



## Was Sie bei Colitis ulcerosa tun können

Sie haben vielleicht grad Bauchschmerzen, haben die Krankheit satt, die Medikamente machens auch nicht besser?

Was, wenn Sie was tun könnten?

Hier meine **5 Tipps für eine symptomfreie Zukunft**

- **Zulassen**, achtsam sein: in den Phasen, wo es nicht so weh tut. Dann, wenns geht, dem Schmerz und sonstigem Leid keine Bedeutung schenken. Die Sinne einschalten.

Entspannungskurse sind ebenfalls sehr hilfreich zum Loslassen.

- **Annehmen** dessen was ist. Das kann manchmal sehr schwer sein. Ihre Frustrations-Toleranz sinkt möglicherweise; ist ja ganz natürlich. Üben Sie sich im Annehmen dessen, was ist.

- **Bewegung**. Ob Yoga, Tai Chi oder Qi Gong. Sie lernen sanfte und achtsame Bewegung. Hilft auch sehr präventiv. Sie spüren die Verspannungen in Ihrem Körper schon viel früher und können dann leichter drauf reagieren.

- **Druck raus**. Setzen Sie sich keinen Druck. Druck erzeugt Stress und der wirkt sich ungünstig auf die Darmschleimhaut aus - vereinfacht gesagt. Sich keinen Druck zu machen und sich voll und ganz seinem Körper und seiner Seele zu widmen hilft sehr.

- **Psychotherapie** Wie bei jeder chronischen Erkrankung, empfehle ich bei entsprechendem Leidensdruck parallel zur medikamentösen Behandlung eine Psychotherapie.

- Sie erleichtert das Annehmen der und den Umgang mit der Krankheit.
- Sie kann sehr schmerzlindernd wirken.
- Sie kann zur Medikamentenreduktion führen.

Fragen wie Was geht in mir vor? Wie gehe ich mit meiner Stuhlinkontinenz um? Wie regle ich das mit Arbeit & Familie? finden hier eine Antwort.

Ihre Schuld- und Schamgefühle haben hier Platz.

Ich wünsche Ihnen Erleichterung und eine schmerzfreie Zukunft.

**Ihr Psychologe Klaus Pötzlberger**

Weitere Infos unter

<http://www.klaus-poetzlberger.com/gesundheit/verdauung-colitis-morbus-crohn/>

