

Magazin

Annemarie
Wahab

Krankheit annehmen

Auch wenn es nicht immer leicht ist: Annemarie Wahab versucht trotz Morbus Crohn positiv zu bleiben



Annemarie Wahab
(2. von rechts) mit ihrer
Improtheatergruppe

GESUNDHEIT

„Meine Krankheit ist wie ein Seismograph“

Annemarie Wahab lebt seit 35 Jahren mit ihrem Darmleiden

VON MICHAEL AUST

Annemarie Wahabs erste Erinnerung an ihre Erkrankung ist die einer langen Autofahrt. Im Frühjahr 1978 ist sie auf dem Weg aus ihrer südbadischen Heimat nach Berlin. Die 21-Jährige will zu einem Vorstellungsgespräch. Nach einigen Stunden Fahrt rumpelt es unangenehm in ihrem Darm – und die Raststätte mit Toilette kann gar nicht schnell genug kommen, so dringend ist ihr plötzliches Bedürfnis.

„Ich dachte, das kann bei einer so langen Fahrt schon mal passieren“, erinnert sie sich 38 Jahre später. Dass es sich bei den Symptomen schon um die Vorboten einer schweren Erkrankung handelt, ahnt sie damals nicht. Auch zum Arzt geht sie nicht. Die Beschwerden waren noch sehr reduziert und nicht direkt als Erkrankung zu erkennen. Schon mal ein Unwohlsein, ein unangenehmes Gefühl in der Bauchgegend unterhalb der Schwelle von Schmerz, Übelkeit nach dem Genuss von Süßigkeiten

auf nüchternen Magen. „Ich merkte, dass da was nicht stimmt, doch die Symptome waren diffus, und ich wusste gar nicht so recht, an wen ich mich wenden sollte“, sagt Wahab.

Zum Arzt geht sie erst Anfang 1981, als die Beschwerden massiver wurden. Ein Polyp hatte sich gebildet und sollte im Juni 1981, damals wohnt sie schon in Köln, entfernt werden. Eigentlich eine Routine-Angelegenheit, doch bei der Operation im Evangelischen Krankenhaus Köln-Kalk entdecken die Ärzte Anzeichen für eine Entzündung im Darm. Sie eröffnen der jungen Frau eine Diagnose, von der sie zuvor nie gehört hat: Morbus Crohn. Eine chronisch-entzündliche Darmerkrankung, 1932 beschrieben vom US-amerikanischen Mediziner Burrill Bernard Crohn.

Morbus Crohn gilt als Autoimmunerkrankung, ausgelöst durch ein Versagen der angeborenen Abwehr gegen Darmbakterien. Die Entzündung im Verdauungstrakt ist eigentlich eine Überreaktion, mit der der Organismus die Ab-

wehrschwäche kompensiert und damit gleichzeitig Symptome wie Bauchschmerzen und Durchfall, aber auch Gewichtsverlust, Müdigkeit oder Appetitlosigkeit auslöst. Morbus Crohn verläuft chronisch, heilbar ist er bis heute nicht. Um die überschießenden Immunreaktionen zu unterdrücken, wird bei Patienten wie Annemarie Wahab häufig Cortison gegeben.

Cortison gegen die Entzündung

Das gibt es in den 80er Jahren noch nicht als lokal begrenzten Wirkstoff, das Mittel wirkt im ganzen Körper. Die Einstiegsdosis für Crohn-Patienten war damals 50 Milligramm täglich, erinnert sich Annemarie Wahab. Eine Dosis, die zwar die Symptome vertreibt, aber teils heftige Nebenwirkungen hat. „Nachts kann man nicht schlafen, tagsüber steht man ein bisschen neben sich“, beschreibt Wahab die Wirkung.

Ihrem Arbeitgeber teilt sie die Diagnose sofort mit. In ihrem Beruf als Steuerbevollmächtigte kann sie zwar weiterarbeiten, aber es sind schwere Jahre. „Während

meine Altersgenossen mit Mitte 20 ihre Jugend auslebten, musste ich mich mit einer chronischen Krankheit herumschlagen“, sagt Wahab. Wenn die Dosis des Cortisons reduziert wird, kommen die Beschwerden wieder. Sie führt ein Stuhltagebuch, denn oft muss sie mehrmals am Tag auf die Toilette, zehnmal am Tag ist keine Seltenheit. Ein Glück ist, dass sie im Sitzen arbeiten kann. Längeres Stehen bereite ihr ein unangenehmes Gefühl im Bauch, sagt sie – auch heute noch.

Die Mittzwanzigerin kämpft gegen ihre Krankheit an. Sie sucht Hilfe in der Naturheilkunde, schließt sich einer Selbsthilfegrup-

Mein Leben mit...

Chronische Erkrankungen haben sich stark ausgebreitet. In loser Folge porträtieren wir Menschen, die sich von ihrer Krankheit nicht die Lust am Leben nehmen lassen. Schreiben Sie uns:

magazin@ksta.de



pe an. Im Sommer 1985 wird sie mit „stark aufgetriebenem Bauch“ und starken Bauchschmerzen im EVK Kalk vorstellig. Durch die permanenten Entzündungen sind Teile des Darms vernarbt, es haben sich Verengungen gebildet, die zu heftigen kolikartigen Schmerzen geführt haben. Die Ärzte raten zur sofortigen Operation. Würde man abwarten, drohe bald ein Darmverschluss. Annemarie Wahab lässt sich operieren und ist ihre Krankheit danach für vier Jahre los. „Es war wie ein neues Leben. Da habe ich auch direkt meinem Berufsleben eine andere Wendung gegeben und mich als Steuerberaterin selbstständig gemacht.“

1989 beginnen die Beschwerden wieder. Doch sie hat Glück, diesmal ist es nur ein kurzes Zwischenspiel. Durch kompetente internistische Unterstützung hat sich etwa nach einem Jahr alles wieder beruhigt. Wahab wagt den Schritt zur Gründung einer Familie. Nach problemloser Schwangerschaft wird 1991 ihre Tochter geboren. „Es war immer noch eine Empfindlichkeit da, aber ich konnte ein normales Leben leben“, sagt sie. Natürlich: Auf Kaffee und Obst mit viel Säure habe sie auch in dieser Zeit verzichtet. Und bei längeren Reisen hat sie immer Immodium dabei, um im Bedarfsfall gegen die Durchfälle gefeit zu sein.

Dann, Mitte der Neunziger, kommen die Entzündungen zurück. Morbus Crohn tritt in Schüben auf. Es ist nicht selten, dass Patienten lange Zeit Ruhe haben und die Erkrankung erst nach Jahren wieder zuschlägt. Wieder bekommt Wahab Cortison. Inzwi-

schen gibt es das auch als lokal wirkendes Präparat. Es schlägt bei ihr an – und zeigt zum Glück kaum Nebenwirkungen. Aber die Vernarbungen, die Engstellung im Darm und die Koliken kann auch das Medikament nicht aufhalten. 2002 muss sich Annemarie Wahab wieder operieren lassen. „Danach war ich erst mal wieder gesund“, sagt sie.

Sie fühlt sich so gut, dass sie mit Inline-Skaten und Joggen anfängt. Sie läuft Skate-Marathons und einen Halbmarathon, beginnt neben der Arbeit im eigenen Steuerbera-

„Es geht nicht um Heilung. Sondern um ein gutes Leben

Annemarie Wahab

tungsbüro eine Ausbildung zum Coach für Kommunikation im Business und spielt Improtheater in einer Kölner Gruppe.

Auch auf eine weitere Leidenschaft das Reisen verzichtet sie nicht. Die Familie reist gerne und oft, auch exotische Ziele wie Mexiko, Vietnam oder Kuba sind dabei. Doch ganz weg ist die „Empfindlichkeit“ des Darms nie. Kaffee und größere Mengen Alkohol sind tabu, und in Stressphasen kommen die Symptome manchmal zurück. „Trotzdem: In dieser Zeit musste ich auf nichts verzichten“, sagt Wahab. Um die Krankheit im Griff zu behalten, baut sie sich ein Netz aus Fachleuten auf. Neben dem Hausarzt, dem Internisten und dem Naturheilkundler sucht sie eine Psychotherapeutin auf. Vor allem die Gespräche mit

der Therapeutin helfen ihr, die Krankheit neu zu bewerten.

„Ich habe akzeptiert, dass sie da ist und dass ich mit der Situation etwas machen muss“, sagt die 59-Jährige heute. Sie sitzt in ihrer hellen Wohnung in Köln-Nippes und stützt beide Arme auf den Tisch, unter dem eine Katze schnurrt. „Dagegen ankämpfen und sich beklagen? Das macht es nur schlimmer.“ Anders als mit Mitte 20 gehe sie heute nicht mehr davon aus, dass ihre Krankheit je geheilt wird. Es sei durchaus möglich, lange Ruhephasen zu haben. Trotzdem

rie Wahab. „Ich hätte mir allenfalls die Frage stellen können: Warum diese Erkrankung?“ Auch wenn die Krankheit in ihren Schubphasen mit Schmerzen, Unwohlsein und Einschränkungen verbunden sei, sei sie dem Morbus Crohn auf kuriose Weise auch dankbar. „Die Krankheit hat mir die Chance gegeben, etwas zu lernen, meinem Leben eine andere Richtung zu geben.“ Früher sei sie ein Mensch gewesen, der sich schnell überfordert und nicht bemerkt, wenn er Ruhe braucht. Das habe sich, notgedrungen, geändert. Sie empfinde die Symptome inzwischen als Schuss vor den Bug, der deutlich mache, dass sie in ihrem Leben gegensteuern muss.

Doch diese Sichtweise hat sich auch Annemarie Wahab erst erarbeiten müssen. Den Anstoß dazu gab die Psychotherapie. Heute sagt sie: „Ich rate anderen Betroffenen, sich einen guten Psychotherapeuten zu suchen – das erweitert den Blickwinkel ungemein.“ Auch die Mitarbeit in einer Selbsthilfegruppe könne helfen. „Meine Tipps: Gehen Sie aktiv mit der Krankheit um, geben Sie die Verantwortung nicht an Ihren Partner oder einen Arzt ab.“

Positiv zu bleiben sei nicht immer leicht bei einer chronischen Erkrankung, gibt Wahab zu. Doch das Ergebnis lohne den Versuch. Es gehe nicht um Heilung. Sondern um ein gutes Leben.

Weitere Informationen gibt es beim Verband und der Interessenvertretung für die Erkrankungen Morbus Crohn und Colitis ulcerosa.

➔ <https://www.dccv.de/>