ich im September wieder in die Schule, die 11. Klasse ging, war ich ein Häufchen Elend. Doch in dieser Zeit nahmen mich meine Eltern zu einem Mann, einem Kollegen mit, dessen Werk unglaubliche Bedeutung für mein späteres Tun als Heilpraktiker haben sollte. Es war ein Heilpraktiker in Wiesbaden, ein Mann, den eine Aura des Geheimnisvollen umgab. Er erinnerte schon äußerlich an einen keltischen Druiden und musste auch nicht lange nach dem Problem suchen. Die Strahlen der Mikrowelle hätten mich krank gemacht! Als echter Hesse bedachte er mich nach einer nicht einmal viertelstündigen Untersuchung mit der Elektroakupunkturtestung nach Voll: „Der Bub is’ total verstrahlt!“

Die Mikrowelle flog noch am selben Tag raus. Das war rund 2 Wochen nach meinem 18. Geburtstag. Langsam, sehr langsam, ging es mit meiner Gesundheit wieder bergauf. Aber immerhin: mein Gewicht

stieg, in der Schule wurde ich langsam besser, und der vorsichtige Beginn sportlicher Aktivitäten stärkte mich weiter. In dieser Phase stellte ich auch meine Ernährung um auf eine vollwertige Ernährung ohne Zucker, aber mit recht viel Eiweiß, von dem ich dachte, dass ich es als Sportler brauchte. Ich war sowieso recht vernünftig, aber das Weglassen von Zucker (und allem, was damit zu tun hatte) tat mir sichtlich gut. Mein Gewicht wuchs, irgendwann brachte ich es auf (für mich) unglaubliche 82 kg, und selbst unter den Lehrern meiner Schule blieb die Veränderung nicht unbemerkt. „Der Andreas Ulmicher ist ein Kämpfer, seht wie schlecht es ihm ging und was er aus sich gemacht hat!“ kommentierte eine Lehrerin, als ich in die 12. Klasse kam.

Als ich in diesem Zeitraum auch noch das erste Mal so richtig verliebt war, stellte sich eine weitere merkbliche Verbesserung meines Gesundheitszustandes ein. Es blieb zwar eine



gewisse Empfindlichkeit des Darms mit gelegentlichen Durchfällen, aber wir waren alle sehr optimistisch, dass es jetzt so bleiben würde.

Doch leider, leider, sollte der Morbus Crohn mich nicht so leicht aus seinem Griff entlassen. Die Probleme begannen von neuem, als ich mit dem Studium begann.

Berg- und Talfahrt

Die ersten Zeichen des kommenden Schubes machten sich in leichtem Fieber und erneuten Darmkrämpfen bemerkbar. Ich hatte seinerzeit eine Freundin, die wenig, um nicht zu sagen überhaupt keine Rücksicht auf meinen Gesundheitszustand nahm. So gab es denn auch oft Streit, unter dem ich sehr litt... und der den Zustand meines Darms noch weiter verschlechterte. Ohne dass ich wusste, was nun wirklich Sache war, sollte das, was auf mich zukam, ganz besonders schrecklich werden. Ein Jahr lang litt ich unter massiven Fieberschüben, die bis in den

Bereich von 40,5°C hoch gingen, und zunehmende Rückenbeschwerden machten mein Studium zur Qual. Den Schmerz im Rücken schob man zunächst einem Bandscheibenvorfall zu, doch die schreckliche Wahrheit kam erst ans Licht, als eine krankengymnastische Behandlung mit Fango-Anwendungen alles noch viel schlimmer machte! Es war ein Abszess (eine häufige Erscheinung bei Morbus Crohn), der sich mit einem Inhalt von über einem Liter (!!!) von der linken Taille bis hin in den Rückenbereich ausdehnte und den der Körper mit den massiven Fieberwellen, die mittlerweile jeden Tag kamen, irgendwie unter Kontrolle zu halten versuchte. Meine Eltern lieferten mich sofort in der Notaufnahme des Krankenhauses ab. Eine Not-OP folgte, bei der der Abszess entleert wurde (Aussagen des mich damals behandelnden Arztes zufolge wäre der Abszess wahrscheinlich wenige Stunden später in die Bauchhöhle eingebrochen und ich wäre an der Sepsis (=Blutvergiftung)

gestorben) und eine Drainage mit Wasserstoffperoxidlösung, welche die Wunde desinfizieren sollte, angelegt wurde. Etwa 4 Tage schwebte ich zwischen Leben und Tod.

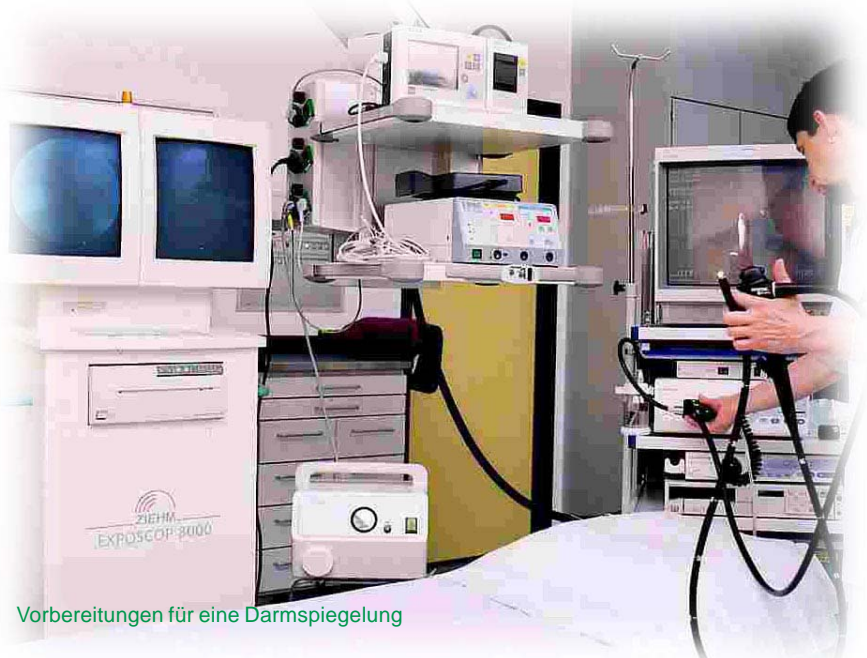
Als klar war, dass ich den Kampf mit dem Sensenmann gewonnen hatte, begann ein anderer Kampf: die gegenseitigen Schuldzuweisungen meiner Eltern. Ich selbst war immer so naiv gewesen, zu glauben, dass die Krankheit irgendwann, irgendwie, wenn es mir nur lange genug gut ginge, einfach verschwinden würde. Doch im wahren Leben gibt es nun mal niemanden, der den Zauberstab schwingt und sagt: „jetzt bist du gesund!“

Wieder war ich ganz unten angekommen. Mit weniger als 60 kg (bei, wie gesagt fast 1,90 m Körpergröße), mit zwei Infusionsständern (einen für die Nährlösung und die Medikamente, den Anderen für die Drainagespülung der riesigen Wunde) schleppte ich mich die kommenden 6 Wochen die Gänge des Klinikums auf und ab, noch mehr gequält von unzähligen Untersuchungen. Meinen 23. Geburtstag brach-



te ich mit einer Endoskopie meines Dickdarms zu. Es war, so weit ich mich erinnern konnte, der schrecklichste Geburtstag meines Lebens. Es dauerte lange, sehr lange, bis ich mich von diesem Schlag erholte, und fast ein Dreivierteljahr später erst verheilte die Wunde schließlich. In den kommenden zweieinhalb Jahren hatte ich einen mehr oder weniger akzeptablen Gesundheitszustand, der allerdings bei weitem nicht an den vorher einmal erreichten heranreichte. Ich studierte weiter, lernte eine neue Partnerin kennen, und beschäftigte mich erstmalig mit dem Sinn des Lebens. Eine abenteuerliche Zeit folgte, in der es mich sogar nach Amerika verschlug. Wo ich begann, mein Selbststudium der Medizin aufzunehmen. Als Notlösung geboren, brachte es mich allerdings meiner Lebensaufgabe näher.

Es ging mir nicht wirklich gut in dieser Zeit, ich fühlte mich auch nicht wirklich wohl in meiner Lage, in der Fremde, mit einer ungewissen Zukunft, während meine Freundin, eine resolute Frau, einige Jahre älter als ich, unbedingt in den Staaten bzw. in Kanada bleiben wollte, sich dort etwas aufbauen wollte. Zwischen



Vorbereitungen für eine Darmspiegelung

den Fronten meines Studiums, meines neuen Lebenswegs, meiner Selbstzweifel und natürlich auch der (für mich) denkbar schlechten Ernährung entwickelte ich aus einer mäßigen Gesundheit heraus erneut handfeste Crohn-Symptome.

Medikamente hatte ich da bereits keine mehr, ich wollte es ohne versuchen, und ließ mir auch nichts nachschicken. Mein Bauch machte mir zu schaffen. Wieder Durchfälle, wieder Bauchschmerzen, wieder Gewichtsverlust. Wir kamen zu keinem Konsens, und die Konsequenzen waren klar: ich trennte mich von meiner Freundin, und kehrte zurück nach Deutschland...wo es kein Halten mehr gab und ich erneut ins Krankenhaus musste! Ein neuer Abszess hatte sich gebildet, doch immerhin magerete ich diesmal nicht ganz so schrecklich ab wie die Zeit davor, blieb bei rund 66 kg stehen. Doch auch wenn diese Zeit aus Sicht meiner Gesund-

heit nicht ganz so dramatisch war wie die, die ich vorher schon durchgemacht hatte, so wurde es jetzt für meine innere Entwicklung ziemlich spannend.

Wir hatten viel unternommen, und phasenweise hatte ich meine Medikamente wirklich abgesetzt. Wir hatten es viel mit klassischer Homöopathie versucht, auch mit Stoffwechselftherapien, Infusion und Neuraltherapie. Nur, vor allem aus heutiger Sicht, fehlte mir eine gewisse *Systematik*. Wir behandelten den Symptomen hinterher, ich versuchte mich über Wasser zu halten und bestehende Krankheits-symptome so lange wie es ging zu verleugnen, einfach, weil ich nicht ins Krankenhaus zurück wollte. Ich habe viel und oft Kortison einnehmen müssen und das unspezifische Medikament der Wahl gegen chronische Darmentzündungen, *Salofalk*. Während meiner Krankenhausaufenthalte habe ich Antibiotika nehmen



Es ist nicht die Psyche alleine,
die die Krankheit auslösen kann

müssen. Ich war seinerzeit, mit 26 Jahren, hauptsächlich enttäuscht und frustriert, dass der Crohn mich immer wieder mit voller Macht erwischte, wenn ich gerade versuchte, ihn abzuschütteln. Sicherlich war ein vielschichtiger Ursachenkomplex am Werke, unter anderem, wie ich heute weiß, auch die Psyche. Aber es wäre falsch gewesen, anzunehmen, dass *alleine das psychische Empfinden* die Krankheit hätte auslösen können!

Ein psychisches Problem, oder...?

Was mich vielmehr auszeichnete bis zu jener Zeit war eine eigentümliche Passivität gegenüber meinem Krankheitsgeschehen, nicht so sehr in jenem Sinne, dass ich nicht gesund lebte und mich nicht bemühte, sondern vielmehr in jenem Sinne, dass ich *zu sehr auf Gott vertraute* und dachte, irgendwas würde schon helfen von dem, was ich so alles machte, und die Zeit würde es alleine regeln.

Mit dem Krankenhausaufenthalt im Frühling 1997 jedoch wurde mir klar, dass dem *nicht so ist...* und diese Erkenntnis war ziemlich ernüchternd, mehr noch, sie machte mich unsagbar traurig und wütend, wobei mir klar wurde, dass ich bis dahin viel zu sehr alles *in mich hineingefressen hatte*, und zwar sowohl im übertragenen wie auch im konkreten Sinne. Und dieser Sinneswandel, der mich erfasste wie eine tiefe, buchstäblich *die Eingeweide erfassende Erkenntnis*, sorgte dafür, dass ich schließlich den Weg zur Heilung beschreiten konnte.

Ab diesem Moment war ich nämlich kein duldsamer Patient mehr, der alles über sich ergehen ließ. Ein Stück Darm wurde mir entfernt. Es war nicht groß, nur rund 20 cm. Der Chefarzt resümierte mit den Worten: „Jetzt ist die Krankheit aus ihnen draußen!“ worauf ich entgegnete: „Jetzt sind 20 cm Darm entfernt – das hat nichts mit der Krankheit zu tun!“ Aber es kam

noch drastischer! Denn die Wunde, wo der Abszess war, heilte auch diesmal nur sehr langsam ab, so dass man beschloss, eine Sekundärnaht zu machen und die offene Wunde ganz einfach zusammenzunähen, so dass sie von innen heilen konnte. Und dabei unterlief dem Arzt ein folgenschwerer Kunstfehler: an dem Tag, an dem die Wundränder zusammengenäht wurden, bekam ich keine Antibiotika im Anschluss – bei einer Operation, bei der Keime ins Innere gelangen konnten! Und so kam es wie es kommen musste: ich bekam einen weiteren Abszess, diesmal zum Glück überschaubar, der von den mich behandelnden Ärzten im Krankenhaus allerdings *schon wieder auf den Darm geschoben wurde*. Obwohl der nicht das Geringste damit zu tun hatte!

Wieder wurde ich durch die Mühlen der Medizin geschickt, immer mit dem gleichen Ergebnis: kein Zugang zum Darm, also kein erneuter Schub! Der Abszess war einfach durch die Unsauberkeit bei der Operation entstanden! Und deswegen, weil ich nach

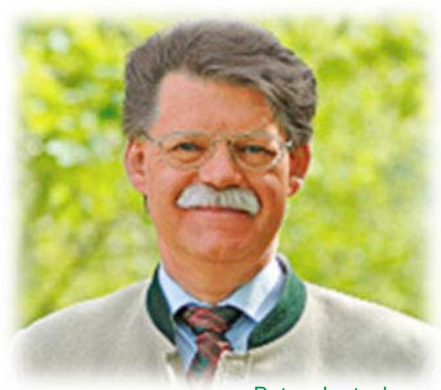


der OP keine Antibiotika bekommen habe!

Der Oberarzt verlangte allen Ernstes von mir, dass ich für weitere Untersuchungen im Krankenhaus bliebe. Und mir platzte der Kragen! Ich schrie den Oberarzt *vor rund einem Dutzend Patienten, Schwestern und weiteren Ärzten an* – und nannte ihn *tatsächlich einen unfähigen Vollidioten!* Mein nächster Gang war der zum Patientenbüro des Krankenhauses – ich beantragte meine Entlassungspapiere. „Auf eigenes Risiko“, versteht sich. Und das war ich bereit in Kauf zu nehmen! Der Abszess war über die Drainagekanäle nach außen aufgebrochen, und alles was ich zu tun hatte, war, Mutter Natur ihr Heilungswerk an mir verrichten zu lassen. Ich fastete eine Weile, nahm eine Homöopathische Arznei ein, und der Kanal, wo der Eiter abfloss, verschloss sich nach nicht einmal einer Woche von selbst. Es war schon fast erstaunlich einfach. Doch es war erst der Anfang meiner langen Reise zur Heilung.

„Fangen wir doch mit dem an, was in den Darm hineinkommt!“

Es war Sommer, der Sommer 1997. Ein heißes Jahr, besonders im August und ganz besonders zu meinem Geburtstag. Ich wollte weiter Studieren, weiter lernen, und meine Heilpraktikerprüfung ablegen. Mit meiner Gesundheit ging es bergauf. Doch ich machte mir allerhand Gedanken. Zum Beispiel über das, was ich vor meinem *allerersten Krankheitsschub* gegessen und getrunken hatte. Nämlich Milchprodukte, und davon reichlich. Zunehmend belas ich mich über Ernährung... und dann ein Vortrag von einem Mann, den ich viele Jahre später wiedertraf: Peter Jentschura. Dieser Mann erzählte Therapeuten und an Gesundheit interessierten nämlich Ende der Neunziger Jahre, dass *tierisches Eiweiß den Körper „übersäuerte“* – und *Übersäuerung krank machte*. Ich interessierte mich dafür, und kam relativ schnell dahinter, dass die Schübe der letzten



Peter Jentschura

Jahre nicht mehr ganz so dramatisch waren, weil ich mich jetzt überwiegend *vegetarisch ernährte*. Aus meiner heutigen Sicht war dies ein Irrtum. Aber es war ein Irrtum, der mich unglaublich weiterbrachte.

Wie dem auch sei, Jentschura und seine Lehre vom Säure-Base-Gleichgewicht interessierte mich – und auf meiner Heilpraktikerprüfung im Januar 1998, die ich im Übrigen völlig souverän bestand, erzählte ich den Ärzten frei von der Leber weg, dass ich mich zukünftig viel mit dem Thema „Säure-Base-Haushalt“ des menschlichen Körpers beschäftigen würde. *Was kommt in den Darm hinein, was ihn krank machen könnte?* War eine der Fragen, die ich mir stellte und mir wurde sehr schnell auf die Sprünge geholfen. Die *Mukoide* („verschleimenden Stoffe“) sind schuld! – schrieb ein Naturheilarzt in einer Zeitschrift, und legte damit die Grundlagen für meine spezielle Darmdiät in meinem ersten Buch, einige Jahre später. Fortan aß ich keine Milchprodukte mehr, kein Hühnereiweiß, keine Nüsse, keinen Zucker und auch kein Schweinefleisch mehr...und





„Die Mittel waren Katalysatoren, und die Namen klangen nach Biochemie, was es letzten Endes auch war – nur homöopathisch aufbereitet!“

wunderte mich in den folgenden Wochen, wie sehr mein Stoffwechsel „beschleunigte“. Fast glaubte ich an einen neuen Schub... was mich ein zweites Mal mit dem Heilpraktiker aus Wiesbaden zusammenbrachte. Denn meine Gesundheit war immer noch nicht stabil.

„Jede Krankheit ist auch eine Vergiftung!“

Ich litt immer mal wieder an Fieber und Durchfällen, die nicht dramatisch waren, aber mich doch beunruhigten. Schwelte unter der Oberfläche wieder ein neuer Abszess? Hatte der Morbus Crohn mich wieder in seinen Klauen? Mitnichten! „Das ist eine Vergiftung...und diese Gifte wollen jetzt aus deinem Körper, mei Bub! Und mir sollte ihne dabei helfe!“ gab der Druide im liebenswerten Wiesbadner Dialekt von sich und half mir einmal mehr auf die Sprünge. Die Mittel waren *Katalysatoren*, und die Namen klangen nach Biochemie, was es letzten Endes auch war – nur ho-

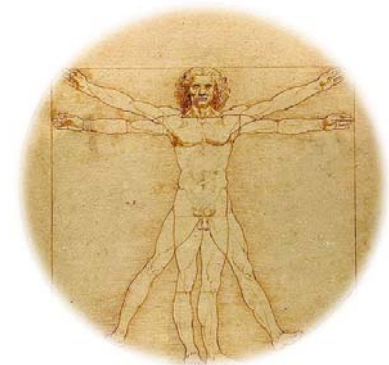
möopathisch aufbereitet! Ich machte vier grausame Wochen durch, in denen ich schwitzte, an Fieber litt und 10 kg abnahm, weil ich einfach *nichts mehr essen konnte*. Weil ich keinen Hunger hatte! Der Körper konzentrierte sich auf die Heilarbeit!

Alle unangenehmen Erscheinungen der *Entgiftung* waren quasi von einem zum nächsten Tag vorbei. Alle Stoffwechselgifte, Medikamente, Schadstoffe hatten meinen Körper verlassen. Und ich demzufolge in den kommenden vier Wochen *völlig geruchlosen Stuhlgang*.

Sie können sich vorstellen wie meine Beschäftigung in den nächsten Anderthalb Jahren aussah: ich beschäftigte mich intensiv mit den Katalysatoren der Zellchemie – und rutschte über diese Schiene in die *Homotoxikologie* hinein, eine naturheilkundliche Heilmethode, die davon ausgeht, dass jede Krankheit in irgendeiner Form einen Versuch des Körpers darstellt, eine Vergiftung

loszuwerden, ob diese Vergiftung nun von außen kommt oder von den eigenen Stoffwechselprodukten, war dabei zweitrangig. Ich therapierte selbst, in der Praxis meiner Mutter, verdiente mir damit einige Euro zum Studium hinzu, dass ich dann abschloss. Ich nahm mein Training wieder auf, begann schließlich mit Kampfkunst... und nahm in einer relativ kurzen Zeit so irritiert an Gewicht zu, dass es allen Bekannten beinahe die Sprache verschlag.

Zuvor war ich in den kurzen Phasen, in denen es mir gut ging, ein zwar durchaus sportlicher, aber doch sehr schlanker Mann mit in meinen besten Phasen gut 80 kg. Zwischen 1999 und 2000 nahm ich *binnen weniger Wochen* von einem Startgewicht von rund 83 kg auf 95 kg zu! Soviel hatte ich noch nie gewogen, es war *doppelt so viel wie zu meiner schlimmsten Zeit mit 16 Jahren!* Ich verwandelte mich von einem schlanken jungen Mann in einen bulligen, kraftvollen, robusten Typen, der das Erscheinungsbild eines kräftigen (nicht dicken!) Bauarbeiters hatte. Anfang des ersten Jahrzehnts hatte ich mein Diplom in der Tasche, die erste eigene Praxis, und



feilte weiter an meiner Darmdiät. Mein Gesundheit verbesserte sich ständig. War ich in 1999 noch sehr empfindlich gegenüber dem, was ich aß, ließ diese Empfindlichkeit in den folgenden Jahren mehr und mehr nach. Doch in der Zeit, in der ich schließlich mein erstes Buch veröffentlichte, *Natürliche Gesundheit bei Morbus Crohn / Colitis ulcerosa*, ich war inzwischen „pumperlgesund“ und fühlte mich wirklich topfit, die letzte Empfindlichkeit aus meinem Darm war gegangen, stellte ich noch etwas fest, das mich wiederum weiterbringen sollte:

Ich fühlte mich besonders wohl mit einer Ernährung, die *überwiegend* vegetarisch war (viel auf Reis und Gemüse aufbauend, etwas Obst, etwas Geflügel und Fisch, keine Milchprodukte, kein Ei, kein Zucker und nur wenig Nüsse, aber dafür mit Butter), aber mein Wohlbefinden *ließ nach*, wenn ich für Wochen auf eine *rein vegetarische Ernährung* überging. Ich konnte mir darauf keinen Reim machen, hatte doch Peter Jentschura damals in seinem Vortrag über das Säure-Basen-Gleichgewicht gesagt, dass eigentlich eine *rein vegetarische Ernährung* das Optimum sei. Wieso traf das nicht bei mir zu? Neu-



„Mein Wohlbefinden ließ nach, als ich mich für Wochen rein vegetarisch ernährte“

gierig, der Angelegenheit auf den Grund zu gehen, führte ich für mich selbst eine pH-Wert-Testreihe durch, indem ich testete, wie sauer oder basisch mein Urin war. Und stellte erstaunt fest, dass der Wert sich nicht änderte, wenn ich Fleisch aß! Ich wand mich an Herrn Jentschura persönlich (Peter Jentschura ist der Chef der P. Jentschura GmbH, einer Firma, die Basenprodukte zum Ausgleich einer „Übersäuerung“ herstellt) und schilderte ihm mein Problem. Er hatte dies zwar auch „bei einigen Leuten“ schon festgestellt, konnte sich aber keinen Reim drauf machen.

Des Rätsels Lösung fand ich in einer amerikanischen Wissenschaft namens *Metabolic Typing*, in der jedem Körper unterschiedliche Reaktionen auf verschiedene Nahrungsmittel zugeordnet wurden, das heißt Fleisch unter Umständen manche Typen sogar basischer werden ließ (wie beispielsweise Menschen, die in sehr kal-

ten Regionen leben und deren Vorfahren deswegen kaum auf pflanzliche Ernährung zurückgreifen konnten), oder aber, wie das bei mir schon dann der Fall war, der Stoffwechsel sich so perfekt im Gleichgewicht befand (mein Urin-pH-Wert betrug bei jeder Messung 7,0, was neutral ist!), dass eine *basischere* Reaktion eher Unwohlsein hervorrufen würde als eine weitere Verbesserung zu bringen. *Das war es!*

„Essen, was mein Körper wirklich braucht!“

Recht bald ergriff ich die Gelegenheit, mich zum Berater in dieser Form der Ernährungsberatung ausbilden zu lassen, kombinierte dieses Wissen mit dem Wissen von „Gesundheit durch Entgiftung“ (Homotoxikologie), der Säure-Base-Lehre und meinem Wissen über Darm, Stoffwechsel, Hormone und das vegetative Nervensystem – und entwickelte daraus meine eigene Therapie, eine empirische Therapie, die,



Fleisch kann manche Typen unter Umständen basischer werden lassen

über meine Bücher, schon mindestens 500 Patienten mit einem ähnlichen Schicksal wie dem meinen in meine Praxis gelockt hat und vielen davon sehr viel weiter geholfen hat.

Das richtige tun!

Fortan konnte ich auf ein Wissensfeld zurückgreifen, das ich souverän beherrschte, überwiegend durch Erfahrungen am eigenen Leib gelernt hatte und dessen Einzelbestandteile ich beliebig miteinander verknüpfen konnte.

Ich bin mittlerweile, während ich diese Zeilen schreibe, fast 38 Jahre alt, erfreue mich bester Gesundheit, kann alles essen (was ich aber nicht tue...), fühle mich fit und leistungsstark und trainiere regelmäßig. Und nichts zwick.

Ich habe über die Jahre auch so manche Fehlentscheidungen getroffen, aber alle haben



sie mich weitergeführt und mich dahin gebracht, wo ich heute stehe, seit über 10 Jahren bei bester Gesundheit und ohne die ständige Angst, der Crohn könnte mich erneut packen. Und die Frage, ob Morbus Crohn denn jetzt nun eine unheilbare Krankheit ist oder nicht, lassen Sie mich mit einem Vergleich beantworten:

Die Schulmedizin sagt: „Morbus Crohn ist *nicht heilbar!*“ (sie sagt nicht mal: *nach derzeitigem Stand der Wissenschaft nicht heilbar!!!*), behauptet aber gleichzeitig: „Wenn Krebs sich fünf Jahre nach der Therapie nicht mehr bemerkbar macht, ist er geheilt!“ (egal

ob er 2 Tage später wieder mit voller Wucht zurückkommt).

Und auch wenn ich gegen die Schulmedizin *an sich* nichts einzuwenden habe (schließlich hat sie ja auch mal mein Leben gerettet!), muss ich doch sagen: es ist mir herzlich egal, was ein Arzt über *meine* Krankheit denkt. 14 von 15 Ärzten sagten vor rund 20 Jahren, dass ich das dreißigste Lebensjahr nicht erleben würde.

Diese Ärzte sind heute *alle* tot, und ich *lebe* und erfreue mich, wie gesagt, *allerbesten* Gesundheit.

Ich bin nicht so vermessen, zu behaupten, ich könne Morbus Crohn (bei jemand anderem) heilen.

**Aber das eine sage ich:
nichts ist unmöglich!**

Andreas Ulmicher

Impressum

Herausgeber des Gesundheits-Briefes:

Trading Group GmbH & Co. KG
Postfach 17 65, 92207 Amberg,
E-Mail: abo@gesundheits-brief.de
Internet: <http://www.gesundheits-brief.de>
Trading Group GmbH & Co. KG, Sitz Amberg
Amts-Registerger. Amberg HRA Amberg 2702,
USt-IdNr.: DE254385090, Persönlich haftende
Gesellschafterin: Trading Group
Verwaltungs GmbH, Sitz Amberg,
Amtsgericht-Registergericht Amberg HRB 4023,
Geschäftsführer: Markus Müller, René Wolf

Hauptfirmensitz

Trading Group GmbH & Co. KG
Bodelschwingerstr. 13
92224 Amberg

Chef-Redaktion - Inhaltlich Verantwortlicher gemäß § 10 Absatz 3 MDStV: Andreas Ulmicher

Leserservice: abo@gesundheits-brief.de
Telefax : +49 (0)9 31 / 2 98 90 00

Disclaimer

Das Informationsangebot des Gesundheits-Briefes (=GB) dient ausschließlich Ihrer Information und ersetzt in keinem Fall eine persönliche Beratung, Untersuchung oder Diagnose durch einen approbierten Arzt. Es können grundsätzlich keine Ferndiagnosen und Therapieempfehlungen für den Einzelfall gestellt werden. Die bereitgestellten Informationen und Inhalte dienen der allgemeinen unverbindlichen Unterstützung des Ratsuchenden. Die Auskünfte der jeweiligen Experten ersetzen nicht den Arztbesuch, sie können aber den Dialog zwischen Patient und Arzt sinnvoll ergänzen und unterstützen. GB leistet keinerlei Beratung, Empfehlung oder Aufforderung im Hinblick auf den Kauf und/oder die Anwendung von Medikamenten, sonstigen Gesundheitsprodukten, Diagnose- oder Therapieverfahren. Weiterhin warnen wir vor Selbstmedikation. Die von GB zur Verfügung gestellten Inhalte können und dürfen nicht zur Erstellung eigenständiger Diagnosen und/oder einer eigenständigen Auswahl und Anwendung bzw. Veränderung oder Absetzung von Medika-

menten, sonstigen Gesundheitsprodukten oder Heilungsverfahren verwendet werden. Bitte fragen Sie hierzu immer Ihren Arzt oder Apotheker!

Die von GB per Email und auf der Internetseite zur Verfügung gestellten Inhalte sind unseres Erachtens sorgfältig erarbeitet. Die Kenntnisse in der Medizin unterliegen einem ständigen Wandel durch wissenschaftliche Forschung und Entwicklung in der medizinischen Praxis. Unsere Autoren und Experten verwenden größte Sorgfalt darauf, medizinische Informationen korrekt und in einer auch für Laien verständlichen Form darzustellen. GB und Dritte übernehmen jedoch keine Gewährleistung für die Vollständigkeit, Richtigkeit, Genauigkeit und Aktualität sämtlicher Inhalte.

Bitte beachten Sie zudem, dass wir daher keine Leserfragen mit Bitte um persönliche Gesundheitsratschläge beantworten können. Für Hinweise und Fragen, die die Ausgaben betreffen sind wir jedoch dankbar. "