

# Chronisch entzündliche Darmerkrankungen

## Patienteninformation

17.07.2020

*Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie  
Universitätsmedizin Göttingen*

### ALLGEMEINES

Zu den chronisch entzündlichen Darmerkrankungen zählen *Morbus Crohn* und *Colitis Ulcerosa*. Diese Krankheiten äußern sich v.a. durch Magen-Darm-Beschwerden, unter denen in Deutschland über 400.000 Menschen leiden. Beide Erkrankungen treten gleich häufig auf. Die Colitis Ulcerosa betrifft hierbei vor allem Menschen im Alter von 20-40 Jahren. Morbus Crohn tritt meist zwischen dem 20. und 30. Lebensjahr auf. Nicht in allen Fällen lässt sich sicher unterscheiden, ob die eine oder die andere Krankheit vorliegt.

### SYMPTOMATIK

Symptome sind vor allem (z.T. blutig-) schleimige Durchfälle und Bauchschmerzen. Bei der Colitis ulcerosa treten Entzündungen der (Dick-) Darmschleimhaut auf und es kann ein Entartungsrisiko für Tumorerkrankung geben. Beim Morbus Crohn ist die Erkrankung nicht auf die Darmschleimhaut begrenzt ist, sondern kann alle Schichten der Darmwand betreffen, sodass es auch zur Bildung von Engstellen (Stenosen) und Hohlgängen (Fisteln) kommt. Entzündungen können sich über den gesamten Magen-Darm-Trakt ausbreiten. Zudem können bei Betroffenen auch Symptome wie Gewichtsabnahme, Appetitlosigkeit, Blutarmut, Fieber oder Gelenksbeschwerden auftreten. Häufig gibt es bei der aktivierte Erkrankung, neben körperlichen, auch psychische Beschwerden, z.B. Ängste, Vermeidungsverhalten, Niedergeschlagenheit und sexuelle Beschwerden.

### PSYCHOLOGISCHE UND BIOLOGISCHE FAKTOREN

Es scheint eine genetische Prädisposition für chronisch entzündliche Darmkrankheiten zu geben. Stress oder psychische Erkrankungen können das Risiko für Krankheitsschübe erhöhen und somit den Verlauf negativ beeinflussen. Hierbei geht man von einer Wechselwirkung aus, da auch die körperlichen Symptome wiederum psychisch belastend sind. Weiterhin werden zwei Mechanismen als Entzündungsursache diskutiert: Eine Fehlregulation der Immunantwort auf Bakterien und deren Produkte im Darm sowie eine „Undichtigkeit“ der Zellbarrieren. Im Detail ist dies jedoch noch nicht geklärt. Man geht davon aus, dass Stress und Immunaktivierung

über Prozesse des Nerven- und Hormonsystems zusammenhängen. Zudem treten die Krankheiten bei Raucher\*innen vermehrt auf.

Auch wenn immer wieder in der Literatur eine „Colitis-Persönlichkeitsstruktur“ beschrieben wurde, so konnten doch 10 Studien von 1970-95 keinen Nachweis dafür erbringen, dass Menschen mit einer chronisch entzündlichen Darmerkrankung vor der Erkrankung andere Persönlichkeitsmerkmale aufweisen als die Durchschnittsbevölkerung. Patient\*innen mit chronisch entzündlichen Darmerkrankungen stehen aber häufig unter vermehrtem Stress, leiden nicht selten auch unter einer Depression. Es konnte gezeigt werden, dass subjektive Stressbelastungen das Risiko eines Krankheitschubs erhöhen. Auch konnte nachgewiesen werden, dass Patient\*innen mit einer Posttraumatischen Belastungsstörung ein höheres Risiko für das Wiederauftreten eines Krankheitschubs haben.

### BEHANDLUNGSMÖGLICHKEIT

Bei Patient\*innen mit chronisch entzündlichen Darmerkrankungen ist ein sog. integrierter bio-psycho-sozialer Behandlungsansatz wichtig. Das bedeutet, dass zusätzlich zur medizinischen Behandlung eine psychotherapeutische Behandlung sinnvoll sein kann. Hierzu sollte gemeinsam mit einem/r Fachexpert\*in für Psychosomatische Medizin herausgefunden werden, ob die Beschwerden mit psychischen Belastungen in Zusammenhang stehen. Sollte dies der Fall sein, ist eine Psychotherapie eine gute Behandlungsmöglichkeit. Es kann darum gehen, zu verstehen, woher die Symptome kommen, ob sie in bestimmten Situationen ausgelöst werden. Auch kann eine psychotherapeutische Behandlung einen besseren Umgang mit der Erkrankung sowie mit Stress und psychischen Begleitsymptomen ermöglichen. Ergänzend haben sich Entspannungsverfahren, wie Autogenes Training und Progressive Muskelrelaxation, aber auch Bewegungstherapie als hilfreich erwiesen. Auch eine Ernährungsberatung kann sinnvoll sein. Liegt eine psychische Störung vor, so kann in Absprache mit Ihrem Arzt/ Ihrer Ärztin die Einnahme von Psychopharmaka erwogen werden.