

## **Günter M.: Durch Musik und Bewegung habe ich die CED in den Griff bekommen**

Mit 15 Jahren habe ich mich entschlossen, Musiker zu werden - Jazzmusiker. Nach einer kaufmännischen Lehre studierte ich Musik. Heiratete sehr bald und spielte in amerikanischen Clubs in Deutschland, Frankreich und Spanien. Das war in den Jahren 1958, 1959, 1960. Dann erwarteten wir unsere Tochter, und ich entschloss mich, zu Hause zu bleiben, nicht mehr zu reisen. Ich suchte mir eine Stelle am Rundfunk und wurde Musikredakteur. In den letzten 10 Jahren meines Berufslebens war ich Redakteur beim Fernsehen und produzierte Unterhaltungsprogramme, Talkshows, Musikprogramme, Boulevard-Sendungen usw. Das alles war mit sehr viel Stress verbunden, denn auch schon damals war die Einschaltquote das Maß aller Dinge.

Das war kein regelmäßiger Dienst mehr. Die Produktionen gingen oft bis in den späten Abend, es wurde an Wochenenden produziert. Die Sendungen wurden aufgezeichnet aber teilweise auch Live gesendet.

Wenn ich mich richtig erinnere, habe ich mindestens ein Jahr lang keine richtige Mittagspause gemacht, und mich nur von belegten Brötchen ernährt. Ich glaube, das war zunächst der Grund für meine Erkrankung. Ich führe das auf jeden Fall darauf zurück.

1989 wurden bei mir stark entzündete *Divertikel* im Dickdarm festgestellt. Ich wurde operiert, und alles schien wieder in Ordnung zu sein. Nach drei Jahren ging das wieder los. Es folgte eine weitere Operation. Der Darm war nun ca. 45 cm kürzer. Nach einem weiteren Jahr hatte ich wieder Beschwerden, und nun stellte man eine gewaltige *Colitis ulcerosa* fest.

Ab sofort ging das mit der Einnahme von Medikamenten los. Eines davon (leider habe ich den Namen vergessen) habe ich nicht vertragen, da sich durch die Einnahme die *Thrombozyten* stark reduziert haben. Nun bekam ich Entocort. Das half sehr gut, aber nur im unteren Darmbereich, die oberen Regionen wurden leider nicht erreicht. Also nahm ich zusätzlich Cortison. Teilweise ging es mir so schlecht, dass ich täglich, und das über mehrere Wochen hindurch, 150 mg Cortison nehmen musste. Ich hatte pro Tag bis zu 20 Stuhlgänge. Zu dieser Zeit hatte ich Aufnahmen in einem Studio in New York, mit amerikanischen Musikern. Bei diesen Aufnahmen habe ich, auf deutsch gesagt, Blut und Wasser geschwitzt.

Nun habe ich mir überlegt, da keine Heilung von medizinischer Seite her zu erwarten ist, selbst etwas zu unternehmen.

Das erste was ich tat - ich gab das Rauchen auf. Das war im Juni 1996. Danach ließ ich mir alle Amalgam-Plomben in meinen Zähnen durch Porzellan ersetzen. Ich kaufte mir wieder ein Fahrrad und meldete mich in einem Fitness-Studio an. Dort trainiere ich seitdem zweimal in der Woche, und das nun seit vielen Jahren.

Seit meinem 5. Lebensjahr leide ich unter chronischem Bronchial-Asthma. Dafür gibt es heute zwar wunderbare Medikamente, aber ich leiste mir es dennoch, jedes Jahr im Winter an die Nordsee zu fahren.

Ich mache Spaziergänge auf dem Deich, gehe ins Wellenbad und betrachte es als Trainingslager, indem ich täglich ein bis zwei Stunden auf meinem Instrument (Saxofon) übe. Seit März 2000 stellte ich eine kleine Verbesserung meiner Krankheit fest.

Sicher hat diese Luftveränderung auch ihr Gutes dazu beigetragen. Heute habe ich kaum noch Beschwerden, ich nehme keine Medikamente mehr. Sollte der Darm mal zwicken, dann mache ich eine kurze Cortison-Kur: ich starte mit 50 mg, und gehe wöchentlich um 10 mg zurück. Das war in den letzten 7 Jahren aber nur einmal nötig.

Man kann nicht sagen, dass ich geheilt bin, latent ist die Erkrankung immer noch da, aber ich lasse jedes Jahr ein Darmspiegelung machen, und habe so die Gewissheit, dass sich kein Krebs gebildet hat.

Günter M.