

# fokus

Crohn/Colitis

SMCCV

SCHWEIZERISCHE MORBUS CROHN  
UND COLITIS ULCEROSA VEREINIGUNG  
CH-5000 AARAU  
WWW.SMCCV.CH



SMCCV

Themenheft:  
**ANGST**

- 3 Editorial
- 4 Umgang mit Ängsten
- 8 Selbsthypnose – die Sprache mit dem Unbewussten
- 10 Feuerlaufen – die Königsdisziplin im Mentaltraining
- 12 Vor Angst in die Hosen scheissen
- 16 Trance gegen den akuten Schlafmangel
- 18 Die Zusammenhänge
- 22 Wer bin ich?
- 24 Höllische Zustände
- 26 Angst hält Schmerzen wach
- 27 Kontakte



## Impressum

Zeitschrift für Mitglieder der SMCCV  
Schweiz. Morbus Crohn/Colitis ulcerosa  
Vereinigung

**Auflage:** 5000 Exemplare

**Herausgeber:** SMCCV Schweiz.  
Morbus Crohn/Colitis ulcerosa  
Vereinigung, 5000 Aarau  
Telefon/Fax: 041 670 04 87  
E-Mail: [welcome@smccv.ch](mailto:welcome@smccv.ch)  
Postcheck: 50-394-6  
Web: [www.smccv.ch](http://www.smccv.ch), [www.asmcc.ch](http://www.asmcc.ch)

**Die Inserate und deren Inhalt stehen in keinem Bezug zur SMCCV. Für namentlich gezeichnete Beiträge ist der Verfasser verantwortlich. Nachdruck und Wiedergabe, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des SMCCV-Vorstandes.** Verwendete Fotos in dieser Zeitschrift müssen keinen direkten Bezug zum Text aufweisen.

**Korrektorat:** Franziska Landolt,  
[www.1-2-fehlerfrei.ch](http://www.1-2-fehlerfrei.ch)

**Gestaltung:** Agentur Mehrwert, Baden,  
[www.agentur-mehrwert.ch](http://www.agentur-mehrwert.ch)

wc  guide  
irgendwann musst auch Du.  
[www.wc-guide.ch](http://www.wc-guide.ch)



# Editorial



**Marco Todesco**  
Präsident Angst- und  
Panikhilfe Schweiz (aphs)  
[www.aphs.ch](http://www.aphs.ch)

Liebe Leserin, lieber Leser

Die Spezialausgabe «Crohn/Colitis fokus» befasst sich mit dem Thema Angst. Was liegt näher? Jeder kennt Angst aus eigener Erfahrung, sei es nun aufgrund der bevorstehenden Fahrprüfung oder einer unsicheren Zukunft – aber insbesondere auch, wenn man an einer chronischen Krankheit leidet. Angst ist aber zunächst einmal eine normale Reaktion des Körpers. Sie schützt uns unter anderem vor Gefahren, indem sie unsere Aufmerksamkeit erhöht und uns in gefährlichen Situationen vorsichtig werden lässt.

Als Präsident der Angst- und Panikhilfe Schweiz vertrete ich Betroffene mit krankhaften Ängsten. Immer wenn Ängste als übertrieben stark empfunden werden, in unangemessenen Situationen auftreten, wenn der Betroffene darunter leidet und sein Leben zunehmend von Angst bestimmt und beeinträchtigt wird, spricht man von einer Angststörung. In der Schweiz sind gemäss einer Untersuchung aus dem Jahre 2008 über 710'000 Menschen davon betroffen. Es ist die häufigste psychische Störung. Unbehandelt können Angststörungen zu schwerwiegenden sozialen Beeinträchtigungen bis hin zur totalen Isolation führen. Als weitere Folgen können auch Suchtstörungen und Depression auftreten.

In Selbsthilfegruppen und Diskussionsrunden von Angstpatienten sind Magen-/Darmprobleme immer ein Thema. Auch wenn es sich in der Regel nicht um CED handelt – die Probleme, welche die Angst in diesem Bereich verursacht, sind vergleichbar unangenehm. Viele Betroffene kennen den «Angstdurchfall» oder sehr schmerzhafte Blähungen, welche zusätzlich zur Angst bewirken, dass sie sich vermehrt zurückziehen. Durch Angst verursachter Stress kann die Sekretion und die Peristaltik des Darms so weit beeinflussen, dass eine schnelle Flucht aufs stille Örtchen notwendig wird. Zu den Schmerzen kommt bei den Angst-

betroffenen zusätzlich eine Verhaltenskomponente. Dies führt dazu, dass sich Betroffene Gedanken machen, welche Unternehmungen überhaupt noch möglich sind und ob Toilettenanlagen in der Nähe zur Verfügung stehen.

Für mich ist deshalb nachvollziehbar: Die Nervenzellen im Verdauungstrakt und im Gehirn sprechen die gleiche Sprache. Die beteiligten Botenstoffe, v.a. Serotonin und Adrenalin, wirken im Gehirn und gleichsam auch im «Bauchhirn» und haben so Einfluss auf den Verdauungstrakt. Es ist einleuchtend, dass CED auf diese Weise auch die Stimmung beeinflussen können und dadurch Ängste oder sogar eine Depression begünstigen bzw. auslösen können.

Die rechtzeitige und richtige Behandlung von Ängsten und Depressionen ist deshalb insbesondere auch für CED-Patienten wichtig, um den Teufelskreis von Angst, Schub und Depression zu durchbrechen. Zur Behandlung von Angst und Depression wurden von der schweizerischen Gesellschaft für Angst und Depression ([www.sgad.ch](http://www.sgad.ch)) Behandlungsempfehlungen erarbeitet. Weitere Informationen zum Thema Angst finden Sie im Internet unter [www.aphs.ch](http://www.aphs.ch). Sprechen Sie über Ihre Ängste! Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder mit Ihren Bekannten aus dem SMCCV! Wie bei anderen Ängsten lassen sich auch beim Thema CED gesunde, übertriebene und krankhafte Ängste unterscheiden. Es gibt wirksame Therapiemethoden und psychologische Techniken, mit denen Sie lernen können, die Angst zu kontrollieren und damit den Darm zu beruhigen.

«Geht's dem Kopf gut, geht's dem Bauch gut!»

Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen beim Lesen dieser spannenden Spezialausgabe!