

## Danksagung

Ich möchte das Vorwort gerne dazu nutzen, um mich zu bedanken.

In erster Linie möchte ich mich aufrichtig bei Ihnen bedanken. Dafür, dass Sie sich für mein Werk entschieden haben. Darin stecken viel Liebe und Arbeit und ich schätze es sehr, dass Sie sich darauf einlassen.

Ich bedanke mich bei meiner ganzen Familie, denn ohne sie wäre nichts von dem, was ich bis heute geleistet oder erlebt habe, möglich gewesen. Meine Mutter, die immer für mich gesorgt und mich nie im Stich gelassen hat. Meine Schwester, die mich auf dem Weg mit meiner Krankheit begleitet und mir dabei einige Steine aus dem Weg räumt. Mein Stiefvater, der in jeder Hinsicht eine Bereicherung für unsere Familie ist. Meine Cousins, mit denen ich gelernt habe, über alles lachen zu können, auch über eine eigentlich schwerwiegende Krankheit. Ein großes Dankeschön generell an alle meine Verwandten, ich liebe euch allesamt.

Ich möchte mich bei meinen Ärzten bzw. Ärztinnen bedanken. Zum einen die Hausarztpraxis, welche ein unglaublich freundliches und kompetentes Umfeld bietet. Zum anderen meine Fachärztin, die den regelmäßigen Kontakt zu mir pflegt und mir das Gefühl gibt, mit meiner Krankheit nicht alleingelassen zu werden.

Ich hoffe das klingt nicht egozentrisch, aber zu guter Letzt möchte ich auch mir selber danken. Dafür, dass ich nicht aufgegeben und stets an das Gute geglaubt habe.

Ein großes Dankeschön an alle! Häufig weiß man gar nicht, wie viel man anderen bedeutet.

# 1. Mein Leben vor der Diagnose

Mein Name ist Gürkan Dursun. Geboren am 03.07.1998, aufgewachsen in einem kleinen und ruhigen niedersächsischen Dorf.

Zu meiner Kindheit gibt es nicht allzu viel zu sagen, sie verlief zum Glück „normal“. Etwas zu viel Mist gebaut und Probleme mit Übergewicht, aber keine außergewöhnlichen Schwierigkeiten. Die Leser und Leserinnen, die ihre Kindheit ebenfalls noch vor der großen Technisierung erlebt haben, wissen, wie es lief.

Damals musste man sich noch persönlich ohne WhatsApp verabreden, war fast den ganzen Tag noch draußen und hat sich schmutzig gemacht. Ja, das geht wirklich. An alle jüngeren Leser und Leserinnen, die mit 10 Jahren schon ein iPhone X, WhatsApp, Instagram und Snapchat haben und den ganzen Tag Zuhause sitzen: mein herzliches Beileid. Meine frühere Jugend verlief sogar sehr positiv. Im Alter von 15,16 Jahren nahm ich ca. 20 Kg ab und lernte meine Begeisterung für Ernährung und Sport kennen. Ich fing an, Fachbücher zu Themen wie Psychologie, Persönlichkeitsentwicklung, Ernährung und Fitness zu lesen. Ich machte problemlos meinen erweiterten Realschulabschluss und anschließend mein Abitur. Mein Leben war sehr ausgeglichen, ich hatte viele positive Gewohnheiten, die meine Zukunft nach meinem Belieben Formen sollten und zugleich genoss ich meine Jugend.

Direkt nach meinem Abitur zog ich im Alter von 19 Jahren nach Dresden in eine WG und arbeitete als Fundraiser für zahlreiche bekannte Hilfsorganisationen wie den WWF, Help, Plan u.v.m. Von da an wandelte sich mein Lebensstil komplett. Ich war durch meine Arbeit täglich 12 Stunden unterwegs und davon größtenteils nur auf den Beinen. Jedes zweite Wochenende fuhr ich wieder in die Heimat und besuchte meine damalige Freundin, meine Familie und meinen besten Freund. Zudem zogen „wir“ derzeit gerade um, wobei ich ebenfalls zu

helfen versuchte. Dieser Kurztrip kostete mich jedes Mal insgesamt ca. 20 Stunden Zug- und Busfahrt. Da ich versuchte, es allen recht zu machen, waren die Wochenenden demnach auch kaum erholsam. Mit der Situation war ich dennoch zufrieden, schließlich entschied ich mich bewusst dafür.

Nichtsdestotrotz kann man nicht negieren, dass sie eine sowohl physische als auch psychische Belastung für mich und meinen Körper darstellte. Noch vor der Zeit in Dresden hatte ich das erste Mal die Symptome der Colitis Ulcerosa, aber da diese nach ein paar Wochen wieder abgeklungen und Monate danach auch nicht wiederaufgetaucht waren, machte ich mir keine Sorgen und ersparte mir den Arztbesuch. Etwa ein halbes Jahr, nachdem ich nach Dresden gezogen war, traten die Symptome von einem Tag auf den anderen das zweite Mal wieder auf und klangen auch nicht wieder ab. Zeitgleich fühlte ich aus zu diesem Zeitpunkt unerklärlichen Gründen auch psychisch ein unbeschreibliches Unbehagen. Selbstverständlich konnte ich demnach auch nicht mehr meiner Arbeit nachgehen und war mit allem komplett überfordert. Daher zog ich wieder zurück in die Heimat zu meiner Familie. Es folgten Arztbesuche, eine Darmspiegelung und wieder weitere Arztbesuche.

Dann stand es fest: ausgedehnte Colitis Ulcerosa und zudem mittelschwere Depressionen.

## **2. Die Krankheit Colitis Ulcerosa**

Colitis Ulcerosa ist eine Krankheit, über die eher ungern gesprochen wird. Sie zählt zu den chronisch entzündlichen Darmerkrankungen (CED), bei der die Darmschleimhaut entzündet ist und verläuft in den meisten Fällen schubweise, also bestehend aus Remission und akutem Schub. In Deutschland sind ungefähr 150.000 Einwohner davon betroffen, allerdings ist die Dunkelziffer vermutlich höher.

Colitis Ulcerosa wurde bisher auch als Autoimmunerkrankung angesehen, doch diese Annahme verliert mittlerweile langsam an Bedeutung und gilt nach und nach als überholt (mehr dazu in „Ätiologie und Pathophysiologie“).

Der Titel „unheilbar krank“ stimmt genau genommen nicht ganz. Die genauen kausalen Ursachen sind zwar noch nicht bekannt und medikamentös ist eine komplette Heilung aus heutigem Wissensstand zwar auch noch nicht möglich, aber durch einen chirurgischen Eingriff wären die Symptome und die Krankheit theoretisch beseitigt. Da die Proktokolektomie jedoch ebenso Folgen für den Alltag und die Lebensqualität hat, habe ich mich dennoch bewusst für die Formulierung entschieden.

Dieses Kapitel wird etwas wissenschaftlicher und falls Sie nicht selbst betroffen sind und sich nicht so detailliert dafür interessieren, dürfen Sie es gerne überfliegen. Ich nehme es Ihnen nicht übel.

Und keine Sorge, es kommen keine erschreckenden und ekligen Bilder.

### 3. Depressionen, die unterschätzte Volkskrankheit

In Deutschland sind rund 8,2% (5,3 Millionen) der erwachsenen Bevölkerung von Depressionen betroffen und die Anzahl der Erkrankten steigt sowohl national als auch weltweit rasant an.

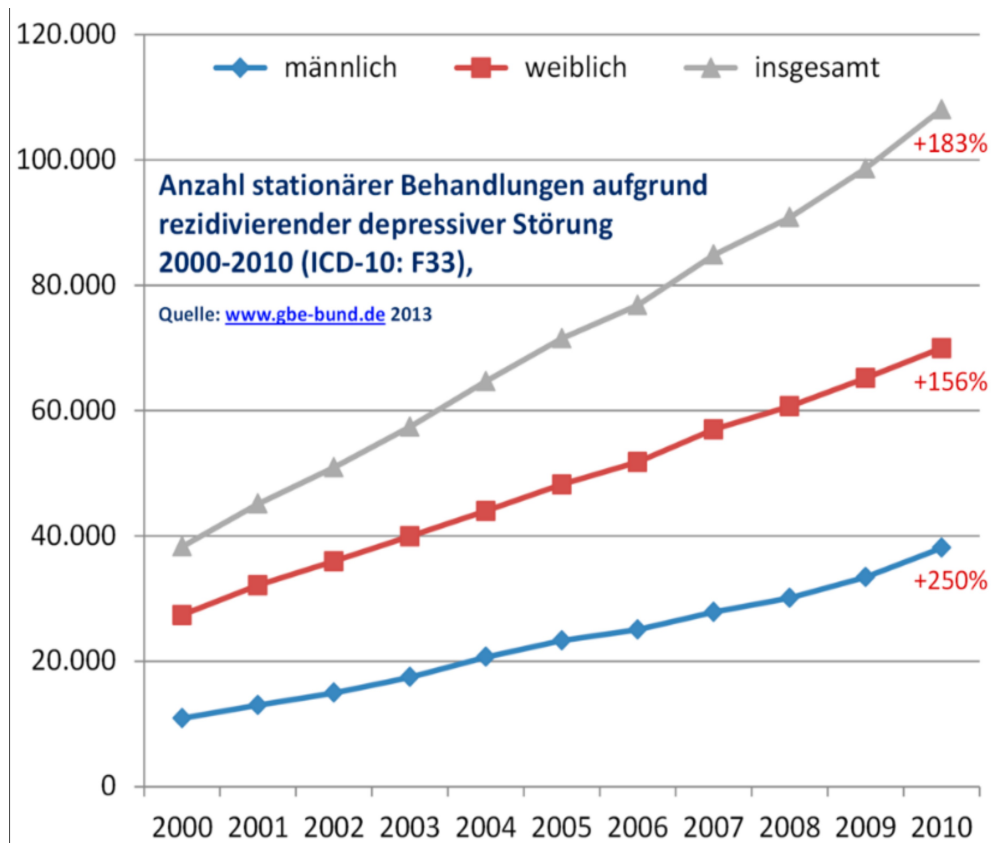


Abbildung 1: Depression Entwicklung

Depressionen sind eine tatsächliche Krankheit, die von den allermeisten stark unterschätzt wird – denn die meisten verwechseln sie oft mit einfacher Traurigkeit und Lustlosigkeit. Aber im Gegensatz zu Depressionen gehören Lustlosigkeit und Traurigkeit zum normalen Leben dazu und klingen im Normalfall nach einer gewissen Zeit von alleine ab.

Zudem ist zu erwähnen, dass etwa 10-15% der an Depression Erkrankten Suizid begehen.

Ich greife dieses Thema aus dem Grund auf, da es zum einen eine nachweisliche Korrelation zwischen dem Darm und der Psyche gibt (Vagus-Nerv) und zum anderen, da es heutzutage trotz Wachstum und Fortschritt nach wie vor ein sehr großes Problem darstellt.

Die WHO prognostiziert für das Jahr 2020 Depressionen und Angststörungen als zweithäufigste Zivilisationskrankheit.

## 4. Mein Leben nach der Diagnose

Ehrlich gesagt kostet es mich wirklich viel Überwindung, so offen über das Thema zu schreiben; nichtsdestotrotz werde ich kein Blatt vor den Mund nehmen.

Es war Anfang 2018 und ich war also wieder zuhause bei meiner Familie und hatte meinen Job gekündigt. Mein Leben hatte sich komplett gewandelt. Ich ging nicht mehr zum Sport, aß extrem ungesund und verschwendete Unmengen an Zeit mit sinnlosen Dingen. Ich nahm innerhalb von 1-2 Monaten knapp 20 Kg zu und sah dementsprechend schrecklich aus. Da es mir sehr wichtig war, dass ich mich in meinem Körper wohl fühle, stellte dies eine extreme Belastung für mich dar. Zusammen mit den Symptomen der Colitis Ulcerosa führte die Gewichtszunahme dazu, dass ich mich immer mehr zurückzog und es immer schwieriger wurde, etwas dagegen zu unternehmen.

## 5. Ernährung

Dieses Thema widmet sich nicht nur an Colitis-Ulcerosa-Erkrankte, sondern an jeden einzelnen Leser. Mittlerweile ist es dem Großteil eigentlich bewusst, welche große Rolle die Ernährung bezüglich der Gesundheit bzw. Krankheit spielt.

Zivilisationskrankheiten sind heutzutage Rückenschmerzen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes Mellitus Typ 2, Übergewicht, Krebs und Depressionen. Auf alle von Ihnen haben Sie persönlich einen Einfluss und können somit die Risikofaktoren willentlich senken.

In Bezug auf das Thema Ernährung ist dies im Prinzip ganz einfach. Der Schlüssel zum Erfolg ist es, tägliche Gewohnheiten zu etablieren, die den recht simplen Leitlinien einer gesunden Ernährung so gut wie möglich entsprechen und dabei die persönlichen Vorlieben so wenig wie möglich einschränken.

Dennoch besteht nach wie vor das große Problem in der täglichen Umsetzung dieser eigentlich simplen Leitlinien. Die zwei wesentlichen Ursachen dafür sind meiner Meinung nach zum einen die Verwirrung, die noch immer bezüglich des Themas der „richtigen“ Ernährung besteht und zum anderen die mangelnde Fähigkeit, die eigenen Verhaltensmuster bewusst zu kontrollieren.

Die meisten Leute denken dabei viel zu engstirnig. Beim Thema Ernährung geht es nicht um „entweder ganz oder gar nicht“. Man sollte sich bewusstwerden, dass das Thema Ernährung ein Leben lang begleiten wird und damit jede einzelne gesunde Entscheidung einen positiven Einfluss hat.

Genauso hat auch jede ungesunde Entscheidung einen negativen Einfluss. Daher sollte man einfach versuchen, Tag für Tag so viele gesunde und so wenige ungesunde Entscheidungen wie möglich zu treffen.

Da innerhalb der Bevölkerung immer noch Verwirrung darüber herrscht, was gesund und was ungesund ist, werde ich dem aktuellen Wissensstand



entsprechend die fundamentalen Regeln einer gesunden Ernährung nennen und zur Umsetzung nötige Grundkenntnisse der Verhaltenspsychologie liefern. Die Verwirrung entsteht unter anderem natürlich auch dadurch, dass es zahlreiche verschiedene Diätformen gibt, die allesamt predigen, die einzig wahre und beste Ernährungsform zu sein.

Außerdem sollen Sie lernen, die Prioritäten richtig zu setzen. Denn viele beschäftigen sich mit Fragen wie „Hilft grüner Tee dabei, abzunehmen?“, statt erst einmal das Fundament einer gesunden Ernährung zu lernen und umzusetzen.

Ich werde Ihnen die 10 Regeln der DGE nennen, da sie in Bezug zur Ernährung die höchste Institution Deutschlands ist und damit den aktuellen Wissensstand widerspiegelt.

Zudem werde ich wichtige Diskussionsthemen wie Ethik und Nachhaltigkeit behandeln, da sie beim Thema Ernährung unumgänglich sind und mit der Zeit immer mehr an Bedeutung gewinnen. Außerdem möchte ich Ihnen ein gewisses Grundmaß an Fachwissen zum Thema Ernährung liefern und mit einigen Ernährungsmythen aufräumen. Letztlich gebe ich Ihnen einige spezifische Anpassungstipps für Colitis-Ulcerosa-Erkrankte.

## 10. Das Mindset, die Quelle zur Selbstverwirklichung

Wie die Kapitel „gesunde Ernährung“, „Bewegung und Sport“, „Atmen Sie sich gesund“ und „gesunder Schlaf“ soll auch dieses Kapitel jedem und jeder Einzelnen da draußen helfen – denn ob krank oder gesund, jeder Mensch hat Träume. Jeder von uns hat doch seine ganz eigene Vorstellung darüber, wie das persönliche Traumleben auszusehen hat. Als Kinder konnten wir gar nicht genug träumen. Wir wollten Astronauten und Astronautinnen, Feuerwehrmänner- und -frauen, Tierärzte und Tierärztinnen, Fußballer und Fußballerinnen und vieles mehr werden. Damit möchte ich nicht sagen, dass all diese Träume der Schlüssel zu unserem Glück sind und wir diese Dinge tatsächlich umsetzen müssen.

Das große Problem ist doch zum einen, dass die meisten von uns mit dem Erwachsenwerden aufhören, sich zu fragen, was sie wirklich wollen und stattdessen das Leben einfach ihren Lauf nehmen lassen.

Zum anderen scheitert es – selbst wenn man ein paar Träume und Ziele hat – oft daran, die dafür notwendigen Dinge tatsächlich zu tun.

Schon seit meinem 15. Lebensjahr beschäftigt mich das. Wieso leben manche von uns ihr absolutes Traumleben und andere wiederum versinken in Depressionen? Was macht den Unterschied in der Lebensqualität? Wie schaffen es manche sich tagtäglich für Dinge zu motivieren, die für andere unmöglich erscheinen und haben dabei sogar noch Spaß?

Schon gut, ich weiß schon, ich bin erst 21 Jahre jung und was weiß ich schon vom Leben, aber was haben Sie zu verlieren?

Ich bitte Sie darum, geben Sie dem Kapitel zumindest eine Chance und vielleicht wird sich ihr Leben von Grund auf ändern. Das Kapitel liegt mir besonders am Herzen, denn es ist für mich persönlich ein unbeschreiblich erfüllendes Gefühl, Ihnen bei der Verwirklichung Ihrer Träume helfen zu können.

# Quellenverzeichnis

## Buchquellen

Barczok, Michael: Luft nach oben: wie richtiges atmen uns stärker macht (2018).

Biller, Gudrun: Ernährungstherapie bei Morbus Crohn und Colitis Ulcerosa (2001).

Canfield, Jack; Switzer, Janet: The Success Principles-How to Get from Where You Are to Where You Want to Be (2015).

Caven, Jasper: Ernährung mit Plan (2016).

Crönlein, Tatjana: Schlafen können: Schlafstörungen erfolgreich bewältigen. Ein verhaltenstherapeutischer Ratgeber; mit Online-Material (2018).

Dinner, Pierre: Depression: 100 Fragen, 100 Antworten: Hintergründe, Erscheinung, Therapie (2019).

Ehrig, Christian; Voderholzer, Ulrich: Der gute und erholsame Schlaf: Was Sie darüber wissen sollten (2014).

Enck, Paul; Frieling, Thomas; Scheman, Michael: Darm an Hirn!: Der geheime Dialog unserer beiden Nervensysteme und sein Einfluss auf unser Leben (2017).

Enders, Gulia: Darm mit Charme: Alles über ein unterschätztes Organ (2017).

Gabriel, H.: Auswirkungen von Sport auf das Immunsystem. Notfall & Hausmedizin (2006).

Groen, Gunter; Verbeek, Dorothe: Wieder besser drauf! Ein Ratgeber für Jugendliche mit Stimmungstiefs und Depressionen (2018).

Hermann, Nadja: Fettlogik überwinden (2016).

- Jahreis, G.; Klein, A.: Probiotika, Immunsystem und sportliche Aktivität (2005).
- Jung, Klaus; Lachtermann, Ella: Sport für gesunde Atmung: Vorsorge und Rehabilitation im Lungensport ; Auswirkungen, Aufwärmprogramme, Intervalltraining, Atemtherapie, Belastungsasthma, ambulanter Gruppensport, Selbsteinschätzung, Lebensqualität, Hochgebirgsinfluß, Curriculum (2001).
- Laux, Gerd: Depressionen: Diagnostik, Verlauf, Therapie und Prävention (2019).
- Robbins, Anthony: Das Robbins Power Prinzip (6. Auflage 2014).
- Robbins, Anthony: Grenzenlose Energie. Das Power Prinzip. Wie Sie Ihre persönlichen Schwächen in positive Energie verwandeln können (7. Auflage 2014).
- Stange, Eduard F.: Colitis Ulcerosa – Morbus Crohn (2009).
- Stange, Eduard F.: Entzündliche Darmerkrankungen: Klinik, Diagnostik und Therapie (2015).
- Von Loeffelholz, Christian: Ernährungsstrategien in Kraftsport und Bodybuilding: Optimaler Muskelaufbau, beschleunigter Fettabbau, gesteigerte Kraftleistung (2009).

## **Studien**

- Behr, MA.; Divangahi, M.; Lalande, JD.: What's in a name? The (mis)labelling of Crohn's as an autoimmune disease (2010).
- Bonaz, B.; Sinniger, V.; Pellissier, S.: Vagus nerve stimulation: a new promising therapeutic tool in inflammatory bowel disease (2017).
- Bowen, J.; Noakes, M.; Clifton, PM.: A high dairy protein, high-calcium diet minimizes bone turnover in overweight adults during weight loss (2004).

- Brändle, E.; Sieberth, HG.; Hautmann, RE.: Effect of chronic dietary protein intake on the renal function in healthy subjects (1996).
- Courth, LF.; Ostaff, MJ.; Mailänder-Sánchez, D.; et al.: Crohn's disease-derived monocytes fail to induce Paneth cell defensins (2015).
- Craig, WJ.; Mangels, AR.; American Dietetic Association: Position of the American Dietetic Association: vegetarian diets (2009).
- Cunha, Neto F.; Marton, LT.; de Marqui, SV.; Lima, TA.; Barbalho, SM.: Curcuminoids from Curcuma Longa: New adjuvants for the treatment of crohn's disease and ulcerative colitis? (2019).
- de Mello Schier, AR.; de Oliveira Ribeiro, NP.; Coutinho, DS.; Machado, S.; Arias-Carrión, O.; Crippa, JA.; Zuardi, AW.; Nardi, AE.; Silva, AC.: Antidepressant-like and anxiolytic-like effects of cannabidiol: a chemical compound of Cannabis sativa (2014).
- Deng , QJ.; Deng, DJ.; Che, J.; Zhao, HR.; Yu, JJ.; Lu, YY.: Hypothalamic paraventricular nucleus stimulation reduces intestinal injury in rats with ulcerative colitis (2016).
- Dohi, K.; Mastro, AM.; Miles, MP.; Bush, JA.; Groves, DS.; Leach, SK.; Volek, JS.; Nindl, BC.; Marx, JO.; Gotshalk, LA.; Putukian, M.; Sebastianelli, WJ.: Lymphocyte proliferation in response to acute heavy resistance exercise in women: influence of muscle strength and total work (2001).
- Frolkis, A.; Dieleman, LA.; Barkema, HW.; et al.: Environment and the inflammatory bowel diseases (2013).
- Furrie, E.; Macfarlane, S.; Cummings, JH.; Macfarlane, GT.: Systemic antibodies towards mucosal bacteria in ulcerative colitis and Crohn's disease differentially activate the innate immune response (2004).

- Gleeson, M.: Immune function in sport and exercise (2007).
- Gleeson, M.; Nieman, DC.; Pedersen, BK.: Exercise, nutrition and immune function (2004).
- Gobbi, G.; Atkin, T.; Zytynski, T.; Wang, S.; Askari, S.; Boruff, J.; Ware, M.; Marmorstein, N.; Cipriani, A.; Dendukuri, N.; Mayo, N.: Association of Cannabis Use in Adolescence and Risk of Depression, Anxiety, and Suicidality in Young Adulthood: A Systematic Review and Meta-analysis (2019).
- Goldin, BR.; Adlercreutz, H.; Gorbach, SL.; Warram, JH.; Dwyer, JT.; Swenson, L.; Woods, MN.: Estrogen excretion patterns and plasma levels in vegetarian and omnivorous women (1982).
- Hamilton-Reeves, JM.; Vazquez, G.; Duval, SJ.; Phipps, WR.; Kurzer, MS.; Messina, MJ.: Clinical studies show no effects of soy protein or isoflavones on reproductive hormones in men: results of a meta-analysis.
- Hintzpeter, B.; Mensink, GB.; Thierfelder, W.; Müller, MJ.; Scheidt-Nave, C.: Vitamin D status and health correlates among German adults (2008).
- Horne, BD.; Muhlestein, JB.; Anderson, JL.: Health effects of intermittent fasting: hormesis or harm? A systematic review (2015).
- Irving, PM.; Iqbal, T.; Nwokolo, C.; Subramanian, S.; Bloom, S.; Prasad, N.; Hart, A.; Murray, C.; Lindsay, JO.; Taylor, A.; Barron, R.; Wright, S.: A Randomized, Double-blind, Placebo-controlled, Parallel-group, Pilot Study of Cannabidiol-rich Botanical Extract in the Symptomatic Treatment of Ulcerative Colitis (2018).
- Joossens, M.; Huys, G.; Cnockaert, M.; et al.: Dysbiosis of the faecal microbiota in patients with Crohn's disease and their unaffected relatives (2011).

Jostins, L.; Ripke, S.; Weersma, RK.; et al.: Host-microbe interactions have shaped the genetic architecture of inflammatory bowel disease (2012).

Kaeberlein, TL.; Smith, ED.; Tsuchiya, M.; Welton, KL.; Thomas, JH.; Fields, S.; Kennedy, BK.; Kaeberlein, M.: Lifespan extension in *Caenorhabditis elegans* by complete removal of food (2006).

Kalman, D.; Feldman, S.; Martinez, M.; Krieger, DR.; Tallon, MJ.: Effect of protein source and resistance training on body composition and sex hormones (2007).

Lev-Ran, S.; Roerecke, M.; Le Foll, B.; George, TP.; McKenzie, K.; Rehm, J.: The association between cannabis use and depression: a systematic review and meta-analysis of longitudinal studies (2014).

Longo, VD.; Mattson, MP.: Fasting: Molecular Mechanisms and Clinical Applications (2014).

Lord, JD.: Promises and paradoxes of regulatory T cells in inflammatory bowel disease (2015).

Mattson, MP.; Longo, VD.; Harvie, M.: Impact of intermittent fasting on health and disease processes (2017).

Mbachi, C.; Attar, B.; Oyenubi, O.; Yuchen, W.; Efesomwan, A.; Paintsil, I.; Madhu, M.; Ajiboye, O.; Roberto, SC.; Trick, WE.; Kotwal, V.: Association between cannabis use and complications related to ulcerative colitis in hospitalized patients: A propensity matched retrospective cohort study (2019).

Meroni, E.; Stakenborg, N.; Gomez-Pinilla, PJ.; De Hertogh, G.; Goverse, G.; Matteoli, G.; Verheijden, S.; Boeckxstaens, GE.: Functional characterization of oxazolone-induced colitis and survival improvement by vagus nerve stimulation (2018).

- Michaëlsson, K. Wolk; A., Langenskiöld; S, Lemming; E. W., Melhus; H. & Byberg, L.: Milk intake and risk of mortality and fractures in women and men: cohort studies (2014).
- Nechuta, SJ.; Caan, BJ.; Chen, WY.; Lu, W.; Chen, Z.; Kwan, ML.; Flatt, SW.; Zheng, Y.; Zheng, W.; Pierce, JP.; Shu, XO. :Soy food intake after diagnosis of breast cancer and survival: an in-depth analysis of combined evidence from cohort studies of US and Chinese women (2012).
- Nieman, DC.: Immunonutrition support for athletes (2008).
- Patterson, RE.; Sears, DD.: Metabolic Effects of Intermittent Fasting (2017).
- Poortmans, JR.; Dellalieux, O.: Do regular high protein diets have potential health risk on kidney function in athletes? (2000)
- Pullan, RD.; Thomas, GA.; Rhodes, M.; et al.: Thickness of adherent mucus gel on colonic mucosa in humans and its relevance to colitis (1994).
- Scaiola, E.; Liverani, E.; Belluzzi, A.: The Imbalance between n-6/n-3 Polyunsaturated Fatty Acids and Inflammatory Bowel Disease: A Comprehensive Review and Future Therapeutic Perspectives (2017).
- Simadibrata, M.; Halimkesuma, CC.; Suwita, BM.: Efficacy of Curcumin as Adjuvant Therapy to Induce or Maintain Remission in Ulcerative Colitis Patients: an Evidence-based Clinical Review. Acta Med Indones (2017).
- Wehkamp, J.; Fellermann, K.; Herrlinger, KR.; Bevins, CL.; Stange, EF.: Mechanisms of disease: defensins in gastrointestinal diseases (2005).
- Wehkamp, J.; Stange, EF.: Paneth's disease (2010).
- Xie, K.; Neff, F.; Markert, A.; et al.: Every-other-day feeding extends lifespan but fails to delay many symptoms of aging in mice (2017).



Yates, CM.; Calder, PC.; Ed Rainger, G.: Pharmacology and therapeutics of omega-3 polyunsaturated fatty acids i chronic inflammatory disease (2014).

Zhang, YF.; Kang, HB.; Li, Bl.; Zhang, RM: positive effects of soy isoflavone food on survival of breast cancer patients in China (2012).

Zlebnik, NE.; Cheer, JF.: Beyond the CB1 Receptor: Is Cannabidiol the Answer for Disorders of Motivation? (2016).

Zundler, S.; Neurath, MF.: Immunopathogenesis of inflammatory bowel diseases: functional role of T cells and T cell homing (2015).

## Onlinequellen

[https://www.awmf.org/uploads/tx\\_szleitlinien/021-009l\\_S3\\_Diagnostik\\_Therapie\\_Colitis\\_ulcerosa\\_2018-10.pdf](https://www.awmf.org/uploads/tx_szleitlinien/021-009l_S3_Diagnostik_Therapie_Colitis_ulcerosa_2018-10.pdf)

<https://www.leitlinien.de/mdb/downloads/nvl/depression/depression-2auf-vers1-kurz.pdf>

<https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge/>

<https://www.dge.de/presse/pm/weniger-fleisch-auf-dem-teller-schont-das-klima/>

<https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/>

<https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/alkohol/>

<https://www.dge.de/wissenschaft/weitere-publikationen/fachinformationen/trans-fettsaeuren/>

<https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/vitamin-d/>

<https://www.dge.de/presse/pm/mehr-ballaststoffe-bitte/>

<https://www.dge.de/wissenschaft/weitere-publikationen/fachinformationen/sekundaere-pflanzenstoffe-und-ihre-wirkung/>

[https://www.dgsm.de/fachinformationen\\_leitlinie.php](https://www.dgsm.de/fachinformationen_leitlinie.php)

<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/praevention/gesundheitsgefahren/depression.html>

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>

<https://www.dccv.de/index.php?eID=dumpFile&t=f&f=3396&token=f8a8baf47e77bf00e8e2ffc55cb28c659e2dc024>

## Abbildungen

<https://www.aerzteblatt.de/callback/image.asp?id=72653>

<https://www.deutsche-depressionshilfe.de/depression-infos-und-hilfe/behandlung>

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf;jsessionid=D50CB7EF4A3D991C35C776EA2EF4C151?sequence=1>

[https://www.kompetenznetz-darmerkrankungen.de/files/cto\\_layout/img/Patientenleitlinie-Diagnostik-und-Therapie-der-Colitis-ulcerosa.pdf](https://www.kompetenznetz-darmerkrankungen.de/files/cto_layout/img/Patientenleitlinie-Diagnostik-und-Therapie-der-Colitis-ulcerosa.pdf)

<https://www.gesundheit-blog.at/atemuebung-anleitung.html>

<https://www.blitzrechner.de/fleisch/>

[https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/e/e5/Kh\\_beh\\_depr\\_00-10\\_gbe-bund.png](https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/e/e5/Kh_beh_depr_00-10_gbe-bund.png)

<https://aaronfountain.com/the-truth-about-nutrition-and-supplements/nutrition-priorities-pyramid/>