

Colitis ulcerosa -

Ein erfolgreicher Heilungsprozess und konkrete Hinweise zur Genesung.

Wilhelm Roth – Heilpraktiker, Körpertherapeut, Paartherapeut

Im Jahr 1991 erkrankte ich schwer an einer Colitis ulcerosa, wurde über 4 Jahre bis in das Jahr 1994 immer wieder mit massiven Kolitisschüben belastet, war mehrmals im Krankenhaus, ich ließ mich ein auf die Unterstützung Anthroposophischer Krankenhäuser, Heiler, Klassischer Homöopathie, Bioresonanz Therapie, Psychotherapie sowie meinen eigenen Heilungsimpulsen nach Sport und Bewegung, meine eigenen Kenntnisse der Klassischen Homöopathie und empfinde, dass seit 1995 mein Genesungsprozess kontinuierlich voranschritt. So nahm ich mich bereits seit 1998 wieder vollständig gesund war und entdeckte, dass bis zum heutigen Tag meine Gesundheit sich fortlaufend stabilisiert und meine Kräfte anstiegen.

Heute führe ich erfolgreich wieder eine Praxis für Naturheilkunde, Körpertherapie, Paartherapie, Mediation und Coaching und bin gerne dazu bereit, auch Sie in Ihrem Genesungsprozess mit meiner Erfahrung zu unterstützen. Für die Diagnostik der sehr komplexen Thematik der Kolitis nutze ich gern die **Oberon-Diagnostik**, mit einem sehr transparenten, übersichtlichen und bildhaften Analyseanteil. Es gibt damit eine gute Chance, die verdeckten Belastungsherde dieser langwierigen Erkrankung zu entdecken und aufzulösen.

Eine kurze Nachricht oder Stellungnahme erhalten Sie von mir per Mail oder am Telefon, für eine Untersuchung und Behandlung mit Verfahren der Naturheilkunde vereinbaren Sie bitte einen Termin mit mir in meiner Praxis:

Wilhelm Roth - Heilpraktiker

Praxisgemeinschaft-Roth

Stiftstraße 2

60313 Frankfurt

wroth50@online.de

www.naturheilkunde-roth.de

Mein persönlicher Genesungsprozess

Kurz nach Ostern 1991 erkrankte ich im 42. Lebensjahr sehr plötzlich und unvorbereitet an einer schweren Dickdarmentzündung, der Colitis ulcerosa. Bis zur völligen Wiederherstellung meiner Gesundheit vergingen etwa 6 Jahre. Über diese Erfahrungen möchte ich Ihnen einige wichtige Aspekte mitteilen, denn nach der üblichen schulmedizinischen Sicht wird davon ausgegangen, dass bei dieser Erkrankung keine dauerhaften Heilungschancen bestehen und dass diese Krankheit im Grunde nicht auszuheilen sei. Mit meinem eigenen erfolgreichen Genesungsprozess zeige ich Ihnen eine reale Chance der Ausheilung auf.

Seit 1998 bin ich wieder völlig gesund, aber bis zur Jahresmitte 1994 musste ich fünfmal, jeweils für ca. 5-6 Wochen, in ein Krankenhaus. Den letzten schweren Kolitis-Schub hatte ich im Jahr 1994. Danach benötigte ich noch über drei Jahre Zeit, bis meine Gesundheit ohne Rückfälle und belastende Dickdarmsymptome wieder hergestellt war.

Mein gesundheitlicher Zustand zeigt sich inzwischen in der mir täglich zur Verfügung stehenden Kraft und Energie während meines beruflichen Alltags als Freiberufler mit sehr verschiedenen beruflichen Aufgaben und in meinen Freizeitaktivitäten. Ich bin inzwischen seit 1997 wieder in der Lage, bisweilen über mehrere Wochen hinaus eine Arbeitswoche von über 80 Stunden zu bewältigen, wenn dies zeitweilig erforderlich sein sollte. Und die

schwierigen Phasen der wirtschaftlichen Rezession mit ihren ökonomischen Folgen für den Einzelnen, kann ich bewältigen.

In meinen Freizeitaktivitäten gehe ich sehr verschiedenen sportlichen Aktivitäten nach. Im Winter bevorzuge ich das alpine Skilaufen und bewege mich dann sehr gerne im freien ungespurten Gelände und akzeptiere auch Geländeaufstiege von ca. 2 – 4 Stunden. Im Sommer bemühe ich mich zweimal wöchentlich zu Joggen, nehme gerne teil an Kanutouren und liebe das Segeln mit Yacht oder Katamaran. In der Stadt nehme ich überwiegend das Fahrrad und unternehme gerne Fahrradtouren, im Jahr 2001 nahm ich an einem Halbmarathonlauf über 20km teil und zeitweise spielte ich Volleyball. Diesen Aktivitätsumfang nenne ich deshalb, um konkret aufzuzeigen, wie sich meine neu gewonnenen körperlichen Kräfte in meinem Leben manifestieren.

Nachdem ich in der Zeit der Erkrankung, bei einem Kolitis-Schub über 20kg abgenommen hatte und nur mit großer Mühe die drei Stockwerke in meine Wohnung

Die Vorgeschichte:

Vor diesem Zeitraum führte ich bereits seit sieben Jahren eine Praxis für Psychotherapie und Naturheilkunde und es ging mir gut. Meine Arbeit bereitete mir Freude, ich hatte gerade einige neue viel versprechende Projekte initiiert und neue berufliche Kontakte gefunden. Ich war zwar mit alltäglichen Problemen konfrontiert und hatte mit großen finanzielle Schwankungen zu kämpfen, aber ich stand mit großer Zuversicht im Leben. Meine persönlichen Kontakte und meine Freundeskreis waren vielfältig, aber meine Partnerschaft befand sich gerade in der Krise.

Körperlich war ich gesund, aber ein halbes Jahr vor dem ersten Krankheitsschub der Kolitis erinnere ich mich an leichte, für mich nicht bedrohliche Blähungen und eine Druckempfindung im Bauchbereich. In diesem Zeitraum ließ ich eine umfangreiche ganzheitliche Diagnostik über Blut, Stuhlgang und Urin durchführen. Diese Diagnostik zeigte keine bedrohlichen Ergebnisse und gab keine Hinweise auf eine sich entwickelnde chronische Erkrankung.

Für meinen Darm führte ich dennoch prophylaktisch eine Symbioselenkung durch, um die Darmsymbiose zu verbessern. Während dieser Zeit ging es mir gesundheitlich gut und etwa 14 Tage vor dem Auftreten der ersten Symptome kam ich mit meinem Sohn aus dem Wintersport zurück.

Der Auslöser

Um etwas mehr Informationen über die zwar leichten, aber unklaren Bauchempfindungen zu erhalten, begann ich in einer Therapiesitzung mit einem Kollegen die Signale meines Bauches zu untersuchen. Diese Therapiesitzung verlief unspektakulär und führte nur zu meiner Entspannung. Eine Stunde später, saß ich jedoch nur noch auf der Toilette. Ich befand mich in meinem ersten Kolitis-Schub.

Die Colitis ulcerosa – meine Zeit der Krankheit

Schulmedizinisches Krankenhaus

In den ersten Tagen meiner Erkrankung empfand ich die Situation zwar als äußerst unangenehm, aber noch nicht bedrohlich und versuchte die Symptome mit Unterstützung einer Kollegin rein homöopathisch zu behandeln. Dieses Unterfangen hatte jedoch keine Besserung meines Zustands zur Folge, da wir nicht das richtige homöopathische Mittel fanden und mein Zustand sich sehr schnell verschlechterte. Mit diesem Versuch verbrachte ich zu viel Zeit – ca. 14. Tage – und nach diesem Zeitraum war meine Situation inzwischen we-

sentlich schlechter geworden. Ich hatte ca. 15 kg. abgenommen und befand mich in einem sehr kritischen Zustand. Diese Zeit des langen Abwartens war sicher ein Fehler.

Auch ein Besuch bei einem Internisten konnte mein Befinden nicht bessern. Viel zu spät habe ich mich dann in ein schulmedizinisches Krankenhaus begeben und mich dort der Behandlung der Ärzte überlassen. Inzwischen war ich psychisch und physisch völlig erledigt und wusste nicht mehr weiter. Diese Phase im Krankenhaus möchte ich nicht ausführlich beschreiben, da sie wahrscheinlich der Situation in allen Krankenhäusern, mit Intensivstation, Infusionen und Kortisonbehandlung ähnlich sein wird. Nach der Endoskopie teilte der behandelnde Arzt meinen Eltern mit, dass er so eine intensive Entzündung des Dickdarms wie bei mir noch nie zuvor gesehen hatte.

Obwohl sich mein Zustand in den ersten 12 Tagen meines Krankenhausaufenthaltes weiterhin verschlechterte, konnte ich nach ca. 6 Wochen das Krankenhaus in einem halbwegs stabilen Zustand verlassen. Anschließend war ich eine Weile damit beschäftigt, das verordnete Kortison langsam auslaufen zu lassen.

Mein Zustand war jedoch so weit gekräftigt, dass ich wieder arbeiten und mit meinem Sohn eine Woche Sommerferien verbringen konnte. Aber diese Aktivitäten waren sicherlich etwas verfrüht gewesen, da mir die Erholung fehlte. Als Selbständiger war ich zu vorschnell bemüht, mich um meine Arbeit zu kümmern.

Ich blieb weiterhin in regelmäßigem Kontakt mit meinem behandelnden Arzt – einem Internisten aus dem Krankenhaus. Dieser Arzt empfand meine Fragen und Einwände gegen die von ihm verordneten Kortisondosen und den neuen „nebenwirkungsreichen Medikamenten“ schnell als lästig. Als ich nach etwa 2 Monaten wieder einmal diesen Arzt aufsuchte und erneut meine Bedenken gegen ein neues von ihm verordnetes Medikament und dessen Nebenwirkungen äußerte, wurde mir von dem Arzt eröffnet, dass er nun meine Weiterbehandlung ablehnen würde, und dass ich mich fortan an die Uniklinik wenden sollte. – Eine Stunde nach dieser Abweisung befand ich mich wieder in einem Kolitis-Schub. Dies war eine sehr massive psychosomatische Reaktion meines Körpers.

Anthroposophische Medizin im Krankenhaus Herdecke

Bei diesem zweiten Krankheitsschub reagierte ich schneller. Diesmal fuhr ich nach Herdecke in ein anthroposophisches Krankenhaus, nachdem ich geklärt hatte, dass ein Behandlungsplatz für mich frei war.

Dort konnte ich die für mich sehr wichtige Erfahrung machen, dass sich die behandelnden Ärzte viel Zeit für mich und meine Krankheitsgeschichte nahmen. Die Ärzte besprachen mit mir, welche Behandlungsschritte in meiner Situation angemessen sein könnten und ließen auch meine Einwände und Bedenken gelten. Ich nahm wahr, dass ich auch in einem Krankenhaus als Mensch respektiert und wahrgenommen werde.

In einem anthroposophischen Krankenhaus wird sowohl unter anthroposophischen Gesichtspunkten (anthroposophische Homöopathie, Ernährungslehre, Eurythmie, Kunsttherapie), als auch nach der schulmedizinischen Lehre behandelt. Nach gemeinsamer Abstimmung wurde bei meinem ersten Krankenhausaufenthalt eine rein anthroposophische Behandlungsrichtung gewählt und es ging mir daraufhin langsam besser. Dazu trug, neben der guten Behandlung mit den anthroposophischen Heilmitteln, der aufmerksamen Zuwendung des Betreuungspersonals und den Bewegungsübungen der Eurythmie, auch die sehr angenehme Umgebung der Klinik bei. Sie lag umgeben von viel Wiese, Obstbäumen und direkt an einem Waldrand. Von meinem Zimmer hatte ich einen herrlichen Blick auf eine große Waldreihe voller gesunder Bäume. Das ist etwas völlig anderes, als wenn der Kranke in einem Stadtkrankenhaus liegt, in dem man wegen der vorbeiströ-

menden Autos noch nicht einmal die Fenster öffnen kann. Die Aufmerksamkeit und Betreuung der Krankenschwestern und Pfleger war außerordentlich gut. Allerdings führte diese intensive Behandlung bei mir noch nicht zu einer dauerhaften Gesundheit. Insgesamt hatte ich ca. 3 schmerzhafte Jahre der ständig wiederkehrenden Kolitis-Schübe erlebt, die mich fünfmal in ein Krankenhaus getrieben hatten. Während dieser Aufenthalte konnte ich nicht immer nur nach anthroposophischen Gesichtspunkten behandelt werden, sondern in einigen Phasen war es erforderlich, auch Cortison einzusetzen. Bei meinem vorletzten Krankenhausaufenthalt in Herdecke teilte mir der behandelnde Arzt mitführend mit, dass das Risiko bestehen würde, dass mir der Dickdarm ganz oder teilweise entfernt werden müsste, wenn ich nicht endlich zu einem stabilen Zustand finden würde. Diese Nachricht hat mich dann erst Mal sehr schockiert.

Zwischen den einzelnen Krankenhausaufenthalten bemühte ich mich weiterhin intensiv um eine Verbesserung meiner Gesundheit und ließ mich mit unterschiedlichem Erfolg auf verschiedene Behandlungsverfahren ein:

- Die **Enzympräparate** mit dem Inhaltsstoff Bromelain gelten als entzündungshemmende Präparate und mein Arzt hatte bereits gute Ergebnisse bei Patienten mit meinem Krankheitsbild erzielt. Mit guter Hoffnung nahm ich die ersten Tabletten aber das Ergebnis war: Eine Stunde später befand ich mich wieder in einem neuen Kolitis-Schub.
- Die **Bioresonanztherapie** hat sehr umfangreiche Möglichkeiten und bietet eine sehr differenzierte Diagnostik, viel Transparenz durch auf dem Bildschirm nachvollziehbare Ergebnisse und eine Behandlung durch von den Bioresonanzgeräten erzeugte bioenergetische Schwingungen. Diese Behandlung ging einher mit einer kurzzeitigen Besserung meiner Symptome, dann fiel ich jedoch wieder zurück in meinen ursprünglichen Zustand.
- Über den Zeitraum von _ Jahr konnte ich mich auf einen psychotherapeutischen Prozess einlassen. Nach dieser Zeit entzog mir meine Krankenversicherung trotz erfolgreicher Entwicklung die Kostenzusage für die Therapie. Aus Kostengründen konnte ich daher die begonnene Therapie nicht fortsetzen.
- Mit der **Klassischen Homöopathie** fand ich letztendlich den Durchbruch zur Gesundheit. Diesen Genesungsprozess mit all seinen Schwierigkeiten möchte ich daher etwas genauer beschreiben.

Im Juli 1994 war ich das letzte Mal im Krankenhaus. Während dieser Zeit wurde ich vorwiegend mit anthroposophischen Mittel und nicht systemisch mit Cortison, sondern nur mit örtlich angewendeten entzündungshemmenden Mittel (**Colifoam als Klistier**) behandelt. Durch den Verzicht auf systemisches Cortison entwickelten sich die Symptome zwar nur sehr langsam zurück, aber mein Organismus befand sich dadurch auf einer stabileren Grundlage, für den sich nun anschließenden dauerhaften Ausheilungsprozess. Diesmal holte ich mir nach dem Krankenhausaufenthalt noch energetische Unterstützung bei einem Heiler über einen Zeitraum von ca. 3 Monaten. Obwohl ich nicht verstanden hatte was bei dieser Begegnung tatsächlich geschah, war diese Unterstützung für meinen geschwächten Organismus wichtig und hatte die Voraussetzungen für den weiteren Heilungsprozess gebessert. Ich habe dann noch ca. 3 Jahre benötigt, bis ich, nur mit Hilfe der Klassischen Homöopathie und Medikamenten der Naturheilkunde, wieder gesund werden konnte.

Heilung durch die Klassische Homöopathie

Obwohl ich auch sehr schwierige Erfahrungen mit der Homöopathie gemacht hatte, erscheint sie mir als die wirksamste Therapie für eine dauerhafte Gesundheit. Die Homöopathie ist eine Kunst – eine Form von wirklicher Heilkunst - und erfordert sehr viel Kenntnisse und Erfahrung.

Auch dem guten und erfahrenen Homöopathen können Fehler unterlaufen. Für eine realistische Einschätzung von Chancen und Risiken dieser Therapierichtung möchte ich auch zu diesem Punkt meine Erfahrungen berichten.

Ich war bei guten und anerkannten homöopathischen Ärzten und Heilpraktikern in Frankfurt und Umgebung. Bei dem ersten Homöopathen erging es mir über den Zeitraum von etwa vier Monate langsam besser. Dann erhielt ich ein falsches Mittel in einer hohen Verdünnung (Potenz: C 200) sowie in einer für mich zu hohen Dosis (3 Globuli - Streukügelchen) und ich befand mich eine halbe Stunde später wieder im Kolitis-Schub. Trotz intensiven Bemühens und gezielten homöopathischen Gaben über einen Zeitraum von ca. 3 Monaten musste ich mich wieder ins Krankenhaus begeben.

Der Umgang mit der Homöopathie ist schwierig, und es ist schwierig, einen guten Homöopathen zu finden, der wirklich alle wesentlichen Symptome und Befindlichkeiten des Patienten erfassen kann.

Nach den ersten Fehlversuchen suchte ich andere Homöopathen auf. Immer wieder machte ich jedoch unangenehme Erfahrungen durch eine ungünstige Wahl des Heilmittels und eine zu hohe Dosierung. Durch eine zu starke Dosierung befand ich mich bereits nach kurzer Zeit in einem Zustand mit einer Verschlechterung meiner Symptome. Nach Darstellung des Homöopathen war das dann der Zustand der Erstverschlimmerung. Bei mir ging diese Erstverschlimmerung fließend über in den Arzneimittelprozess und das bedeutete eine symptomatische Verschlechterung meines Zustandes, nicht nur durch meine Erkrankung an der Kolitis, sondern auch durch die starke Reaktion meines Organismus auf das homöopathische Mittel.

Damit kein falscher Eindruck entsteht, möchte ich betonen, dass ich nach wie vor die Erfahrungen und Kenntnisse von allen Homöopathen, die mich behandelt hatten sehr schätze. An meinem Beispiel ist jedoch auch zu sehen, wie schwierig die Wahl des richtigen Heilmittels auch für sehr erfahrene Homöopathen ist.

Ich blieb trotz meiner belastenden Erfahrungen konsequent bei der Homöopathie, weil ich von ihrem Potenzial überzeugt war. Von meinem letzten Homöopathen, den ich zur Behandlung aufsuchte, lernte ich dann, dass bei meinem geschwächten Zustand die homöopathischen Mittel bereits bei der ersten Einnahme zu verdünnen sind. Erst dann blieb ich von den Arzneimittelprozessen und Erstverschlimmerungen nach der Einnahme des Mittels verschont. Unter dieser Behandlung ging es mir dann langsam besser, bis der Heilungsprozess stagnierte und es mir nach dem nächsten Mittel wieder schlechter ging.

Daraufhin habe ich meine Ausbildung in Homöopathie weiter vertieft und mich in der Folgezeit nur noch selbst behandelt. Erst dann fand ich das richtige homöopathische Mittel für mich. Meine Kräfte kehrten zunehmend zu mir zurück, und ich wurde innerhalb eines Zeitraums von ca. 15 Monaten wirklich gesund. Ein wesentlicher Aspekt für meine wieder gefundene Gesundheit war, dass ich während der gesamten Zeit der Erkrankung viel über mich gelernt und Konsequenzen in meiner Lebensweise gezogen habe.

Eine wirkliche Heilung betrachte ich letztendlich als ein göttliches Geschenk. Jeder Arzt, Heilkundige, Heilpraktiker und Therapeut kann etwas passendes dazu beitragen, den Raum für die Genesung unterstützen, aber es liegt an uns, an den erkrankten Personen, ob wir günstige Bedingungen für einen Heilungsprozess schaffen können, ob der Zeitpunkt für uns passt, ob wir wirklich gesund werden möchten und dann auch die Bereitschaft mitbringen, dieses Geschenk der Heilung auch anzunehmen.

Da ich erfahren habe, wie schwierig es ist, verlässliche Informationen zu dem Thema Colitis ulcerosa zu erhalten, möchte ich meine wesentlichsten Einsichten und Erfahrungen mitteilen.

Meine Erkenntnisse für einen Heilungsprozess bei einer Kolitis

1. Die Selbstheilungskräfte:

Am wichtigsten ist ein inneres **Vertrauen** darauf, **dass jeder Patient mit einer Kolitis wieder völlig gesund werden kann**, auch wenn der Arzt etwas anderes behaupten sollte. Das Bewusstsein von der eigenen Kraft und Regenerationsfähigkeit des menschlichen Körpers sowie das Vertrauen in die Selbstheilungskräfte des Organismus gehören zu den wichtigsten Heilmitteln, an die sich jeder immer dann erinnern sollte wenn es ihm wieder einmal schlechter geht.

2. **Die Schulmedizin** hat keine Heilmittel bei einer Kolitis, sondern nur Medikamente, welche die Symptome unterdrücken und somit nicht zur Heilung der Krankheit führen. Die Medikamente der Schulmedizin sind zwar manchmal über bestimmte Zeiträume notwendig und dann möglicherweise notwendig für das Überleben, weil das Cortison einen Durchfall sogleich mildern kann. Das ist auf jeden Fall natürlich wichtig, aber das Problem beginnt dann, wenn das Cortison wieder abgesetzt werden soll, weil es manchen Betroffenen über Jahre und Jahrzehnte hinaus nicht gelingt, sich von dem Cortison zu befreien und dann folgen die Langzeitfolgen dieses Medikamentes z.B. auf die Gelenke u. a. zu wirken. Es gibt jedoch auch Fälle, in denen die Cortisonbehandlung ausgereicht haben soll und die Betroffenen wieder genesen sind.
3. **Zur Diagnose:** Wichtig ist die differentialdiagnostische Unterscheidung von **Colitis ulcerosa** und **Morbus Crohn**, da beide Krankheitsbilder eine ähnliche Symptomatik entwickeln können. Die Colitis ulcerosa ist eine Entzündung vorwiegend im Dickdarm, Morbus Crohn im Dünndarm oder sogar im gesamten Darmbereich. Die Unterscheidung ist meistens nicht ganz einfach, sie ist jedoch wichtig, damit die therapeutische Richtung klar ist.
4. **Psychosomatik:** Einige an Kolitis erkrankte Personen haben eine Art von **Spontanheilung** erlebt, nachdem sie ihre Alltagssituationen, die bei ihnen zu der Erkrankung geführt hatten, veränderten. Dies bestätigt die Komponente des starken psychosomatischen Einflusses bei diesem Krankheitsbild. Der psychosomatische Anteil wird hier auch von der Schulmedizin zugestanden. Für den/die Erkrankte/n bedeutet das, dass es sinnvoll ist darüber nachzudenken, welche persönlichen, beruflichen, finanziellen oder sonstigen Themen in der Vergangenheit ihn/sie belastet haben könnten. Es kann sehr hilfreich sein, sich diese Themen in einer Art Lebens oder Gesundheitsgeschichte aufzuschreiben und sich dabei die erfreulichen und belastenden Ereignisse in Erinnerung zu rufen. Zu diesem Thema der **Genesungsgeschichte** ist es sinnvoll, in der sozialen Umgebung und bei den Eltern, insbesondere der Mutter, nach Details in der Schwangerschaft und bei der Geburt zu fragen.
5. **Psychische Aspekte der Krankheit:** Ich möchte Sie anregen, darüber nachzudenken, wie Sie bisher mit den Themen Wut und Angst, Gewalt und Gewaltlosigkeit umgegangen sind. Der Kolitis liegt auch eine autoaggressive Reaktion des Organismus zu Grunde. Wenn unser Organismus in dieser Weise aggressiv auf uns selbst reagiert, dann kann dies ein Hinweis darauf sein, dass wir möglicherweise an diesem Punkt ein Problem haben.
Ferner zeigt sich das Krankheitsbild der Kolitis im Kontrollverlust über den Stuhlgang. Mit den Körperausscheidungen beschäftigen wir uns üblicherweise nicht. Jetzt sind wir dazu gezwungen, uns regelmäßig den Stuhlgang genau zu betrachten, um Veränderungen und einen möglichen Blutverlust frühzeitig zu erkennen. Was bedeutet das? Welcher von uns bisher nicht gelebte Anteil und welches fehlende Lebensprinzip tritt hier durch die

Krankheit materiell zu Tage? In der Krankheit begegnen wir unserem Schatten, und dieser tritt durch die Krankheit ans Licht. Was können wir mit dieser Blickrichtung auf die Kolitis über uns lernen?

6. **Diagnostische Daten:** Auf der materiellen Ebene möchte ich empfehlen, dass sich jede(r) Patient /Patientin alle medizinischen Daten, Blutbilder etc. ausführlich erklären und von den Ärzten Kopien der Ergebnisse geben lässt. Das gibt jedem Betroffenen mehr Flexibilität und mehr Überblick über den eigenen Genesungsprozess. Mit der Zeit entwickelt jeder dadurch auch eine eigene Kompetenz in medizinischen Fragen. Das ist ganz wichtig, damit Sie den Ärzten und ihren Vorstellungen von Behandlung nicht mehr völlig ausgeliefert sind. Eigene Recherchen im Internet sind hierfür auch außerordentlich wichtig und nützlich.
7. **Zur Ernährung:** Sie haben sicher bereits entdeckt, dass es schwierig ist, eine generelle Empfehlung für eine Kolitis Diät abzugeben. Im Grunde muss jeder selbst herausfinden was er/sie verträgt, weil das individuell sehr unterschiedlich sein kann.
8. **Ungünstige Lebensmittel: Nach meiner Erfahrung können die folgenden Nahrungsmittel ungünstig sein und sollten gemieden werden:**
 - **jegliche fette Speisen!**
 - Pfannenkuchen – weil diese oft zu fett sind
 - alle Arten von Zucker, Alkoholische Getränke, stark angebratenes Fleisch - Blähende Lebensmittel, wie z.B. die verschiedenen Kohlsorten
 - Frischer Salat – dieser kann während dieser Zeit nicht richtig verdaut werden. - Zitrusfrüchte, weil diese auf den Stoffwechsel zu sauer wirken.
 - Vollwertkost, weil diese während dieser Zeit nicht genügend zu verdauen ist. - Möglicherweise Kaffee, Espresso und schwarzer Tee – weil diese auch eine abführende Wirkung haben. - Am Besten selbst ausprobieren
 - **Milch und Milchprodukte meiden**, oder gezielt überprüfen, die Wirkung auf den Körper austesten. Milch und Milchprodukte können eine allergische Reaktion auslösen oder bei Vorliegen eines Laktatmangels nicht richtig verdaut werden kann. Da die versteckt ablaufenden Reaktionen jedoch selten mit der Milch in Verbindung gebracht werden, ist es besser, diese wegzulassen.
 - Mit Obstsäfte vorsichtig sein - nur Säfte mit einer basischen Wirkung wählen.
9. **Vorteilhafte Lebensmittel – wichtig: alle Speisen fettarm zubereiten:**
 - Reis, Nudeln und Kartoffeln, auch in Form von Milchreis und Kartoffelbrei sind gut verträglich
 - gedünstetes Gemüse und Gemüsesuppe, Gedünsteter Fisch
 - Fleisch, wenn danach ein Verlangen besteht, aber mit wenig Fett – am besten mit etwas Olivenöl oder Sesamöl – und behutsam angebraten (z.B. im Wok). - Knäckebrot, Weißbrot
 - Apfel, insbesondere geriebener Apfel.
 - Joghurt und Quark - bitte individuell prüfen, ob sie verträglich sind!
10. **Vorteilhafte Getränke:**
 - Die empfohlene Flüssigkeitsmenge beträgt etwa 3 Liter/Tag.
 - Wasser, entweder als Leitungswasser, oder Mineralwasser ohne Kohlensäure - Kräutertee und Rotbuschtee in allen Ausprägungen
 - Grüner Tee: ich habe hier gute Erfahrungen gemacht mit grünem Tee, z.B. Banchatee, oder grüner Darjeeling, aber es gibt viele verschiedenen Sorten. Grüner Tee unterstützt auch die Entgiftung der Leber und wirkt auf die Nieren;
 - Gemüsesäfte, Tomatensäfte

11. Bewegung:

- Auch während der Zeit der Erkrankung ist es wichtig sich zu bewegen, um aktiv durch eine angemessene körperliche Bewegung zur Genesung beizutragen. Die äußere Bewegung aktiviert auch die inneren Bewegungen. wie zum Beispiel den Blut- und Lymphkreislauf und das ganze Atmungssystem, alle Zellen des Organismus werden mehr mit Sauerstoff versorgt und die Gehirnzellen werden angesprochen. Im Hinblick auf die körperliche Regenerationsphase ist zu beachten, dass die körperliche Belastung sehr genau an die momentane Leistungsfähigkeit angepasst sein muss. Leichtes Joggen oder Tennis könnte für den Organismus bereits eine Überforderung bedeuten, daher wäre das so genannte „Walken“ und Wandern eine Alternative in dieser Zeit. Eine gute Möglichkeit bieten hier die angebotenen Pulsmessgeräte, um die Herzfrequenz und die Leistungsfähigkeit zu prüfen.
- Die körperliche Aktivität sollte sich für eine gesundheitsbewusste und regenerative Aktivität auf jeden Fall nur im **aeroben Trainingsbereich** bewegen. Dies bedeutet, dass die Aktivität so dosiert wird, dass die Herzfrequenz so optimal bleibt, dass ein Sauerstoffüberschuss für das Zellegewebe erzeugt wird. Diese Zone des **Sauerstoffüberschusses** ist abhängig vom Lebensalter und der eigenen Fitness. Bei einer körperlichen Aktivität innerhalb dieser Zone wird mehr Sauerstoff aufgenommen, als verbraucht wird und alle Zellen werden optimal mit Sauerstoff versorgt, überflüssiges Fett im Körper wird verbrannt und die Immunabwehr wird gestärkt. Bitte informieren Sie sich über Ihre Grenzen in der Fachliteratur oder lassen Sie bei einem Sportmediziner einen Laktattest durchführen. Es gibt auch Pulsmessuhren, die den aeroben Trainingsbereich individuell prüfen und anzeigen
- Bei Bewegung im anaeroben Bereich, das heißt im Bereich von Sauerstoffmangel, wird die Anzahl der freien Radikale im Organismus massiv erhöht, das Immunsystem wird belastet und diese Übertreibung der Aktivität kann die Genesung wieder verzögern. Aktivitäten die vorwiegend im anaeroben Trainingsbereich stattfinden sind z.B. Squash, Tennis, Handball, Fußball. Diese schnellen und dynamischen Aktivitäten sollten daher während der Genesungszeit gemieden werden.

12. Sitzen: Es ist wichtig im beruflichen und privaten Alltag darauf zu achten, dass Sie richtig sitzen, denn auch dies hat Einfluss auf Ihre Gesundheit. Viele Stühle, auch Bürostühle, sind hierfür nicht geeignet, da das Becken in einem zu spitzen Winkel abknickt, Rücken und Bauchmuskulatur beim Sitzen erschlaffen und die inneren Organe zusammengedrückt werden. Für ein aktives Sitzen, wobei auch die Rücken und Bauchmuskulatur ständig trainiert wird, sind folgende Sitzgelegenheiten geeignet:

- bewegliche Kniestühle
- ergonomische, wippende Sitzhocker
- Sitzbälle

13. Schulmedizinische Medikamente: Bitte beachten Sie, dass meine akute Erkrankungsphase bereits 1994 zu Ende ging. Inzwischen gibt es vermutlich auch andere Präparate. Es ist selbstverständlich, dass Sie diese verschreibungspflichtigen Medikamente nur in Absprache mit dem Arzt nehmen können:

- Bei starken Bauchkrämpfen und Schmerzen kann sich jeder **Buscopan** als Zäpfchen oder Tabletten geben lassen.
- **Cortison** ist oft nicht zu vermeiden. Mir ist systemisches Cortison in Tablettenform schlecht bekommen und hat bei mir immer wieder zu Rückfällen geführt, auch dann, wenn ich es sehr langsam abgesetzt hatte. Die Konsequenzen der systemischen Wirkung von Cortison sind meiner Erfahrung nach schlecht zu kontrollieren. Da es manchmal nicht zu vermeiden ist, muss jeder selbst herausfinden, wie er/sie damit

umgehen kann. Vielleicht können Sie ja bessere Erfahrungen machen.

- **Entocort** und **Salo-Falk** sind gängige Kolitis Präparat und haben ein recht gutes Wirkungsspektrum. Sie haben eine ähnliche chemische Zusammensetzung wie Aspirin und sind sowohl als Tablette als auch als Klysma erhältlich. Beide werden oft als Dauer Medizin verordnet. Auch diese Medikamente können nach einer angemessenen Zeit abgesetzt werden, **jedoch nur in Absprache mit dem Arzt**.
- Mit dem Mittel **Colifoam**, ein Rektalschaum, konnte ich bessere Erfahrungen machen. Es hat eine cortisonähnliche Zusammensetzung, aber nicht die Folgen und Nebenwirkungen wie Cortison, und wird nur örtlich im Darm als Klysma verabreicht. Das Mittel ist mir gut bekommen.

14. Ergänzende Mittel: .

- Auch mit **Nikotinplaster** haben einige Patienten gute Erfahrungen gemacht. (Universität Wales Herbst 1993)

15. Naturheilkunde:

a. Naturheilkundliche Präparate

Von der Seite der Naturheilkunde gibt es eine ganze Menge von Präparaten, die sehr unterschiedlich wirksam sind und die einen Genesungsprozess gut unterstützen können.

Hier ist jedoch eine Begleitung durch einen naturheilkundlich erfahrenen Arzt oder Heilpraktiker wichtig:

- **Perenterol** und **Mutaflor** sind Medikamente mit natürlichen Darmbakterien. Sie wirken unterschiedlich auf die Darmflora, sind aber beide nützlich, wenn sie nacheinander genommen werden und unterstützen die Darmsymbiose.
 - **Weihrauch** kann eine gute Alternative nach dem Absetzen von Cortison sein. Hier ist es wichtig, auf die Qualität zu achten. Er ist hochdosiert einzunehmen.
 - Für die Unterstützung der Funktionen von Leber, Bauchspeicheldrüse und Niere werden sehr viele verschiedene Präparate angeboten, daher möchte ich hier keine Einzelpräparate nennen.
 - Enzympräparate (z.B. **Wobenzym N** oder **Wobe-Mugos E** der Firma Mucos) sind Präparate, die sich häufig als Wirksam bei Entzündungen und auch entzündlichen Darmerkrankungen erwiesen haben. Bei mir haben sie leider das Gegenteil bewirkt und mich unmittelbar wieder in einen Kolitis-Schub hineinbefördert. Mit entsprechenden Vorsichtsmaßnahmen und mit einer ansteigenden Dosierung können Sie diese Mittel ausprobieren.
 - Langfristig sind **isopathische** und **immunbiologische Präparate** der Firma Sanum recht wirkungsvoll, da sie tief greifend und ganzheitlich auf den Organismus einwirken.
 - Die Firma VitOrgan stellt zytoplasmatische Präparate aus Organsubstanzen von Tieren her, die eine unterstützende Wirkung entfalten können.
- b. Mit Akupunktur** haben einige Kolitis-Patienten gute Erfahrungen machen können. Hier steht jeder allerdings vor der Frage: Wie finde ich einen guten Akupunkteur? **Akupunktur** wirkt sehr unterschiedlich. Es gibt Menschen, die in guter Resonanz zu Akupunktur stehen, bei anderen wirkt die Behandlung weniger gut. Zu dem letzten Kreis gehöre auch ich. Allerdings kann ich die Entspannung durch die Akupressur-Druckmassage sehr genießen und nutze sie für meinen Energieausgleich.

- c. **Bioresonanz – Heilung mit Schwingungen** Ein weiteres medizinisch-technisches Verfahren, das sich als wirksam erweisen könnte, ist die **Bioresonanz-Therapie** und ihre verschiedenen Entwicklungsformen. Hier wird die Diagnose anhand der bioelektrischen Ströme der Meridiane gestellt. Man kann alle Ergebnisse sehr übersichtlich auf dem Bildschirm mitverfolgen. Die Therapie findet dann durch das Ausbalancieren der Meridiane durch elektrische Impulse oder durch das Verändern der Schwingungsmuster von körpereigenen Stoffen. (z.B. Stuhlgang) und die Übertragung der Schwingungen in Medikamententräger (z.B. Streukügelchen) statt. Das ist ein ähnliches therapeutisches Prinzip wie in der Akupunktur, und es gibt viele, die diese Behandlung als sehr wirksam erlebt haben.
- d. Es ist im Sinne der **Orthomolekularen Medizin** nützlich, Vitamine, Mineralien, Spurenelemente und Aminosäuren im Organismus auszugleichen. Bei Kolitis-Patienten besteht oft ein großes Defizit. Bei großer körperlicher Schwäche, wenn Sie sich sehr schlaff und müde fühlen, dann könnte das Spurenelement **Eisen** fehlen, weil durch innere Blutungen davon viel verloren geht. Der Mangel lässt sich im Blutbild feststellen und durch ein Eisenpräparat wieder beheben.

e. Die Klassische Homöopathie

Ich nenne die **Klassische Homöopathie** am Schluss, obwohl sie nach meiner Erfahrung die wirksamste Therapie für eine dauerhafte Gesundheit sein kann.

In der **Homöopathie** wird die Krankheit nicht durch Unterdrückung der Symptome bekämpft, sondern wir verbünden uns mit dem Symptom und suchen das krankheitsähnlichste Mittel als das entscheidende Heilmittel. Damit bringt das homöopathische Heilmittel das bisher fehlende Prinzip in das Leben des Kranken und dieser erhält damit eine Chance zu neuer Selbsterkenntnis und zur Heilung. Die Wirkung des homöopathischen Mittels erstreckt sich auf die somatische, psychische und geistige Ebene und führt zu einem ganzheitlichen Heilungsprozess.

Zu der Klassischen Homöopathie gehört als Erstes eine umfangreiche Anamnese. Eine Anamnese ist eine sehr umfangreiche Befragung nach der ganzen Krankheitsgeschichte, den genauen Details der Symptome, nach Vorerkrankungen, Kinderkrankheiten, Familienkrankheiten, den persönlichen Vorlieben und Abneigungen etc. Danach wird das ähnlichste homöopathische Mittel durch eine umfangreiche Repertorisation gesucht. Die Repertorisation ist der Vergleich der Krankheitssymptome mit den Symptomen, die die homöopathische Substanz beim gesunden Menschen erzeugen können.

Die Homöopathie wirkt, indem das homöopathische Mittel in der hochverdünnten Form einen Heilimpuls auf die **Lebenskraft** ausübt, wodurch der Organismus die eigenen Selbstheilungskräfte aktivieren kann und in die Lage versetzt wird, sich somit selbst zu heilen. Mit dem richtig gewählten homöopathischen Heilmittel in der richtigen Dosierung werden alle inneren Kräfte für eine spätere Gesundheit aktiviert.

In der Homöopathie gibt es allerdings kein generelles Mittel gegen eine bestimmte Symptomatik, wie z.B. Durchfall oder Halsentzündung. Bei einem Durchfall gibt es mindestens 100 Mittel, die dafür in Frage kommen können. In der Klassischen Homöopathie wird dasjenige Heilmittel gesucht, welches individuell und speziell für die betroffene Person, mit der Gesamtheit ihrer Symptome, mit ihren Vorlieben und Abneigungen den alltäglichen Dingen gegenüber, mit ihren Stärken und Schwächen, ihrer Haarfarbe, der molekularen Struktur ihres Muskelgewebes und ihrer Haut, der chemischen Zusammensetzung der Körpersäfte und den persönlichen Charaktereigenschaften jetzt zu diesem Zeitpunkt zu ihr und für ihre Konstitution geeignet ist. Für jede(n) Patienten /Patientin muss das eigene spezielle Heilmittel gefunden werden.

Mit dem richtig gewählten homöopathischen Heilmittel in der richtigen Verdünnung (Potenz) und Dosierung hat jede(r) die Chance wieder gesund zu werden.

Die Zeitdauer der Einnahme sollte genau abgestimmt werden, da nach einem zu bestimmenden Zeitraum, auch neue Symptome auftreten könnten, die dann durch das homöopathische Mittel hervorgerufen sind. Homöopathische Mittel sind daher keine Dauermedikamente.

Trotz der schwierigen Suche nach dem richtigen Mittel bin ich überzeugt, dass die Klassische Homöopathie gerade bei den chronischen Krankheiten der Schulmedizin überlegen ist. Wie aus meiner eigenen Gesundheitsgeschichte hervorgeht, erfordert eine Heilung viel Geduld und Beständigkeit. Mit der wieder gefundenen Gesundheit kann dann möglicherweise auch eine höhere Qualität der Immunabwehr und psychophysischen Gesundheit einhergehen.

f. Der Arzt kann etwa drei Monate nach dem Abklingen des Durchfalls einen **Hämokult-Test** durchführen. Das ist eine Stuhlganguntersuchung auf verstecktes Blut im Stuhl.

Mit meinen Zeilen möchte ich aufzeigen, dass es viele therapeutische Möglichkeiten der Unterstützung gibt. Meine Aufzählung ist natürlich keineswegs vollständig und umfasst vorwiegend nur die Bereiche, in denen ich selbst Erfahrungen sammeln konnte und die ich in ihrer Wirksamkeit einzuschätzen gelernt habe.

Ich bin gerne dazu bereit, jedem Betroffenen mit meinen Erfahrungen zu helfen. Für kürzere Fragen bin ich gerne bereit, am Telefon oder per Email Auskunft zu geben. Für eine Anamnese und eine Behandlung ist jedoch ein **Termin in meiner Praxis** oder bei einem homöopathisch arbeitenden Kollegen erforderlich.

Ich wünsche allen ganz viel gesundheitliche Kraft, Geduld und Erfolg auf dem langen Weg zur Heilung und zur Gesundheit.

Wilhelm Roth

Praxisgemeinschaft-Roth
Wilhelm Roth - Heilpraktiker
Stiftstraße 2
60313 Frankfurt
Tel. 06102-59280
wroth50@online.de
www.info-wroth.de

Büro: Wilhelm Roth
Habichtstraße 18
63263 Neu Isenburg
Tel.: 06102-59280: