

6 Zu diesem Buch

9 CED ganzheitlich betrachtet

- 10 Morbus Crohn, Colitis ulcerosa – Was ist das?
- 12 Colitis ulcerosa
- 12 Morbus Crohn
- 14 Das Bild der körperlichen Beschwerden
- 15 Die Erkrankung betrifft den ganzen Menschen
- 17 Wie eine CED verläuft
- 18 Stress kann Schübe auslösen
- 19 Die Verdauungsorgane und ihre Funktionen
- 22 Persönliche Erlebens- und Verarbeitungsweisen
- 22 Die innere Ablehnung der Erkrankung
- 24 Wege zum Annehmen der Erkrankung
- 26 Beziehungen ändern sich
- 29 Änderungen in Schule und Beruf
- 30 Schwangerschaft – und was damit zusammenhängt
- 31 Leben mit dem künstlichen Darmausgang
- 33 Wie hängen Erkrankung und Leben zusammen?
- 34 Hat uns die Umwelt krank gemacht?
- 35 Ist CED eine psychosomatische Erkrankung?
- 37 Welche Bedeutung haben die Symptome?
- 42 Die Ursachen der CED
- 42 Der Darm ist ein Teil des Immunsystems
- 44 Was sind mögliche Einflussfaktoren?

55 Diagnose und Behandlung der CED

- 56 Krankheitserscheinungen bei CED
- 56 Die Sicherung der Diagnose
- 58 Den Verlauf der Krankheit beurteilen
- 60 Welcher Mangel ist möglich?
- 63 Behandlungsmöglichkeiten
- 68 Operieren: Wann und wie?
- 68 Gründe für eine Operation

- 75 **Ganzheitliche Therapie**
- 76 **Komplementäre Verfahren**
- 77 Naturheilkundliche und komplementäre Therapie
- 79 Integrative Gastroenterologie
- 85 **Anthroposophischer Ansatz**
- 85 Phänomenologie: Was ist zu sehen?
- 86 Ätiologie: Die Ursache finden
- 88 Pathogenese: Wie verläuft die Krankheit?
- 92 Zum Krankheitsgeschehen
- 95 Therapiekonzept
- 98 **Psychosomatische Kliniken – was sie leisten**
- 99 Der Weg in eine stationäre Behandlung
- 100 Was erwartet den Patienten in der Klinik?
- 101 Einzel- und Gruppentherapie
- 103 Was leistet die Klinik, was nicht?
- 107 **Psychotherapie in ambulanter Praxis**
- 108 Geeignete Therapie suchen und finden
- 113 Hypnotherapie und Bauchhypnose
- 117 **Selbsthilfe**
- 118 **Selbsthilfe und hilfreiche Gruppen**
- 119 Erfahrungen mit Ärzten
- 124 Anthroposophische Ärzte, Heilpraktiker, Therapeuten
- 126 Online- und Gruppenselbsthilfe
- 131 Essen und Trinken bei CED
- 132 Ernährung individuell und problembezogen

SPECIAL

- 40 **Was ich zur Gesundheit tun kann**
- 52 **Anatomie und Physiologie der »Gehirn-Darm-Achse«**
- 73 **Minimalinvasive = laparoskopische Chirurgie**
- 152 **Rechte und Unterstützungen für CED-Betroffene**
- 133 Nahrungsmittelallergien und -unverträglichkeiten
- 135 Essen und Trinken bei schwacher Krankheitsaktivität
- 137 Essen und Trinken bei starker Krankheitsaktivität
- 139 Adäquat reagieren bei: Durchfall
- 141 Adäquat reagieren bei: Stenosen
- 141 Adäquat reagieren bei: Blähungen
- 143 **Entspannungsverfahren**
- 144 Einleitungsritual für Entspannungsverfahren
- 146 Meditation in Ruhe und Bewegung
- 147 Selbstmassage als Genussstraining
- 149 Bauchatmen hilft, Schmerzen zu kontrollieren
- 150 Akupunkturpunkte klopfen, reiben oder halten
- 155 **Literatur und weitere Hinweise**
- 157 **Register**
- 159 **Adressen**