



PHILIPP  
STEHLE

# Mein Darm ist kein Arsch

Wie aus einer  
fiesen Diagnose  
etwas Wertvolles  
für mein Leben wurde

GRÄFE  
UND  
UNZER



# INHALT

Ein böses Erwachen . . . . .	6
<b>WAS KANN MIR SCHON PASSIEREN? . . . . .</b>	<b>9</b>
Raus ins Leben . . . . .	10
Immer weiter . . . . .	14
Traumberuf? Polizist! . . . . .	17
Die ersten Krankheitsanzeichen . . . . .	20
Colitis ulcerosa . . . . .	24
Geplatzte Träume . . . . .	32
»Endstation« Saarbrücken . . . . .	34
War's das wirklich schon? . . . . .	38
Erste Castings . . . . .	41
Endlich eine Diagnose . . . . .	44
Diagnose . . . . .	46
Hallo, Berlin! . . . . .	49
Nichts als Probleme . . . . .	51
»Die Bachelorette«. . . . .	54
Volle Dröhnung . . . . .	60
Eine bittere Erkenntnis . . . . .	62
Klassische schulmedizinische Therapie . . . . .	64
<b>BYE, BYE DICKDARM . . . . .</b>	<b>73</b>
Ein Fall für den Notarzt . . . . .	74
Chirurgische Therapie . . . . .	78
OP geschafft, Patient am Ende . . . . .	82
Stoma . . . . .	84
Echt am Arsch . . . . .	86
Immer neue Probleme . . . . .	88
Ähnliche Erkrankungen . . . . .	89
Der Wendepunkt . . . . .	90

## AUS EIGENER KRAFT ZURÜCK INS LEBEN . . . . . 93

»Wundermittel« Ernährung . . . . .	94
Gamechanger und andere Erkenntnisse . . . . .	97
Verzicht als Gewinn? . . . . .	99
Chillen auf Rezept . . . . .	102
Komplementäre medizinische Maßnahmen. . . . .	103
Veränderung ist möglich . . . . .	106
Antientzündungsstoffe . . . . .	109
Antientzündungsstoff Curcumin. . . . .	111
Ernährung bei Colitis ulcerosa . . . . .	112
Von veggy zu vegan. . . . .	115

### Rezepte

Oatmeal . . . . .	118
Granola aus dem Ofen. . . . .	120
Tofu-Rührei . . . . .	121
Goldene Milch . . . . .	122
Pancakes . . . . .	124
Zucchiniudeln mit Pesto. . . . .	126
Veganes Joghurtdressing. . . . .	126
Kräuter dressing . . . . .	129
Power-Samen-Mix . . . . .	130
Veganer Quarkdip . . . . .	131
Grüner Smoothie . . . . .	132
Ingwer-Himbeer-Lassi. . . . .	133
Fermentiertes Gemüse . . . . .	134
Meine Vollo . . . . .	136
Kürbisfritten mit Tomatendip. . . . .	138
Gebratene Minipaprika . . . . .	140
Ofen-Tofu . . . . .	141
Vegane Mayo . . . . .	142
Guacamole. . . . .	143
Veganes Curry . . . . .	144

Glutenfreie Pizza . . . . .	146
Little Helper . . . . .	148
Makro- und Mikronährstoffmängel . . . . .	150
Auch Flüssigkeit ist wichtig . . . . .	152
<b>Raus aus der Stressfalle . . . . .</b>	<b>154</b>
Den Alltag entschleunigen. . . . .	157
Alles eine Frage der Organisation . . . . .	161
Die Kraft der Atmung. . . . .	167
Vom Atmen zur Meditation . . . . .	168
Akupunktur. . . . .	170
Stress als Krankheitsauslöser . . . . .	172
Auch Sport hilft, wenn du es richtig machst . . . . .	176
Ohne Mama ist alles nichts . . . . .	181
<b>EINMAL HÖLLE UND ZURÜCK . . . . .</b>	<b>187</b>
Rückverlegung mit Hindernissen . . . . .	188
Schon wieder unters Messer . . . . .	192
Mikrobiom-Therapie . . . . .	196
Individuelle Lösungen . . . . .	198
<b>NOCH EIN NEUANFANG - DIESMAL OHNE HINDERNISSE . . . . .</b>	<b>205</b>
Jetzt oder nie . . . . .	206
Rückverlegung . . . . .	210
Ab nach Hause. . . . .	212
Einmal vegan, immer vegan. . . . .	212
Endlich wieder Kraftsport. . . . .	217
Du hast es in der Hand . . . . .	219
Über die Autoren . . . . .	222
Impressum . . . . .	224

# EIN BÖSES ERWACHEN

Ich versuchte meine Augen zu öffnen. Überall nur Schläuche und blinkende Lämpchen. Dazu so ein ständiges Piepen. Ich fühlte mich wie unter Drogen, alles war verschwommen. Okay, was will man erwarten, wenn man nach einer mehrstündigen OP unter Vollnarkose auf der Intensivstation aufwacht? Plötzlich wusste ich wieder, was los war. »Du hast jetzt einen Beutel!«, dachte ich und meine Hand wanderte langsam unter die Decke. Ich schaute nicht hin, das konnte ich nicht. Aber ich spürte, dass mein Bauch sehr prall und dick war. Alles war von der Operation stark geschwollen.

Obwohl ich Angst hatte, tastete ich weiter. Irgendwo musste das Ding doch sein. Da spürte ich etwas: einen Beutel. Prall. Mit Luft gefüllt. Ich wusste nicht, ob ich weinen oder mich freuen sollte. Klar, dieses Ding hat mir wahrscheinlich das Leben gerettet. Aber, könnte ich jemals wieder Bodybuilding machen oder eine Fitnesskampagne? Ganz zu schweigen von Bildern mit freiem Oberkörper. Ich fiel in einen schwarzen Gedankenstrudel. Nur die Schmerzen waren schlimmer als das Kopfkino.

Eine Schwester kam herein und begrüßte mich freundlich. Sie erklärte mir, wo ich war, und fragte mich, wie es mir ginge. Sie zeigte mir auch einen Knopf, den ich drücken sollte, wenn ich Schmerzen hätte. Er gehörte zu einer Schmerzpumpe, die mir nach Bedarf Schmerzmittel injizierte. Die Schwester meinte, ich bräuchte damit nicht sparsam sein. Ich drückte sofort! Alles um mich herum verschwamm wieder. Keine Ahnung, ob das von den Medikamenten kam oder doch noch von der Narkose. Aber ich konnte meine Augen kaum noch offenhalten ...

Als ich sie das nächste Mal aufschlug, stand meine Mutter vor mir. Sie sah mich an und ihre Blicke schenken mir sofort Kraft.

Trotzdem weinten wir beide. Sie muss während der ganzen Zeit durch die Hölle gegangen sein. Ihr Sohn hatte ein lebensbedrohliches Problem und nur eine Not-OP hatte ihn retten können. Kann es etwas Schlimmeres für eine Mutter geben? Sie wich nicht von meiner Seite, schlief sogar im Wohnwagen vor dem Krankenhaus. Unsere Bindung war aber auch schon immer besonders, zumindest, wenn ich Freunde und ihre Mütter betrachte. Ich hatte immer ein sehr enges Verhältnis zu meinen Eltern. Heute weiß ich, dass auch das essenziell für meine Genesung war ...





## COLITIS ULCEROSA

*Was ist das für eine Krankheit, wodurch wird sie verursacht und wie macht sie sich bemerkbar?  
Was hat es mit den berüchtigten Schüben auf sich und wie steht die Prognose auf Heilung?*

Die Colitis ulcerosa ist eine chronische Entzündung der Schleimhaut des Dickdarms, worauf bereits ihr Name hindeutet: »Colitis« bedeutet »Entzündung des Dickdarms« und »ulcerosa«, dass die Schleimhaut von einem tiefliegenden entzündlichen Substanzverlust betroffen ist. »Chronisch« heißt, die Beschwerden sind langfristig – in Abgrenzung zum kurzfristigen Durchfall, etwa bei einer Reisediarrhö oder einem Magen-Darm-Infekt. Medizinisch handelt es sich bei der Colitis ulcerosa um eine lebenslange Erkrankung, da ursächlich eine erbliche Komponente besteht.

Auffällig wird die Colitis ulcerosa in den meisten Fällen über die Hauptsymptome: Durchfall mit Blut- und Schleimbeimengungen, erhöhte Stuhlfrequenz und Bauchschmerzen. Der Weg führt in der Regel erst einmal zum Hausarzt, wo die Diagnose mithilfe von Blutentnahme, Stuhl Diagnostik und Darmspiegelung meistens rasch gestellt werden kann (siehe Seite 46 ff.). Zu Verzögerungen in der Diagnostik kommt es allenfalls dann, wenn die Darmspiegelung zu lange herausgezögert wird.

Die Krankheit kommt weltweit vor, allerdings findet sie sich etwas häufiger in Ländern mit westlichem Lebensstil, vermutlich weil auch Faktoren wie Hygienestandards und Mikrobiom Einfluss auf die Entstehung haben. Betroffen sind Menschen aller Altersgruppen, allerdings tritt die Colitis ulcerosa selten vor dem zehnten Lebensjahr auf. Am häufigsten kommt die Krankheit in der dritten bis vierten Lebensdekade vor, nur in sehr seltenen Fällen treten Erstmanifestationen erst im hohen Alter auf. Männer und Frauen sind gleichermaßen betroffen.

### **Wie entsteht die Colitis ulcerosa?**

Bei der Colitis ulcerosa handelt es sich um ein multifaktorielles Geschehen, das neben genetischen Aspekten und Veränderungen der angeborenen Immunität durch Umwelteinflüsse, Ernährungsfaktoren, Defekte an der Darmbarriere und Veränderungen der Zusammensetzung der Darmflora verursacht wird. Bei den Umweltfaktoren stellt Rauchen interessanterweise einen schützenden (protektiven) Punkt dar. Dennoch wird aufgrund der schwerwiegenden Komplikationen durch Rauchen dringend von diesem abgeraten.

Eine zu ausgeprägte Hygiene, vor allem in der Kindheit, kann ebenfalls negative Effekte auf die Entstehung von chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen haben, vermutlich weil das angeborene Immunsystem bei fehlenden Magen-Darm-Infekten nicht ausreichend trainiert wird und daher später zu Erkrankungen neigt. Die Gabe von Antibiotika in der Kindheit hat auf die Colitis ulcerosa hingegen keinen Einfluss. Auch der Gebrauch von empfängnisverhütenden Mitteln (Kontrazeptiva) erhöht das Risiko für eine Colitis ulcerosa, wohingegen Gestilltwerden, vermutlich aufgrund der günstigen Effekte des Stillens auf die Darmflora, das spätere Colitis-ulcerosa-Risiko reduziert. Stillen ist sogar der einzige wissenschaftlich belegte Faktor, der

vor chronisch entzündlichen Darmerkrankungen schützen kann. Diesen Schutz sollten Sie Ihren Kindern nicht vorenthalten. Sport und physische Aktivität reduzieren das Risiko für diese Krankheit ebenfalls. Ernährungsfaktoren wie zuckerreiche Kost wirken sich hingegen ungünstig aus. Alles in allem ist der eigene, also »selbstverschuldete« Anteil an der Entstehung einer Colitis ulcerosa jedoch als sehr gering anzusehen.

### **Mikrobiomfaktoren**

Das gastrointestinale Mikrobiom (oder nach aktueller Nomenklatur die gastrointestinale Mikrobiota), also die Gesamtheit der Mikroorganismen (Mikroben) im Magen-Darm-Trakt, hat großen Einfluss auf die Krankheitsentstehung, den Krankheitsverlauf und die Heilung. Dies ist in präklinischen Studien sehr gut belegt. Insbesondere die Diversität der Darmflora, also die Vielfältigkeit der Mikroben und deren Funktionen, scheint den bedeutendsten Faktor darzustellen. Gerade diese als Eubiose bezeichnete Vielfältigkeit ist bei Colitis ulcerosa vermindert. Diese ungünstig verminderte Artenreichhaltigkeit wird als Dysbiose bezeichnet.

Aufgrund der Komplexität der Darmflora ist aktuell noch nicht ausreichend erforscht, welche Zusammensetzung der Mikrowelt im Darm als generell günstig und welche Zusammensetzung als generell ungünstig bezeichnet werden kann.

Spannend ist im Zusammenhang mit dem Mikrobiom auch, dass bei der Colitis ulcerosa im Rahmen der angeborenen Immunität vor allem die Bildung und die Funktion von Darm-Defensinen stark reduziert ist. Defensine sind vom Körper produzierte, lokal freigesetzte antimikrobiell wirksame Substanzen mit einer sehr breiten Aktivität gegenüber schädigenden Bakterien, Pilzen und Viren. Die wissenschaftliche Lücke zwischen Colitis-

ulcerosa-Entstehung, Stellenwert des Darmmikrobioms und Stellenwert der körpereigenen Abwehr könnte genau durch diese Defensine gefüllt werden.

Der angeborenen Immunität steht die im Laufe des Lebens erworbene Immunität gegenüber. Die Immunität erlernt lebenslang anhand von gastrointestinalen Infekten, mit Schädlingen umzugehen, und beinhaltet eine zelluläre Komponente mit verschiedenen Abwehrzellen und eine Produktion von entzündungsregulierenden Botenstoffen, den Zytokinen. Gerade im Bereich dieser zellulären Abwehrvorgänge und der Zytokinproduktion setzen viele der modernen biologischen Wirkstoffe der Colitis-ulcerosa-Therapie an.

Bei der Colitis ulcerosa finden all diese Entzündungs- und Abwehrvorgänge im Wesentlichen an der Darmbarriere statt, weshalb die Therapie hauptsächlich an der Stärkung der vier funktionellen Schichten der Darmbarriere ansetzt. Diese Schichten sind die mikrobielle Barriere (Darmflora), die physikalische Barriere (Schleimschicht), die mechanische Barriere (Darmschleimhautepithelzellen) und die immunologische Barriere (Bindegewebsschicht mit Abwehrzellen und Blutgefäßen).

### **Befallsmuster und Schwere**

Interessanterweise beginnt die Colitis ulcerosa immer am Ende des Darms, also am Anus, und breitet sich erst dann individuell unterschiedlich auf den weiter oberhalb davon liegenden Dickdarm aus. Je nach Ausdehnung spricht man im folgenden Verlauf von einer:

- Proktitis ulcerosa, wenn nur der Enddarm betroffen ist,
- Proktosigmoiditis, wenn der Enddarm und der letzte Abschnitt des Dickdarms (Sigmadarm) betroffen sind,

# EIN FALL FÜR DEN NOTARZT

*Ich hatte meine Krankheit so lange ignoriert,  
bis es einfach nicht mehr ging und es mir so  
schlecht ging, dass ich ins Krankenhaus musste ....*

2019 ging es mir immer schlechter. Ich fühlte mich richtig elend und habe mich daher kurzentschlossen bei meinem Vater einquartiert, weil mir alleine zu Hause einfach alles zu viel wurde. Aber es wurde nicht besser. Ich konnte nichts essen, bereits nach einem Blatt Salat hatte ich das Gefühl, direkt auf die Toilette zu müssen. Ich hatte schon Schmerzen, wenn ich nur etwas getrunken habe. Nach neun Tagen war ich so schwach, dass ich wirklich dachte, ich kann nicht mehr.

Schon ein Jahr vorher hatte mir ein Arzt vorgeschlagen, zu operieren. Aber der Darm ist ein Riesenorgan, den sollte man nicht einfach mal so rausnehmen. Daher habe ich mich lange dagegen gesträubt. Eine OP ist immer der absolute Worst Case – genau der war jetzt jedoch erreicht. Ich war an einem Punkt angelangt, an dem die Ärzte gesagt haben: »Wir haben alles ausprobiert, was legal auf dem Markt ist. Mehr geht nicht. Sie sind austherapiert, Herr Stehler.«

Ich habe also meinen Gastroenterologen angerufen und ihm mitgeteilt, dass ich mich entschieden hätte, die OP doch zu machen. Und zwar am besten möglichst bald. Er kontaktierte daraufhin direkt eine Klinik etwas außerhalb von Berlin. Und tatsächlich ging dann alles superschnell: Schon am nächsten Tag konnte ich ins Krankenhaus.



## MEINE VOLLO

*Zubereitungszeit ca. 30 Min., Zutaten für 4 Portionen*

**1–2 Zucchini (je nach Größe) | 200 g Champignons | 2 EL Olivenöl | 200–300 g veganes Hack (je nach Packungsinhalt) | Salz | Chiliflocken oder Arrabiata-Gewürzmischung | 500 g passierte Tomaten | 4–5 EL Cashewmus | 400 g glutenfreie Spaghetti | geriebene vegane Käsealternative**

**1** Zucchini schälen (die Schale kann auch dranbleiben, aber ohne sind die Zucchini ein bisschen bekömmlicher) und erst in Scheiben, dann in Würfel schneiden. Champignons putzen, die Stiele herausdrehen und die Köpfe anschließend ebenfalls klein würfeln.

**2** Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das vegane Hack darin 3–5 Min. anbraten. Zucchini und Pilze dazugeben und weil ich sie nicht zu knackig mag, den Deckel auf die Pfanne setzen und das Gemüse erst mal ca. 5 Min. schmoren lassen. Dann die passierten Tomaten zufügen, mit Salz und Chiliflocken bzw. Arrabiata-Gewürzmischung würzen und alles weitere ca. 15 Min. vor sich hin köcheln lassen, diesmal ohne Deckel. Zum Schluss noch das Cashewmus untermischen, das macht die Vollo supercremig.

**3** In der Zeit in einem großen Topf ausreichend viel Wasser zum Kochen bringen, salzen und die Spaghetti darin nach Packungsanleitung bissfest garen. Abgießen, abtropfen lassen und mit der Vollo servieren. Am Tisch noch mit geriebenem veganem Käse bestreuen.



# Zurück ins Leben!

Probleme mit der Verdauung hat jeder mal. Aber was, wenn ein normaler Alltag kaum mehr möglich ist, weil der Darm nicht mitspielt? Hunderttausende leiden allein in Deutschland an Colitis ulcerosa, einer chronischen Entzündung des Dickdarms. Einer von ihnen: TV-Star und Influencer Philipp Stehler.

Als er 2019 wegen einer Darm-OP im Krankenhaus lag, verbreitet sich diese Nachricht wie ein Lauffeuer. Wie schlecht es ihm jedoch tatsächlich ging, wussten nur seine Familie und seine engsten Freunde.

Nach Jahren des Verdrängens, des heimlichen Leidens und der ständigen Medikamenteneinnahme entschied sich der Frauenschwarm, mit dem Tabu zu brechen und offen über seine Krankheit zu sprechen. In diesem Buch erzählt er das erste Mal die ganze Wahrheit und wie er es von ganz unten wieder nach oben geschafft hat.

**Ein sehr persönliches Mut-mach-Buch für alle, die meinen, dass auch sie die »Arschkarte« gezogen haben.**



WG 481 Lebenshilfe  
ISBN 978-3-8338-7976-0

