



PHILIPP
STEHLER

Mein Darm ist kein Arsch

Wie aus einer
fiesen Diagnose
etwas Wertvolles
für mein Leben wurde

GRÄFE
UND
UNZER

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: 2021 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2021 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



Gräfe und Unzer ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, www.gu.de

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Elke Sieferer

Text und Lektorat: Sylvie Hinderberger

Korrektorat: Anne-Sophie Zähringer

Bildredaktion: Sylvie Hinderberger

Covergestaltung: ki36, Sabine Krohberger, München

eBook-Herstellung: Christina Bodner

 ISBN 978-3-8338-8084-1

1. Auflage 2021

Bildnachweis

Fotos: Philipp Stehler, Vivi D'Angelo, Coco Lang, Martin Storr, Nicky Walsh, Alexander Walter

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-8084 10_2021_02

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de



www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE

*Wie oft habe ich früher gedacht:
"Ach, wenn ich ein Problem habe, gehe ich halt zum
Arzt. Der verschreibt mir irgendwelche Tabletten und
dann wird das wieder."*

Heute weiß ich, dass ich damit total falsch lag. Dein Körper redet mit dir – egal ob es durch ein Zwicken ist, durch Durchfall oder irgendetwas anderes. Du musst nur lernen ihm zuzuhören, seine Zeichen zu erkennen, zu deuten – und darauf zu reagieren.

Es ist dein Körper, und alles was in deinem Körper abgeht, kannst du beeinflussen.



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 schenkten 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 wischte 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 ...



Was kann mir schon passieren?

Wenn du jung bist und noch dazu super sportlich, kannst du dir nicht vorstellen, dass dein Körper nicht tiptop funktioniert. Genauso ging es mir: Ich habe lange nicht wahrhaben wollen, dass etwas nicht stimmt ...

RAUS INS LEBEN

Ich hatte echt eine coole Kindheit und Jugend – und ich glaube, das hat mich auch stark gemacht für das, was später kommen sollte

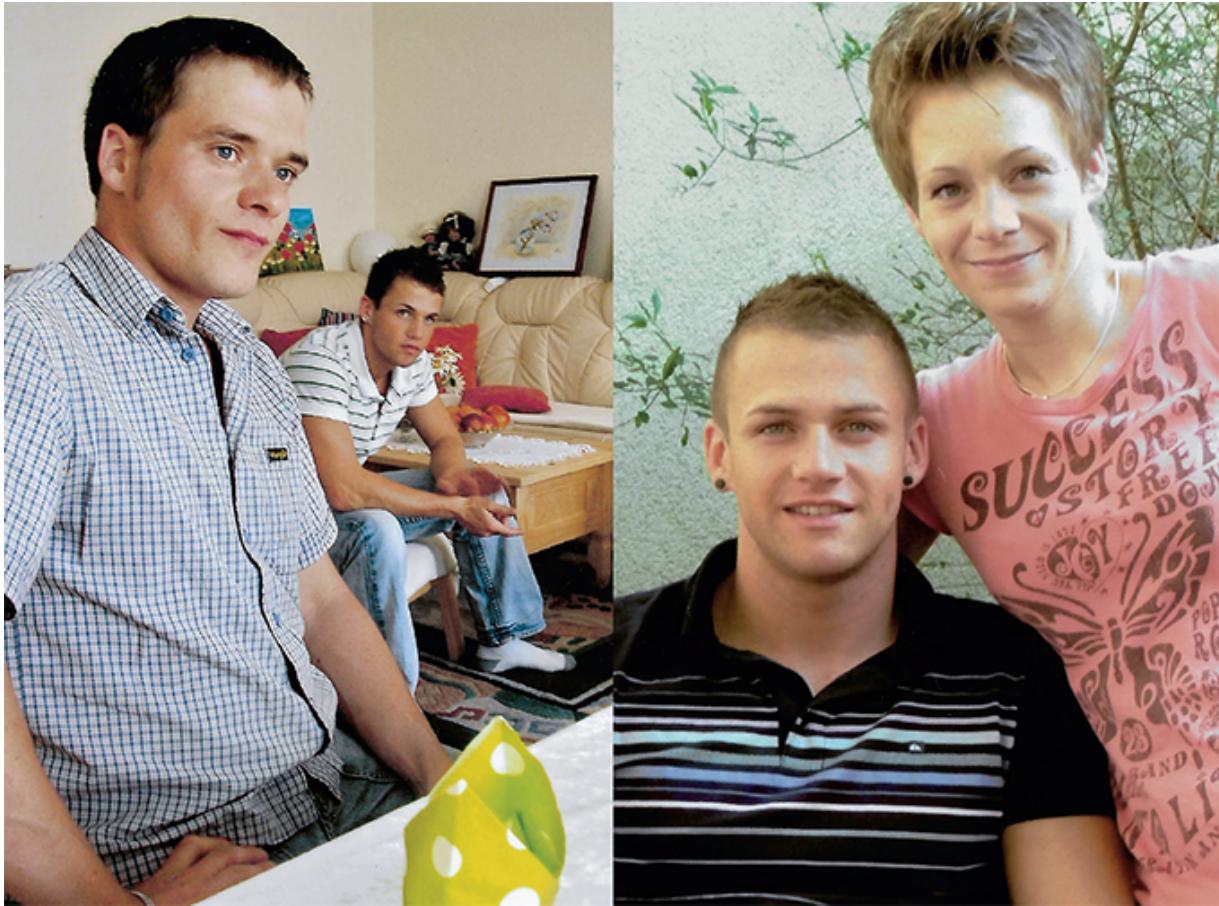
Ich wuchs im idyllischen Bad Freienwalde auf, das sich, obwohl ich nur ein Jahr vor der Wende am 6. Juni 1988 auf die Welt kam, noch viele Jahre den alten »DDR-Flair« bewahrt hat. Auch wenn mein Heimatörtchen gerade mal 60 Kilometer Luftlinie von Berlin entfernt war, lagen tatsächlich Welten zwischen der neuen Hauptstadt und meinem Zuhause. Heute würde man die Lage wohl als »am Arsch der Welt« bezeichnen, aber für mich war es damals das Paradies.

Das große alte Haus, in dem wir wohnten und in dem mein Vater bis heute lebt, stand draußen am Ortsrand. Vorne raus begann auf der gegenüberliegenden Straßenseite der Wald, hinten raus war nichts als Felder. Ich war also ein richtiges Dorfkind – auch wenn sich Bad Freienwalde aufgrund seiner Einwohnerzahl tatsächlich als Stadt bezeichnen darf.

Wenn ich nicht in den Kindergarten oder später in die Schule musste, war ich eigentlich immer draußen unterwegs. Hab mit den Nachbarskindern Verstecken gespielt, Klingelstreiche gemacht oder Baumhäuser gebaut. Computerspielen fand ich langweilig, viel lieber habe ich im Wald mit Pistolen aus Stöckchen rumgeballert. Wahnsinn, wenn ich denke, was wir Kinder früher für Freiheiten hatten. Man hat uns einfach machen lassen und solange wir pünktlich zum Essen wieder zu Hause waren, war alles in Ordnung.

Mein Vater Burkhardt arbeitete zu der Zeit als Installateur für Heizungs- und Sanitäranlagen, meine Mutter Bärbel als gelernte Krankenschwester im Pflegedienst. Beide waren also beruflich total eingespannt. Daher war meine Oma, die unten im Haus wohnte, eine ganz wichtige Bezugsperson für mich. Trotzdem waren meine Eltern immer für mich da. Ich habe mich immer geliebt und gut behütet gefühlt. Ich hatte wirklich eine super Kindheit.





Ich war der Jüngste von drei Geschwistern. Mein Bruder Robert und meine Schwester Michaela sind Zwillinge und sechs Jahre älter als ich. Beides war vermutlich der Grund dafür, dass wir in meinen ersten Lebensjahren erst mal eher wenig miteinander zu tun hatten – ist halt doch ein recht großer Abstand. Als ich noch kleiner war, hat mich meine Schwester zwar aus irgendeinem Grund oft mitgenommen, wenn sie mit Freunden unterwegs war. Und ich glaube ich war sogar bei ihrem allerersten Kuss dabei. Heute denke ich aber, dass meine Mutter sie vermutlich einfach dazu »verdonnert« hat, auf mich aufzupassen. Es war also wohl eher »Babysitting« als »Geschwisterliebe«.

Für meinen Bruder war ich lange Zeit ebenfalls das Baby, der uncoole »Ausbremsen«, auf den man ständig Rücksicht nehmen musste, und der nichts anderes tat, als zu nerven.

Unser Verhältnis änderte sich erst, als ich mit 14, 15 angefangen habe, wie er an Mopeds rumzuschrauben. Wir haben wie viele Teenager damals alte Simsons auffrisiert und sind damit über die Felder rund um Bad Freienwalde gebrettert. Und den alten Viehstall im Hof haben wir zum Partyraum umgebaut, indem wir mit unseren Freunden abgehängen haben. Es gab damals ja keine Cafés, Clubs oder Kneipen. Wie gesagt, wir wohnten am Ende der Welt.

Ich war in unserer Familie das Nestsäckchen und vielleicht kommt daher auch die enge Beziehung, die ich zu meinen Eltern habe, besonders zu meiner Mutter. Wir hatten einfach schon immer eine einzigartige Verbindung.

Andererseits muss ich schon sagen, dass ich auch wahnsinnig von Robert profitiert habe. Auch wenn er wegen seiner geringen Körpergröße schon immer überall nur »der Kurze« genannt wurde, hatte er eine unglaublich große Ausstrahlung. Jeder kannte ihn, jeder mochte ihn und heute würde man sagen, er war unglaublich gut vernetzt und super im Connecten. Das war für mich natürlich klasse. Wenn es irgendwo Probleme gab oder es mal nach Ärger roch, war immer jemand zur Stelle, der sagte: »Hey, das ist doch der kleine Bruder vom Kurzen.« Das hat auch mich selbstsicher gemacht. Außerdem fand ich es einfach cool mit den Älteren abzuhängen und mich im Glanz meines großen, kleinen Bruders zu sonnen. Seitdem haben wir ein wirklich gutes Verhältnis. Bis heute.

IMMER WEITER

Bewegung war mir schon immer wichtig. Schon als kleiner Junge war ich komplett sportverrückt. Und ich wollte immer der Beste sein. Bis heute steht auf der Rekordwand meiner alten Grundschule in vereinzelten Disziplinen mein Name. Besonders gut war ich im Turnen. Meine damalige Sportlehrerin empfahl meinen Eltern deswegen, mich nach der Grundschule an einer Sportschule anzumelden. Ich war natürlich Feuer und Flamme und vor allem superstolz. Bis ich mitbekam, dass diese Schule gar nicht in Bad Freienwalde war, sondern in Frankfurt an der Oder. Das war eigentlich nicht so weit entfernt. Aber von zu Hause ausziehen? Das kam für mich überhaupt nicht in Frage. No way! Ich wollte unbedingt bei meinen Eltern und meinen Geschwistern bleiben. Also trat ich den Plan in die Tonne und besuchte statt der »Kaderschmiede« das Bertold-Brecht-Gymnasium in Bad Freienwalde. Aber immerhin hatte ich im Abitur Schwerpunkt Sport und in meiner Handball-Abi-Prüfung eine Eins.

Ich glaube, ich habe während meiner Schulzeit so ziemlich jeden Sport ausprobiert. Ich sag immer: Ich kann alles, aber nichts richtig. Am längsten bin ich beim Fußball »hängengeblieben«. Über sechs Jahre. Doch während mich das Spiel an sich sportlich eher unterfordert hat, war ich technisch leider einfach nicht gut genug, um wirklich was zu reißen. Dazu kam, dass ich in der Mittelstufe in der Schule mal einen ganz schönen Durchhänger hatte und beinahe sitzengeblieben wäre. Ich habe echt super viel gebüffelt, um das Jahr noch zu schaffen. Um auch noch ständig zum Fußballplatz zu radeln, der noch dazu fünf oder sechs Kilometer entfernt war, fehlte mir einfach die Zeit. Also habe ich irgendwann aufgehört zu kicken.

Ich blieb natürlich nicht lange untätig. Inspiriert durch einen Freund meines großen Bruders fing ich mit Kraftsport an – erst zu Hause und dann im Fitnessstudio. Und ich merkte schnell: Das ist mein Ding! Warum nicht an mir selbst »bauen«, statt in der Mannschaft »unterzugehen«. Sicher hatte es auch was mit meiner Größe zu tun. Ich war ja immer eher einer der Kleinsten. Das kannst du natürlich durch Kraftsport gut kompensieren.

Das Studio lag gleich bei uns ums Eck über einer Bowlingbahn und war so eine richtige »Muckibude«, in der nur Männer trainiert haben und wo mehr oder weniger stumpf gepumpt wurde. Trotzdem war es verhältnismäßig leer, ich glaube ich musste 50 Euro im Monat dafür hinblättern. Viel Geld war bei uns eigentlich nie da. Aber weil mein Vater es total wichtig fand, dass ich Sport trieb, schoss er mir etwas zu. Und ich selbst habe neben der Schule als Zeitungsasträger oder in Autowerkstätten gejobbt, eine lange Zeit auch im Supermarkt. Ich war nie der, der alles, wie sagt man so schön, in den Arsch geschoben bekam. Aber das hat mich nicht sonderlich gestört, im Gegenteil. Das hat mich fürs Leben geschult und ich habe dadurch schon recht früh gelernt, dass ich für mein Geld und meine Ziele hart arbeiten muss.

Vielleicht hatte die Arbeit am Körper auch ein bisschen mit meinem inneren Drang zu tun, gesehen zu werden. Nicht, dass ich damit angeben wollte. Wenn jemand gesagt hat, ich solle mal meinen Oberkörper frei machen, war mir das lange sogar eher unangenehm. Vom Training abgehalten hat mich das aber nicht. Ich war jetzt beinahe täglich an den Gewichten und mit Sicherheit der Jüngste unter all den »Muskelprotzen«. Zum Glück gab es einen Trainer, der immer zwischen uns hin und her gelaufen ist und darauf geachtet hat, dass wir alles richtig machten. Denn eigentlich soll man in diesem Alter ja noch gar nicht an Geräten

trainieren, sondern lieber nur mit Körperkraft - oder sich zumindest genau zeigen lassen, wie man üben muss, um den Körper zu stärken und nicht zu überlasten. Ich muss zugeben, dass mir das früher ziemlich egal war und ich es deshalb maßlos übertrieben habe. Immer noch mehr Trainingseinheiten, immer mehr Gewicht ... Heute bin ich mir sicher, dass der Bandscheibenvorfall, denn ich mit Anfang 20 hatte, auch meiner Sportvergangenheit geschuldet war.

Damals hieß es ja noch, man solle sich bei solchen Sachen schonen. Aber das konnte ich natürlich nicht. Stattdessen habe ich weitergemacht und nur einen Gang runtergeschaltet. Tatsächlich hat das geholfen. Noch heute spüre ich es recht schnell im Rücken, wenn ich länger keinen Sport mache. Aber ich habe gelernt, in Maßen zu trainieren und dabei an alle Körperpartien zu denken. Wenn man mit dem Krafttraining anfängt, sieht man dadurch zwar vielleicht nicht so schnell etwas, aber dafür sind die Proportionen viel besser und vor allem belastet man den Rücken sehr viel weniger.



TRAUMBERUF? POLIZIST!

Nach dem Abi 2008 habe ich kurz überlegt, ob ich nicht Sport studieren sollte. Aber ich habe mich davon abbringen lassen. Zum einen sah ich mich irgendwie nicht als Student an der Uni. Zum anderen wollte ich meinen Eltern nicht noch länger auf der Tasche liegen. Und vermutlich spielte es auch eine Rolle, dass ich immer noch nicht von zu Hause wegziehen wollte. Außerdem war da schon immer diese Idee in meinem Kopf, zur Polizei zu gehen. Ich war tief in mir drin überzeugt, dass dort mein Platz wäre.

Schon als ich mit 16 das erste Schülerpraktikum machen sollte, stand außer Frage, dass ich mich nirgendwo anders bewerben würde. Ich weiß auch warum. Mein Vater ist ein passionierter Angler und seit ich ein kleiner Junge war, hatte ich ihn am Wochenende zum Angeln an die Oder begleitet. Wenn dann die Wasserpolizei vorbeifuhr, sagte er immer:

»Was für ein Job! Die schippern den ganzen Tag nur zwischen Deutschland und Polen auf der Oder hin und her und passen auf, dass keiner davonschwimmt. Das solltest du auch mal machen, Philipp, anstatt dir die Knochen kaputt zu machen wie ich.«

Ich absolvierte mein Praktikum dann beim Bundesgrenzschutz. Mein Vater fuhr mich jeden Morgen mit dem Auto hin und holte mich abends wieder ab. So kamen zwar am Tag knapp 120 Kilometer zusammen, aber er war einfach stolz wie Oskar, dass sein Jüngster fast schon ein »echter« Polizist war. Und tatsächlich wurden in dieser Woche quasi die Weichen für meine spätere Berufswahl gelegt. Mich faszinierte dieser Beruf einfach: Ich konnte schon immer gut mit Menschen umgehen, war nie auf den Mund gefallen, vielleicht manchmal sogar etwas zu forsch. Außerdem hat Polizeiarbeit durchaus etwas mit körperlicher Fitness zu. Genau das wollte ich! Ich wollte mit meinen persönlichen Stärken punkten und sie nutzen. Mein Ziel stand fest: Ich wollte Polizist werden.

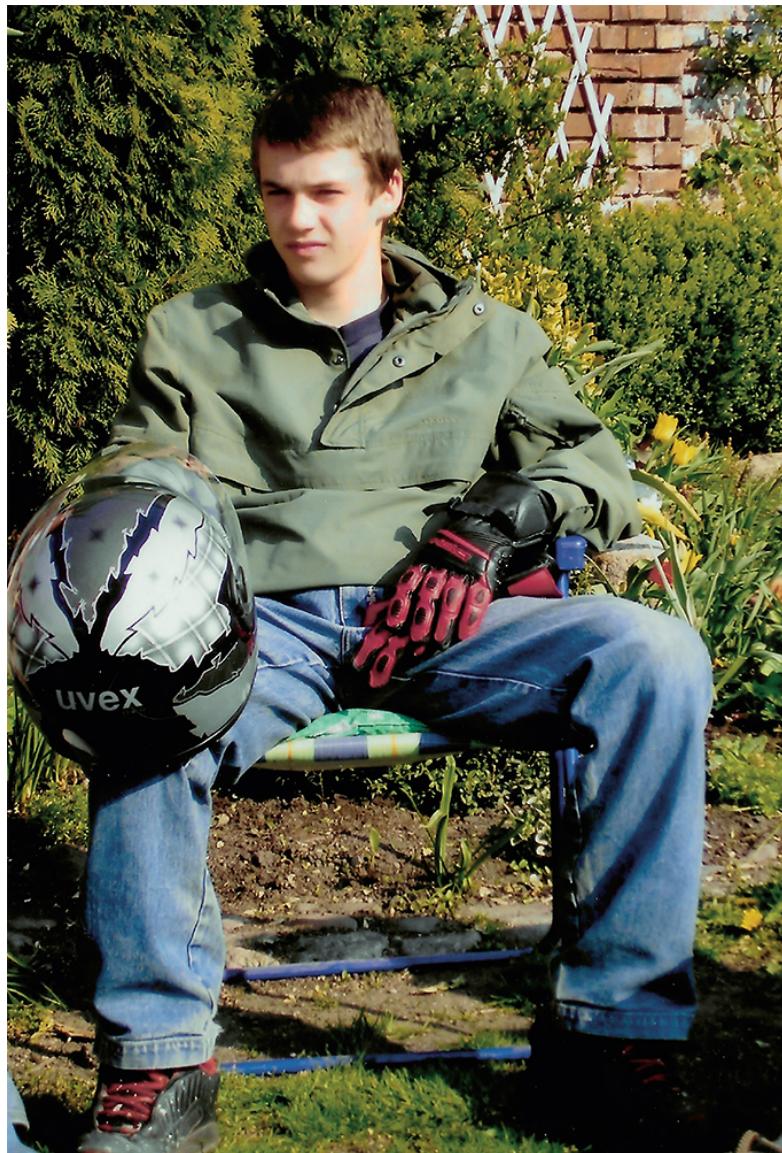
Nach dem Schulabschluss war die Suche nach einem Ausbildungsplatz dann aber erst einmal wenig erfolgreich. Ich bekam echt nur Absagen. Mal waren die Noten zu schlecht, mal hatte ich beim Bewerbungsschreiben einen Kommafehler gemacht. Langsam sah ich alle Felle davonschwimmen.

Ich musste mich breiter aufstellen und überlegte, was ich sonst noch tun könnte. Plan B war dann eine Offiziersausbildung mit parallelem Studium an der Bundeswehrhochschule. Sport und Geschichte. Für dieses Fach hatte ich nämlich auch schon immer ein Faible. Die Aufnahmeprüfung erfolgte in der Mudra-Kaserne in Köln und war echt hart. Aber ich habe es tatsächlich geschafft. Nach drei Tagen stand ich vor einem Offizier, der in meinen

Unterlagen herumblätterte und mich fragte: »Was wollen Sie denn studieren, Stehler?« Ich nannte ihm meine Wunschfächer - aber was ich dann erfahren musste, verschlug mir fast die Sprache. »Also, in Sport gibt es immer nur ganz wenige Plätze und die sind schon seit Monaten vergeben. Wir haben aber noch Plätze für Raumfahrttechnik oder Physik. Wie sähe es denn damit aus?«

Ich war entsetzt. Ich konnte doch nichts studieren, für das ich keinerlei Passion hatte. Noch dazu war ich eine totale Niete in Mathe. Die zweite Option, die er mir vorschlug, nur die Offiziersausbildung ohne Studium, kam auch nicht in Frage. Ich konnte mir einfach nicht vorstellen, in 15 Jahren noch immer beim Bund zu sein.

Ein Mitbewerber riet mir, es doch im bayerischen Fürstenfeldbruck bei der Luftwaffe zu versuchen, wenn ich doch mit der bestandenen Prüfung schon die Befähigung für den fliegerischen Dienst hätte. Und tatsächlich hätte man mich dort auch genommen. Aber zur gleichen Zeit trudelte die Zusage für eine mittlere Laufbahn bei der Bundespolizei ins Haus - und letztendlich entschied ich mich dann dafür.



DIE ERSTEN KRANKHEITSANZEICHEN

Meine Polizeikarriere begann in einem Ort namens Oerlenbach, einem winzigen 5000-Seelen-Dorf im, sorry, bayerischen Nirgendwo. Das erste Mal in meinem Leben war ich allein längere Zeit von zu Hause fort. Es war unglaublich schwer für mich, so weit wegzuziehen, auch wenn für mich damit der Traum, Polizist zu werden, in Erfüllung ging. Trotz der Entfernung von 500 Kilometern pendelte ich daher jedes Wochenende hin und her: Am Freitag direkt nach der Schicht

fuhr ich nach Hause und erst Sonntagabend ging es wieder zurück ins Ausbildungszentrum.

Aber nicht nur die Entfernung zu meiner Familie und meinen Freunden war in dieser Zeit ein Problem für mich. Mir machte auch zu schaffen, dass die Beziehung meiner Eltern damals immer schlechter wurde. Sicher, ihre Eheprobleme waren für uns Kinder nichts Neues. Für uns war es eigentlich ganz normal, dass ab und zu der Haussegen schief hing und sich die beiden in die Haare kriegten. Aber jetzt spitzte sich die Lage zunehmend zu. Und wenn ich heute zurückblicke, litt ich darunter weitaus mehr, als ich damals dachte.

2011 gab es anscheinend keinen Ausweg mehr. Meine Eltern ließen sich scheiden. Ich versuchte alles, wirklich alles, um beiden gleichermaßen beizustehen und jedem von ihnen Gehör und Rat zu schenken. Wir telefonierten beinahe täglich, mal hörte ich mir die Version meiner Mutter an, mal die meines Vaters. Ich versuchte, beide Seiten zu verstehen und beiden Zuspruch zu geben. Ich wollte einfach keinem von ihnen das Gefühl geben, dass ich ihm die Schuld an allem gab. Von meinen Geschwistern fühlte ich mich alleingelassen. Sie hielten sich raus. Sie sind in dieser Beziehung einfach ganz anders als ich. Außerdem hatten sie mittlerweile selbst Familien und vermutlich anderes um die Ohren. So war ich unter uns Kindern für meine Eltern quasi der einzige Ansprechpartner. Und ich hatte das Gefühl, kompensieren zu müssen, was meine Geschwister nicht machten. Heute bin ich mir nicht mehr sicher, was besser war: Zu versuchen jeden Tag Kontakt zu halten und sich einzumischen beziehungsweise etwas beizutragen oder einfach Abstand zu nehmen und meine Eltern ihre Entscheidungen selbst treffen zu lassen. Aber Fakt ist, dass damals nicht nur die Ausbildung zum Polizeimeister viel anstrengender war als ich erwartet hatte, sondern dass mir auch die familiären Probleme ziemlich zusetzten.

Ungefähr 2010 ging es dann wahrscheinlich auch mit meiner Krankheit los. Auf jeden Fall hatte ich plötzlich öfter mal Bauchkrämpfe und Durchfall. Einen allzu großen Kopf habe ich mir deswegen aber nicht gemacht: Hallo, ich war Anfang 20, stark und unabhängig – und im Begriff ein Polizist zu werden. Da konnte ich doch gar nichts haben, dachte ich mir. Also ignorierte ich die Beschwerden. Schob sie auf die Nahrungsergänzungsmittel, die ich einnahm, um meinen Körper mit Proteinen und Mineralstoffen zu versorgen. Schließlich trainierte ich echt intensiv, erst recht seit ich mit der Ausbildung begonnen hatte. Ich weiß nicht warum, aber das ganze Gewichtestemmen war einfach mein Ding. Ich fühlte mich dadurch viel besser. Vielleicht wollte ich, wie gesagt, durch meine Muskeln auch ein wenig meine Größe kompensieren. Was auch immer: Ich war jedenfalls Kraftsportler mit Leidenschaft. Durchfälle kamen da natürlich sehr ungelegen.

Wie ich erst später erfuhr, litt ich schon damals an Colitis ulcerosa, einer chronischen Darmentzündung. Obwohl diese Krankheit gar nicht so selten ist, sind Wissenschaftler und Ärzte sich bis heute noch nicht einig darüber, was genau sie eigentlich auslöst. Aber immer wieder wird vermutet, dass Colitis ulcerosa auch psychische Ursachen haben kann. Ich denke mittlerweile, die ganze Situation damals, der ganze Druck, könnte zumindest mit ein Grund dafür gewesen sein, dass ich krank wurde. Aber so sehe ich es jetzt.



Vor gut zehn Jahren ahnte ich nichts von alldem und habe mich nicht die Bohne mit Colitis ulcerosa oder irgendeiner anderen Magen-Darm-Krankheit beschäftigt. Ich wusste ja noch nicht mal, dass ich krank war. Also konzentrierte ich mich darauf, herauszufinden, ob es irgendwelche Nahrungsmittel gab, die ich nicht vertrug. Ich hatte gehört, dass manche Menschen eine Laktoseintoleranz haben, also eine Unverträglichkeit gegenüber Milchzucker, und ich tippte darauf, dass auch ich dazu zählte. Schließlich hatte ich wegen des Kraftsports ja einen ziemlich starken

Proteinkonsum, aß Unmengen Quark und verbrauchte noch mehr Proteinpulver, das meine Muskeln wachsen lassen sollte. Ja, ganz bestimmt hatte ich eine Laktoseintoleranz.

Als damals alles losging, war ich gerade mal Anfang 20. Ich dachte, mir gehört die Welt, und konnte mir beim besten Willen nicht vorstellen, dass ich ernsthaft krank war. Also schob ich alle Bedenken von mir.

Die Tests, die ich deswegen durchführen ließ, dauerten gefühlt ewig. Ein erster Atemtest ergab nichts, genauso wenig wie die Blutuntersuchung, die daraufhin erfolgte. Alle Ergebnisse waren negativ. Es gab keinerlei Anzeichen, dass ich die Milchprodukte nicht vertrug. Und so war ich alles in allem schnell wieder recht entspannt. Ich war zu der Zeit in der Form meines Lebens – das dachte ich zumindest. Ich war stark, hatte unendlich viel Ausdauer, meine Muskeln konnten sich sehen lassen – genauso wie mein Oberkörper. Außerdem war ich frisch gebackener Polizist, mein Traumberuf, und hatte eine hübsche Freundin. Was sollte ich also schon ernsthaft haben? Die Ärzte, die ich aufsuchte, sahen es genauso ...