



CED UND AB INS LEBEN!

**Wissen, Tipps und mehr rund um Ihre
chronisch-entzündliche Darmerkrankung**



„ACHTUNG, ENTZÜNDLICH“

Blog- und Podcast- Beiträge – von Betroffenen für Betroffene

Lernen Sie unsere Blogger*innen durch ihre persönlichen Erfahrungsberichte kennen und tauchen Sie ein in ihren individuellen Alltag mit einer chronisch-entzündlichen Darm-erkrankung.

Neugierig geworden?

Regelmäßig vorbeizuschauen lohnt sich, denn unsere Blogger*innen kreieren laufend neue Beiträge für Sie!



Übrigens: Die Podcast-Folgen der Reihe „Achtung, entzündlich“ finden Sie auch auf Spotify:



INHALT

03

Editorial

CED und ab ins Leben

Blogs von Patient*innen

Holger und Nele

04

Jung, wild, chronisch krank

Erwachsen werden mit einer CED

07

Die Darmmikrobiota

Hilfreichen Mikroorganismen auf der Spur

09

Patient*innen-Versorgung von morgen

Was können KI, Augmented Reality & Co.?

16

Darf ich, kann ich, möchte ich?!

Sexualität und Kinderwunsch bei einer CED

18

Chronisch krank auf Tour

Reisen und Auslandsaufenthalte? Aber sicher!

21

Links & Nützliches

Informieren, netzwerken, Unterstützung finden

Editorial

CED UND AB INS LEBEN

Liebe Leserinnen und Leser,

das obige Motto unseres Magazins passt diesmal besonders gut – liegt der Schwerpunkt dieser Ausgabe doch auf Jugendlichen und jungen Erwachsenen mit chronisch-entzündlicher Darmerkrankung (CED). Welche Herausforderungen haben sie auf dem Weg ins Erwachsenenleben?

Darüber hinaus ist bei unseren Beiträgen rund um den Alltag mit einer CED wie immer für alle Altersgruppen etwas dabei: So nehmen wir die Darmmikrobiota im wahrsten Sinn des Wortes unter die Lupe, um mehr über unsere nützlichen Mikroorganismen zu erfahren.

Außerdem geht es um die Zukunft des Gesundheitswesens, das sich gerade rapide verändert. Wie können Patient*innen von Künstlicher Intelligenz und Digitalisierung profitieren?

Raus aus der Tabuzone: Lesen Sie, wie Ihre CED Ihr Liebesleben beeinflussen kann und warum eine wohl durchdachte Familienplanung alles ist.

Zuletzt nehmen wir Sie mit auf Reisen, denn: Ist der Urlaub gut geplant, sind Sie trotz Erkrankung mit sprichwörtlich leichtem Gepäck unterwegs.

Wir wünschen Ihnen unterhaltsame Momente,
Ihr Care+ Team!



Blogs von Patient*innen

HOLGER, 1980 GEBOREN

Holger hat zwei Kinder und ist an Morbus Crohn erkrankt. Seit mehr als elf Jahren spielt die chronisch-entzündliche Darmerkrankung eine Rolle in seinem Leben. Währenddessen hat er gelernt, seine CED zu akzeptieren, und bestimmt sein Leben mittlerweile wieder selbst. Besonders der Radsport gibt ihm Kraft und Zuversicht.



NELE, 2000 GEBOREN

Nele bekam ihre Diagnose Colitis ulcerosa direkt nach ihrem Abitur. Ihr neues Leben mit CED hielt viele Herausforderungen bereit – doch irgendwann fand sie einen guten Weg, diesen zu begegnen.

Jung, wild, chronisch krank

Erwachsen werden mit einer CED

Schule, Studium, Party, Therapie ... Bereits in jungen Jahren mit einer chronischen Erkrankung zu leben, ist alles andere als leicht. In dieser Lebensphase, in der Sie viele neue Erfahrungen sammeln wollen, kann eine CED zur echten Belastungsprobe werden.

Zum Glück gibt es zahlreiche Therapieansätze, um Ihre Erkrankung und die damit verbundenen Beschwerden in den Griff zu bekommen. Sicher können Sie dabei auf die Unterstützung Ihrer Familie und Ihrer Freund*innen setzen – und natürlich ist auch Ihr Behandlungsteam an Ihrer Seite.

Lassen Sie sich nicht ausbremsen:
Das Leben ruft – und Sie sind mittendrin!



Jetzt mal ehrlich: Ihre CED – Ihr Alltag



Positives Selbstbild

Durch die körperlichen Beschwerden, die eine CED mit sich bringt, können besonders junge Menschen das Vertrauen in ihren Körper verlieren. Leistungsdruck und vermeintliche Schönheitsideale aus dem Umfeld und den sozialen Medien tun ihr Übriges.

Das Gefühl, anders als die anderen zu sein, kann belasten. Fakt ist jedoch: Niemand ist perfekt, auch wenn es auf den ersten Blick bei einigen so scheinen mag. Je positiver Sie über sich und Ihren Körper denken, desto leichter wird es Ihnen fallen, die Erkrankung als Teil Ihres Lebens zu akzeptieren – und sich mit sich selbst auszusöhnen.

Sie können stolz auf sich sein: Machen Sie sich immer wieder klar, was Sie und Ihr Körper täglich leisten, um den Alltag mit einer CED zu meistern. Dabei werden Sie feststellen, dass Sie stärker sind, als Sie glauben. Sind Sie sich dieser inneren Stärke erst einmal bewusst, strahlen Sie sie auch nach außen aus. Das macht Sie weniger angreifbar und verletzlich.

Auf der Schulabschlussfeier herrschte mal wieder Unverständnis darüber, dass Sie pingelig beim Essen sind oder keinen Alkohol trinken? Sie haben gerade eine Ausbildung angefangen und die Kolleg*innen wundern sich, dass Sie so häufig zur Toilette müssen? Verdauung, Durchfall, Blähungen – diese Themen sind leider oft mit Scham und Tabus behaftet und stellen Sie vor so manche Herausforderung. Ganz nebenbei gilt es dann noch, die Therapie zu managen oder Schübe durchzustehen.

Ob beim Weggehen, in der Schule oder im Job: Wichtig ist, dass Sie auf Ihren Körper hören und nicht über Ihre Belastungsgrenze hinausgehen. Sie müssen sich vor niemandem rechtfertigen und auch nichts erklären, wenn Sie das nicht wollen. Doch auch wenn es Ihnen nicht immer leichtfällt, Ihre Erkrankung bzw. Symptome gegenüber anderen Menschen anzusprechen:

Ist Ihr Umfeld informiert, wächst das Verständnis für Ihre Situation und Ihre Bedürfnisse können besser berücksichtigt werden. Informierte Vorgesetzte könnten z. B. dafür sorgen, dass Sie ein Büro in unmittelbarer Nähe der Toilette erhalten.



Awareness schaffen & clever kontern

Für andere Menschen kann es schwer sein, das komplexe Krankheitsbild einer CED zu begreifen. Bleiben Sie daher nachsichtig, wenn Sie auf Unwissen oder Unsicherheit stoßen. Erklären Sie kurz und in einfachen Worten, welche Einschränkungen Sie durch diese Erkrankung haben. Aufklärung lohnt sich, wenn Ihnen Ihr Gegenüber wichtig ist – auch, weil es CED aus der Tabuzone holt!

Erhalten Sie öfter ungefragt Ratschläge, etwa zum Thema Ernährung, und alle scheinen es besser zu wissen als Sie? Reagieren Sie gelassen, indem Sie z. B. erwidern: „Lieb, dass du dir Gedanken machst. Aber im Rahmen meiner Behandlung erhalte ich bereits eine fundierte Ernährungsberatung.“

Je souveräner Sie mit Ihrer Erkrankung umgehen, umso eher nehmen Sie auch Sprücheklopfer*innen den Wind aus den Segeln. Trainieren Sie Ihre Schlagfertigkeit: Notieren Sie sich clevere Antworten auf typische Kommentare und üben Sie vor dem Spiegel, sie selbstbewusst vorzutragen.

Lassen Sie sich auch auf der Website **MeinCarePlus.de** inspirieren:

- Im Bereich *Für Jugendliche* finden Sie weitere Informationen zum Thema.
- Unter der Rubrik *Meine Broschüren* können Sie sich zudem die Hefte **„Erwachsen werden mit einer CED“** und **„Mythen und Vorurteile rund um chronisch-entzündliche Darmerkrankungen“** herunterladen oder bestellen.
- Im „Achtung entzündlich“-Beitrag **„Übers Vergleichen und Versagen“** berichtet Bloggerin Nele, wie ihr Leben als chronisch kranke junge Frau unter Gleichaltrigen aussieht.



Bestens beraten und vernetzt!

Auf der Website der Deutschen Morbus Crohn/Colitis ulcerosa Vereinigung (DCCV) e. V. gibt es separate Bereiche sowohl für Jugendliche als auch für junge Erwachsene. Hier finden Sie Unterstützungsangebote und Informationen rund um die Themen Schule, Studium, Beruf und Alltag. Außerdem besteht die Möglichkeit, sich in Gruppenchats mit Gleichaltrigen auszutauschen, denen es ähnlich geht.



Für Teenager*innen:

www.ced-kids.de/meine-seiten-teens



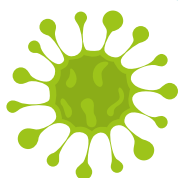
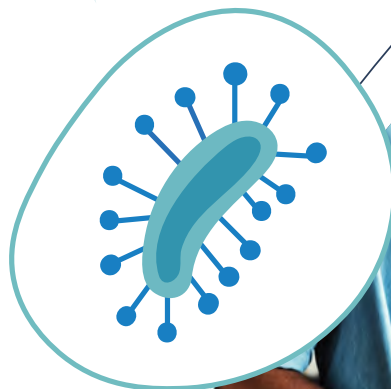
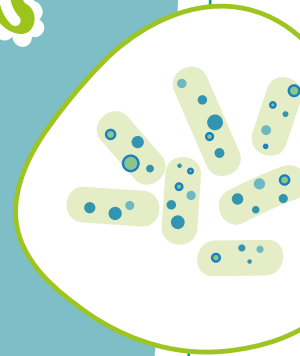
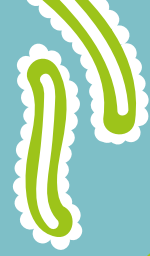
Für junge Erwachsene:

www.dccv.de/die-dccv/arbeitskreise-der-dccv/youngster

DIE DARMMIKROBIOTA

Hilfreichen Mikroorganismen auf der Spur

Wir alle beherbergen unzählige Mitbewohner, die sich in unserem Darm tummeln. Fast eine Billion Mikroben – mikroskopisch kleine Lebewesen wie Bakterien oder Pilze – bilden gemeinsam die Darmmikrobiota (Darmflora). Ihre Zusammensetzung kann die Gesundheit eines Menschen auf verschiedene Weise beeinflussen – sie ist daher immer wieder Gegenstand der Forschung. Auch im Zusammenhang mit einer CED kann die Mikrobiota von großer Bedeutung sein.





Nützliche Mitbewohner

Einen Großteil der Bakterien in unserem Darm brauchen wir für die Verdauung, aber wichtig sind sie auch für ein intaktes Immunsystem: Indem sie die Darmbarriere stärken, verhindern sie, dass Krankheitserreger ins Körperinnere gelangen. Eine gesunde Darmmikrobiota weist eine große Vielfalt nützlicher Bakterienarten auf, also eine hohe Biodiversität. Wie diese sich im Einzelnen zusammensetzt, ist jedoch individuell verschieden. Umwelteinflüsse, aber auch der Lebensstil oder die Einnahme von Medikamenten können die Darmmikrobiota (negativ) beeinflussen.

Mikrobiota & CED – ein Wechselspiel?

Studien haben ergeben, dass die Mikrobiota vieler CED-Patient*innen generell weniger Bakterien sowie eine geringere Vielfalt an Bakterienspezies enthält als der Darm gesunder Menschen. Expert*innen sind sich mittlerweile einig, dass die Darmmikrobiota bei einer CED eine Rolle spielt. Wie das Ganze allerdings zusammenhängt, ob neben weiteren Ursachen auch Veränderungen der Darmmikrobiota eine Erkrankung auslösen können oder ob sie (nur) eine Folge der Erkrankung sind, wird nach wie vor untersucht.



Futter für den Darm

Vor allem fettes Fleisch, Fertigprodukte und Zucker scheinen ein entzündliches Milieu im Darm zu fördern; die Anzahl schädlicher Darmbakterien ist dann zu groß. Mit einer gesunden Ernährung auf vorwiegend pflanzlicher Basis dagegen können Sie die Zusammensetzung der Mikrobiota günstig beeinflussen. Tragen Sie aktiv zu einer Bakterienflora bei, die entzündungshemmend wirken kann, und legen Sie Ihren Fokus – je nach individueller Verträglichkeit – auf folgende Lebensmittelgruppen:

- ✓ **Gemüse und Obst**
- ✓ **Vollkornprodukte**
- ✓ **Hülsenfrüchte und Nüsse**
- ✓ **Fettarme Milchprodukte wie Joghurt oder Kefir**
- ✓ **Fisch**

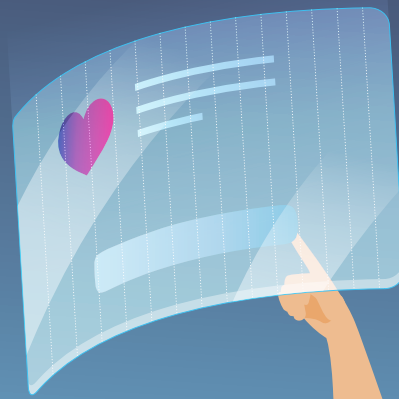
Bestens beraten und vernetzt!

Auf der Website **MeinCarePlus.de** warten weitere spannende Inhalte auf Sie:

Worauf Sie in puncto Ernährung achten sollten, erfahren Sie in der Podcast-Folge **„Mangelernährung bei einer CED vorbeugen“** in unserem Blog **„Achtung entzündlich“**.

Patient*innen- Versorgung von morgen

Was können KI, Augmented Reality & Co.?



Künstliche Intelligenz (KI) ist mittlerweile in aller Munde. Auch in der Gesundheitsversorgung wird zunehmend auf diese Schlüsseltechnologie gesetzt. So können KI-gestützte Verfahren beispielsweise zur Diagnosestellung oder für Verlaufskontrollen eingesetzt werden. Im Gesundheitsbereich sind die Anforderungen an KI besonders hoch – der sensible Umgang mit persönlichen Daten steht an erster Stelle. Auch CED-Patient*innen profitieren bereits in vielerlei Hinsicht von KI.

Alles digital: E-Rezept und ePA

Mithilfe von **elektronischen Rezepten** (E-Rezepte) können Medikamente unkompliziert verschrieben und eingelöst werden. Zunehmend an Bedeutung gewinnt auch die **elektronische Patientenakte (ePA)**, mit der Ihre Krankengeschichte sowie alle relevanten Gesundheitsdaten sicher gespeichert und abgerufen werden können. Die ePA erleichtert die Kommunikation zwischen Ihrer gastroenterologischen Praxis und anderen behandelnden Ärzt*innen und trägt damit zur Sicherheit und Effizienz Ihrer Behandlung bei. Hauptaugenmerk liegt bei allen Möglichkeiten auf Datensicherheit und Datenschutz.

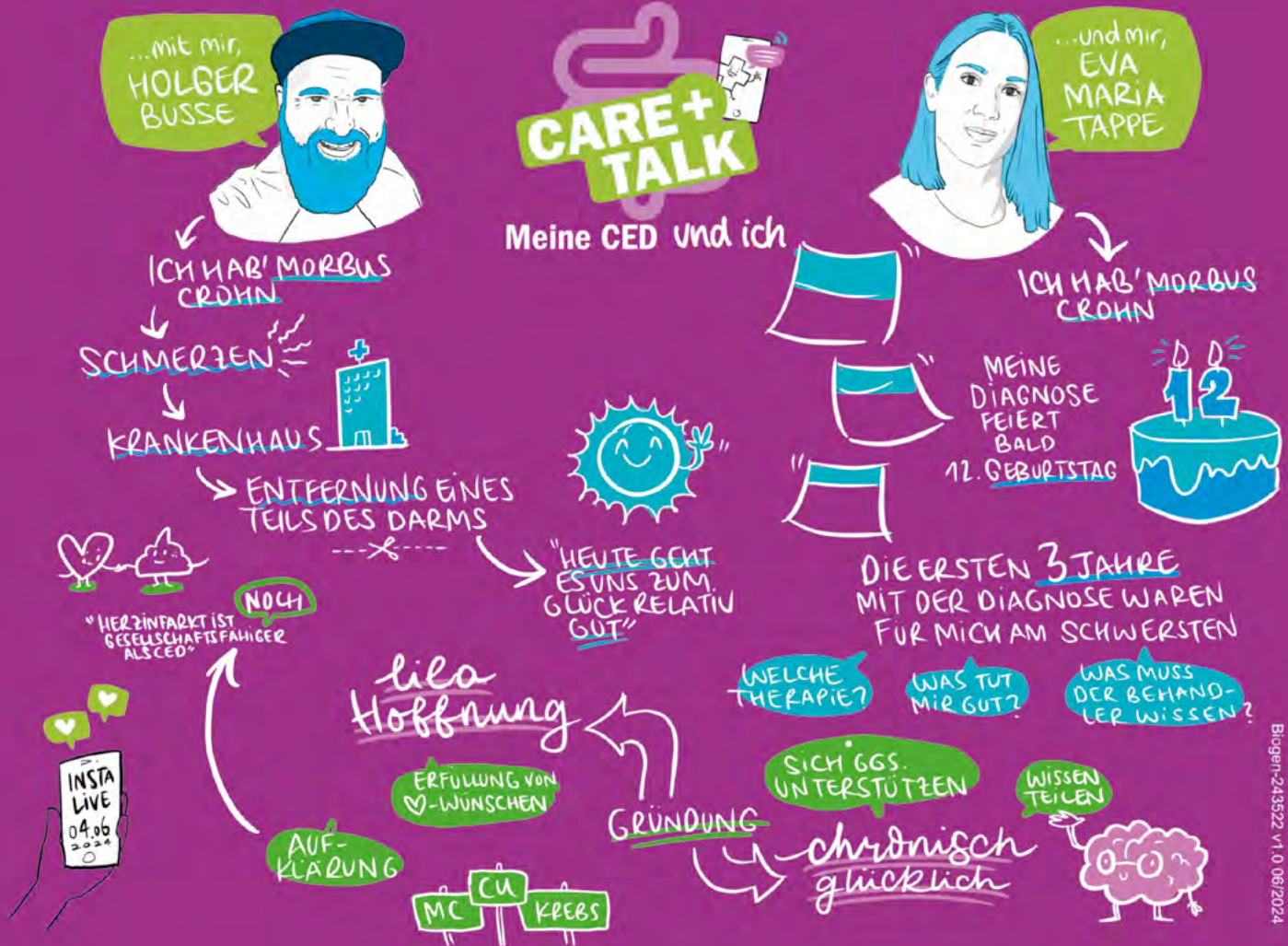


Interaktive Apps

Gesundheits-Apps bieten CED-Patient*innen eine Vielzahl von Funktionen, die sie beim Krankheitsmanagement im Alltag effektiv unterstützen können: Dazu gehören etwa die Protokollierung von Symptomen, Ernährungstagebücher oder Erinnerungen an ärztliche Termine. Die hilfreichen Features fördern eine individuelle und engmaschige Rundumversorgung.

Holen Sie sich
die **Care+ App!**





Blögen-243522 v1.0.06/2024



Blögen-243522 v1.0.06/2024

Meine CED und ich: Von der Diagnose bis heute – IM COMIC-STIL!

Dieses Comic entstand im Rahmen des **Care+ Talks Meine CED und ich** – dem Live-Session-Format, das chronisch-entzündliche Darmerkrankungen aus der Tabuzone holt!

In der neuesten Folge hatte Host und CED-Patient Holger Busse die an Morbus Crohn erkrankte Eva Maria Tappe zu Gast. Sie sprachen u. a. über ihren langen Weg bis zur Diagnose und die Inspiration zur Gründung ihrer Vereine: *Lila Hoffnung – CED und Darmkrebshilfe e. V.* bzw. *CHRONISCH GLÜCKLICH e. V.* Zeichnerin Kathe Büttner erstellte dazu humorvolle und aufschlussreiche Comic-Protokolle wie dieses.



Meine CED und ich: Digitale Unterstützung IM COMIC-STIL!

Dieses Comic entstand im Rahmen des **Care+ Talks Meine CED und ich** – dem Live-Session-Format, das chronisch-entzündliche Darmerkrankungen aus der Tabuzone holt!

In der neuesten Folge hatte Host und CED-Patient Holger Busse die Gründerin des Vereins *CHRONISCH GLÜCKLICH e. V.* zu Gast – Eva Maria Tappe. Die beiden tauschten sich unter anderem darüber aus, welche digitalen Hilfsmittel sie für die Dokumentation ihrer Erkrankung nutzen – und warum das hilfreich sein kann. Zeichnerin Kathe Büttner erstellte dazu humorvolle und aufschlussreiche Comic-Protokolle wie dieses.



NEUGIERIG GEWORDEN?

Auf der Website www.MeinCarePlus.de haben wir die Highlights der Folge für Sie zusammengestellt:



MeinCarePlus.de >



NEUGIERIG GEWORDEN?

Auf der Website www.MeinCarePlus.de haben wir die Highlights der Folge für Sie zusammengestellt:



MeinCarePlus.de >

...mit mir,
HOLGER
BUSSE



CARE+ TALK

...und mir,
EVA
MARIA
TAPPE



Meine CED und ich TIPPS UND TRICKS AUS DEM ALLTAG

1 VIELES FANGT IM KOPF AN!

ACHTSAMKEIT

ATEMTECHNIKEN



KÖRPER UND GEIST: DAS FUNKTIONIERT IN BEIDE RICHTUNGEN

AM BESTEN ÜBEN, WENN ES DIR GUT GEHT!



1 MINDSET AKZEPTANZ DER ERKRANKUNG

2 BEWEGUNG UND AUSGLEICH

...in der richtigen Intensität

→ STARKE FÜR DEN NÄCHSTEN SCHUB

2 STRUKTUR GIBT FLEXIBILITÄT

KATASTROPHISIEREN

SOUL FOOD UND SAFE FOOD

3 AUF SICH ACHTEN

NEIN SAGEN

ERNÄHRUNG (IST SEHR INDIVIDUELL)

UMFELD EINWEIHEN

CHIPS (HOLGER VERZICHTET AUF TUTEN!)

3 DRÜCKER SPRECHEN MIT MENSCHEN, DIE MIR GUT TUN



CARE+ TALK

MEINE CED UND ICH

Das Live-Talk-Format holt chronisch-entzündliche Darmerkrankungen aus der Tabuzone!



Meine CED und ich: Tipps und Tricks für den Alltag IM COMIC-STIL!

Dieses Comic entstand im Rahmen des **Care+ Talks Meine CED und ich** – dem Live-Session-Format, das chronisch-entzündliche Darmerkrankungen aus der Tabuzone holt!

In der neuesten Folge hatte Host und CED-Patient Holger Busse die Gründerin des Vereins **CHRONISCH GLÜCKLICH e. V.** zu Gast – Eva Maria Tappe. Dabei verrieten sie unter anderem ihre persönlichen Top Tipps für den Umgang mit ihrer Erkrankung – von mehr Struktur im Alltag bis hin zum idealen Mindset. Zeichnerin Kathe Büttner erstellte dazu humorvolle und aufschlussreiche Comic-Protokolle wie dieses.



Menschen mit chronisch-entzündlicher Darmerkrankung sind oft mit Vorurteilen und Stigmatisierung konfrontiert.

Nicht selten kämpfen sie selbst mit Gefühlen von Scham und Isolation. Grund genug, ihnen mit einer Live-Talk-Reihe eine Stimme zu geben.

Live Sessions auf Instagram: *Meine CED und ich* gibt Betroffenen die Möglichkeit, sich mit Expert*innen darüber auszutauschen, was sie bewegt. Ziel ist es, ein breiteres Bewusstsein für eine Erkrankung zu schaffen, die im Alltag oft unsichtbar bleibt.

Das Highlight: Zeichnerin Kathe Büttner erstellt während des Talks in Echtzeit witzige und zugleich erhellende Comic-Protokolle.



NEUGIERIG GEWORDEN?

Auf der Website www.MeinCarePlus.de haben wir die Highlights der Folge für Sie zusammengestellt:



[MeinCarePlus.de](http://www.MeinCarePlus.de) >

Bleiben Sie dran:
Die Live-Talk-Reihe
auf Instagram wird
fortgesetzt!



Auf der Website www.MeinCarePlus.de finden Sie stets die Highlights der aktuellen Folge:



www.MeinCarePlus.de hält zudem wertvolles Hintergrundwissen zu Ihrer chronisch-entzündlichen Darmerkrankung sowie zahlreiche Tipps für den Alltag bereit.



Scores & Wearables

Auch bei der Verlaufskontrolle einer CED – der Erhebung von Gesundheitsparametern und der Berechnung von Scores (objektiv vergleichbaren Punktwerten) – kommt KI zum Einsatz. KI-Algorithmen können Muster und Anomalien erkennen. So kann der individuelle Krankheitsverlauf besser verstanden und die Behandlung gegebenenfalls frühzeitig angepasst werden.

Kleine, am Körper getragene Computersysteme wie Armbänder oder Smartwatches können auch außerhalb der ärztlichen Versorgung und im häuslichen Umfeld Gesundheitsdaten erfassen. Damit sorgen diese sogenannten **Wearables** für eine lückenlose Verlaufskontrolle und damit für präzisere Analysen.

→ Ob **Wearables** zur Messung der Herzfrequenz, Scoring-Systeme oder bildgebende Verfahren: Regelmäßig erhobene Daten und modernste Technik tragen zu einer optimalen Behandlung bei. Alles Wichtige zum Thema „**Verlaufskontrolle & Scores bei einer chronisch-entzündlichen Erkrankung**“ erfahren Sie in dem gleichnamigen Heft, das Sie sich auf **MeinCarePlus.de** unter Meine Broschüren herunterladen oder bestellen können.

Früherkennung und Nachsorge: KI bei Koloskopien

Bei Darmspiegelungen kann KI die im Inneren des Darms aufgenommenen Bilder während der Untersuchung mit einer umfangreichen Datenbank abgleichen.

Die Care+ AR-App – eine Reise in die Augmented Reality

Maximal anschaulich: Die **Care+ AR-App** bietet Patient*innen mithilfe von Augmented Reality (AR) neue, faszinierende Perspektiven. Dabei eröffnet der **Crohn Compass**, der speziell für Morbus-Crohn-Patient*innen entwickelt wurde, Einblicke in eine ansonsten verborgene Welt: den Darm.

Ein interaktives Modell, das sich bewegen und heranzoomen lässt, sorgt für ein tieferes Verständnis des eigenen Krankheitsbildes. Durch den AR-Modus haben Sie zudem die Möglichkeit, das Modell direkt in Ihrer Umgebung zu visualisieren – medizinische Information auf einem neuen Level!

Jetzt die **Care+ AR-App** herunterladen und ausprobieren!



Zum Play Store



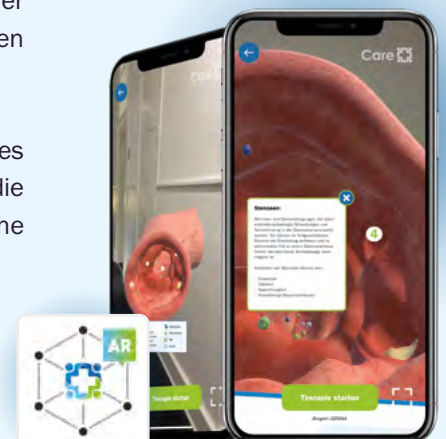
Zum Apple Store

Sie unterstützt damit den Gastroenterologen oder die Gastroenterologin dabei, Anzeichen für Entzündungen zu finden. Die computergestützten lernfähigen Systeme spielen auch eine wichtige Rolle bei der Früherkennung von Darmkrebs und werden im klinischen Alltag zunehmend eingesetzt.

Augmented Reality (AR)/ Virtual Reality (VR)

Augmented Reality (AR) erweitert die reale Welt um virtuelle Inhalte. Bei der Virtual Reality (VR) taucht man durch eine Brille in eine computergenerierte, interaktive Umgebung ein. Hier einige Beispiele für die Anwendung bei CED-Patient*innen:

- ✓ AR-Anwendungen erleichtern die **Aufklärung in der ärztlichen Praxis**: Aspekte der CED werden für Patient*innen in ihrer räumlichen Umgebung bildlich dargestellt. 3-D-Visualisierungen, z. B. ein entzündeter Darmabschnitt, vertiefen das Verständnis für das eigene Krankheitsbild.
- ✓ **Bewegung**: Mithilfe von VR-Brillen kann Reha-Sport mit spielerischen Elementen verknüpft werden. AR wiederum kann Betroffenen im Alltag visuelle Anleitungen für Übungen aus der Physiotherapie geben.
- ✓ VR-Brillen können zur **Schmerztherapie** eingesetzt werden. Indem die virtuelle Welt eine spannende Umgebung bietet, kann sich die Schmerzwahrnehmung verändern.



Darf ich, kann ich, möchte ich?!

Sexualität und Kinderwunsch bei einer CED

Eigentlich sind Sie und Ihr Partner oder Ihre Partnerin glücklich, doch durch Ihre CED vergeht Ihnen oft sprichwörtlich die Lust? Wir haben einige Anregungen für Sie, wie Sie dennoch zu einem erfüllten Liebesleben finden.

Wünschen Sie beide sich, Eltern zu werden, kommt zudem häufig die Frage auf, welche Rolle Ihre chronische Erkrankung beim Thema Familiengründung spielen wird. Lesen Sie hier mehr dazu.

LET'S TALK ABOUT SEX

Einige CED-Patient*innen entwickeln aufgrund ihrer Erkrankung Schamgefühle und Ängste oder fühlen sich durch Beschwerden in ihrer Sexualität ausgebremst. Viele erhalten die Diagnose als Jugendliche oder junge Erwachsene – in einer Lebensphase also, in der sie gerade erste sexuelle Erfahrungen machen. Eine gewisse Unsicherheit ist beim Thema Sex und CED völlig normal. Dass Sie Ihre Erkrankung – und sich selbst – annehmen, kann jedoch zu einem besseren Körper- und Selbstwertgefühl beitragen (s. S. 5). Das hilft Ihnen, den Druck rauszunehmen und Intimität zuzulassen. Eine wichtige Voraussetzung dafür ist auch eine vertrauensvolle Beziehung. Sprechen Sie mit Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner offen über das, was Sie beschäftigt. Gemeinsam werden Sie eine Lösung finden.



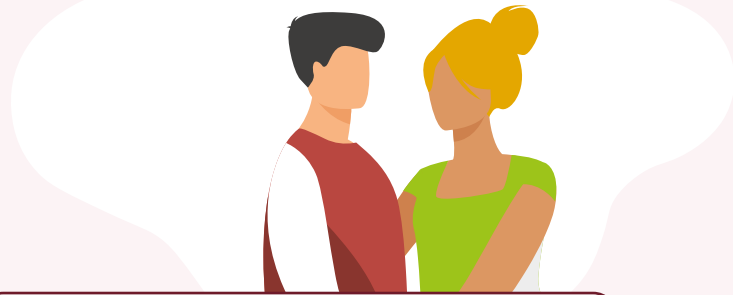
Ein gutes Bauchgefühl – auch im Bett

- Sie sollten sich als Paar beide wohlfühlen. Bei Unsicherheiten kann es helfen, sich zunächst gemeinsam zu entspannen (z. B. bei einem warmen Bad) und sich langsam und einfühlsam vorzutasten.
- Sind Sie erschöpft, plagen Sie Schmerzen oder Durchfälle, zwingen Sie sich zu nichts. Machen Sie es sich mit Ihrer Liebsten bzw. Ihrem Liebsten stattdessen auf der Couch gemütlich und verbringen Sie auf diese Weise zärtliche Stunden zu zweit.
- Tragen Sie ein Stoma, klären Sie mit den behandelnden Ärzt*innen, was Sie in puncto Sexualität beachten sollten. Sprechen Sie mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin, falls Sie sich wegen Ihres Stomas gehemmt fühlen. Wenn Sie möchten, greifen Sie zu speziellen Stoma-Dessous.

→ *Hören Sie beim Sex auf Ihren Bauch – im wahrsten Sinn des Wortes. Ihre Erkrankung darf bei der schönsten Nebensache der Welt jedoch öfter in den Hintergrund rücken: Sich fallen lassen zu können, braucht Übung!*

VERHÜTUNG

In Phasen mit stärkeren Durchfällen kann die Anti-Baby-Pille zur unsicheren Verhütungsmethode werden: Ihre Bestandteile verweilen zu kurz im Körper, um eine Wirkung zu entfalten. Steigen Sie dann am besten auf Kondome um. Eine Spirale eignet sich nur, wenn keine Fistelbildung im Genitalbereich vorliegt. Besprechen Sie das Thema Verhütung mit Ihrer Gynäkologin oder Ihrem Gynäkologen.



Familien-PLANUNG erwünscht

Sie sind glücklich liiert und nun steht ein gemeinsamer Kinderwunsch im Raum? Sicher fragen Sie sich, ob Sie dabei aufgrund Ihrer CED etwas Bestimmtes beachten müssen.

Ist Ihre Erkrankung medikamentös unter Kontrolle und befinden Sie sich in einer ruhigen Phase, stehen die Chancen gut, eine unkomplizierte Schwangerschaft zu erleben. Gründe, die gegen eine Schwangerschaft sprechen könnten, sind etwa schwere Entzündungsschübe oder eine Stomaanlage, die weniger als zwei Jahre zurückliegt. Lassen Sie sich bei bestehendem Kinderwunsch dazu ausführlich von Ihrem Gastroenterologen oder Ihrer Gastroenterologin beraten.

→ **Wichtig:** *Einige Medikamente sind mit einer Schwangerschaft nicht vereinbar und/oder sollten bereits vor einer möglichen Empfängnis durch geeignetere ersetzt werden. Letzteres betrifft auch die potenziellen Väter mit CED.*

Ob es um den optimalen Zeitpunkt geht oder eine mögliche Anpassung Ihrer Therapie: Schaffen Sie die beste Voraussetzung für eine unbeschwerte Schwangerschaft und beziehen Sie Ihre fachärztliche und gynäkologische Praxis so früh wie möglich in Ihre Familienplanung ein!

→ **Vertiefende Broschüren zu den Themen Liebe, Sexualität und Kinderwunsch finden Sie auf S. 22.**

Chronisch krank auf Tour

Reisen und Auslandsaufenthalte?
Aber sicher!

Wer kennt das nicht: Pauschalreise gebucht, auf den letzten Drücker gepackt und dann direkt von der Arbeit in die Ferien. Das Ergebnis: von Erholung keine Spur ... Um stressfrei in den Urlaub zu starten und entspannen zu können, ist eine gute und vor allem frühzeitige Reiseplanung wichtig. Das gilt besonders für Menschen mit einer chronisch-entzündlichen Darmerkrankung. Die gute Nachricht: Auch mit einer CED im Gepäck ist vieles möglich, wenn Sie einige wichtige Dinge beachten.





Gut geplant ist halb erholt

Sie ahnen es sicher: Last-Minute-Angebote sind für chronisch Kranke eher ungeeignet. Entscheiden Sie sich lieber für die sichere Variante und bereiten Sie sich **sorgfältig und mit viel Vorlauf** auf die schönste Zeit des Jahres vor.

- ✓ Wählen Sie ein Reiseziel mit guten hygienischen Standards. Stellen Sie sicher, dass eine ärztliche Versorgung jederzeit gegeben ist und Sie vor Ort Ihre Medikamente richtig lagern können.
- ✓ Führen Sie Checklisten über alles, was Sie mitnehmen bzw. vor der Abreise noch erledigen wollen.
- ✓ Gehen Sie zu einem ärztlichen Check-up. Lassen Sie sich danach eine Reise-Unbedenklichkeitsbescheinigung bezogen auf Ihre Grunderkrankung ausstellen. Das kann versicherungsrelevant sein.
- ✓ Erkundigen Sie sich frühzeitig, welche Zollbestimmungen für die Einfuhr Ihrer Medikamente gelten.
- ✓ Verstauen Sie bei Flugreisen alle wichtigen Dokumente sowie Ihre Medikamente (ggf. gekühlt) im Handgepäck.

Mehr zum Thema ...

... finden Sie auf der Website **MeinCarePlus.de**:

- Die Rubrik *Mein Leben – Reisen* enthält ausführliche Informationen und hilfreiche Checklisten.
- Unter *Meine Broschüren* können Sie sich das Heft *„Reisen mit einer chronisch-entzündlichen Darmerkrankung“* herunterladen oder bestellen.

Für alle Fälle versichert

Fragen Sie frühzeitig bei Ihrer Krankenkasse nach, ob durch Ihre Reisekrankenversicherung ein Versicherungsschutz im Ausland gegeben ist oder eine zusätzliche Versicherung nötig wird. Klären Sie vor allem, ob Behandlungen auch bezahlt werden, wenn diese mit Ihrer Grunderkrankung zusammenhängen. Können Sie Ihre Reise nicht antreten oder müssen Sie sie vorzeitig abbrechen, kommt eine Reiserücktritts- bzw. Reiseabbruchversicherung für die Kosten auf. Erkundigen Sie sich, ob diese auch dann greift, wenn der Rücktritt/Abbruch aufgrund Ihrer CED geschieht.

Wenn es Sie länger fortzieht ...

Der Schulabschluss ist geschafft und Sie möchten nun einige Zeit herumreisen oder im Ausland arbeiten? Vielleicht zieht es Sie auch an eine Universität außerhalb Deutschlands oder ein Sabbatical steht an. Längere Auslandsaufenthalte sind unter bestimmten Voraussetzungen auch mit CED möglich – je nach Ihrer gesundheitlichen Situation, den hygienischen Bedingungen und der ärztlichen Versorgung vor Ort.

Bei der Vorbereitung müssen Sie sicherstellen, dass Sie regelmäßig an Ihre Medikamente kommen, diese fachgerecht transportieren und lagern können. Sie müssen jemanden finden, der Sie für die Dauer Ihres Aufenthaltes medizinisch betreut. Bleiben Sie längere Zeit an einem Ort, dürfte das im Vorfeld gut planbar sein. Möchten Sie herumreisen, klären Sie vorab bis ins Detail, wie es mit Ihrer Behandlung unterwegs weiterläuft und wohin Sie sich im Notfall wenden können. Idealerweise erfolgt der Wechsel ins Ausland in einer stabilen Krankheitsphase.

Der erste Schritt: Sprechen Sie mit Ihrem behandelnden Arzt oder Ihrer behandelnden Ärztin über Ihr Vorhaben und das Zielland.

CED-Blog: „Achtung entzündlich“

In seinem Podcast-Beitrag „Familienurlaub“ gibt Blogger Holger wertvolle Tipps für eine stressfreie Urlaubsplanung und weiß, wie Sie sich trotz CED erholen können.

Jetzt Reinhören auf [MeinCarePlus.de](https://www.meincareplus.de)





Links & Nützliches

Informieren, netzwerken,
Unterstützung finden

Organisationen und Selbsthilfegruppen für Patient*innen

Deutsche Morbus Crohn/Colitis ulcerosa Vereinigung, DCCV e. V.

Selbsthilfeorganisation für Menschen mit chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen.

→ www.dccv.de

Die DCCV-Website → www.ced-kids.de wendet sich mit altersgerechten Informationen und Austauschmöglichkeiten speziell an Kinder und Jugendliche.

Deutsche ILCO e. V.

Die Selbsthilfevereinigung unterstützt Stoma-Träger*innen im Alltag. Online finden Sie Erfahrungsberichte sowie Tipps für das Leben mit Stoma. Außerdem können Sie sich darüber informieren, ob es Gruppentreffen in Ihrer Nähe gibt.

→ www.ilco.de

Chronisch glücklich e. V.

Verein und Netzwerk für Menschen mit einer CED. Ziel ist es, durch regen Austausch, Angebote sowie gemeinsame Projekte die Lebensqualität Betroffener zu steigern.

→ www.chronisch-gluecklich.de

Lila Hoffnung – CED und Darmkrebshilfe e. V.

Verein für Menschen mit CED oder Darmkrebs. Er unterstützt Betroffene dabei, ihre Träume zu verwirklichen und über das Thema Darmerkrankungen zu informieren.

→ www.lilahoffnung.de

Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS)

NAKOS vernetzt und unterstützt Interessierte, Betroffene und Angehörige jeder Erkrankung – auch bei der Gründung neuer Selbsthilfegruppen. → www.nakos.de

FÜR ENTDECKER*INNEN:

MeinCarePlus.de

Weitere Anregungen für Ihren Alltag mit einer chronisch-entzündlichen Darmerkrankung finden Sie auf der Website **MeinCarePlus.de**:



Im Bereich *Wissenswertes* erfahren Sie mehr über Ihren Darm, Ihr Immunsystem und über chronische Müdigkeit als Begleiterkrankung.



In der Rubrik *Mein Leben* warten Tipps rund um die Themen *Alltag*, *Arbeit* und mehr.



Unter *Meine Rezepte* finden Sie eine Vielzahl von Ideen für Gerichte, die bei einer CED in der Regel gut vertragen werden.



Zum Nachschlagen: In einem ausführlichen *Glossar* haben wir Begriffe rund um Ihre chronisch-entzündliche Erkrankung zusammengestellt.

Im Bereich *Meine Broschüren* können Sie sich Themenhefte zu den unterschiedlichsten Schwerpunkten herunterladen oder bestellen, darunter zum Beispiel:



Lernen & Arbeiten mit einer chronisch-entzündlichen Darmerkrankung



Frieda erklärt für Kinder chronisch-entzündliche Darmerkrankungen



Berufswahl mit einer chronisch-entzündlichen Darmerkrankung



Lieben mit einer chronisch-entzündlichen Darmerkrankung



Entspannung und Meditation mit einer chronisch-entzündlichen Erkrankung



Kinderwunsch & Schwangerschaft mit einer chronisch-entzündlichen Erkrankung



Jetzt auf **MeinCarePlus.de** downloaden:





Vertiefende Quellen

- Deutsche Morbus Crohn/Colitis ulcerosa Vereinigung (DCCV) e. V.: **Medizinische Grundlagen**, 20.03.2021. URL: <https://www.dccv.de/betroffene-angehoerige/medizinische-grundlagen/> (abgerufen: 26.06.2024).
- Gastro-Liga e. V.: **Transition bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen**, März 2018. URL: https://www.gastro-liga.de/fileadmin/download/RTGBR-PUBLIC/Transition_bei_CED_184-04-18.pdf (abgerufen: 26.06.2024).

Darmmikrobiota

- Bundeszentrum für Ernährung: Mikrobiom: **Der Darm und seine Bewohner**, 22.02.2023. URL: <https://www.bzfe.de/ernaehrung/ernaehrungswissen/gesundheit/mikrobiom/> (abgerufen: 26.06.2024).
- Lorenz, J: **Gesunde Ernährung unterstützt das Darmmikrobiom bei CED**, Medical Tribune, 16.06.2021. URL: <https://www.medical-tribune.de/medizin-und-forschung/artikel/gesunde-ernaehrung-unterstuetzt-das-darmmikrobiom-bei-ced> (abgerufen: 26.06.2024).

KI in der Medizin

- Bundesministerium für Bildung und Forschung: **Digitalisierung und Künstliche Intelligenz**, o. J. URL: <https://www.gesundheitsforschung-bmbf.de/de/digitalisierung-und-kunstliche-intelligenz-9461.php> (abgerufen: 04.07.2024).

Sexualität und Kinderwunsch

- Deutsche Morbus Crohn/Colitis ulcerosa Vereinigung (DCCV) e. V.: **Sexualität, Verhütung und Kinderwunsch**, o. J. URL: <https://www.ced-kids.de/meine-seiten-teens/familie-freundinnen-beziehung/sexualitaet/> (abgerufen: 26.06.2024).

Reisen

- Generalzolldirektion: **Arzneimittel und Betäubungsmittel**, o. J. URL: https://www.zoll.de/DE/Privatpersonen/Reisen/Reisen-in-einen-Nicht-EU-Staat/Einschraenkungen/Arznei-Betaeubungsmittel/arznei-betaeubungsmittel_node.html (abgerufen: 26.06.2024).



Bildnachweis

Das verwendete Bildmaterial stammt von folgenden Online-Bilddatenbanken: istockphoto.com und adobestock.com

Biogen ist alleiniger Eigentümer dieser Fotos.

Konzept, Redaktion und Gestaltung

Dres. Schlegel + Schmidt,
Med. Kommunikation GmbH
www.schlegel-schmidt.de

Wichtiger Hinweis

Diese Broschüre kann und soll das vertrauensvolle, persönliche Gespräch mit einer ärztlichen Fachkraft nicht ersetzen. Sie ist als ergänzende Basisinformation zu verstehen.

Bitte besprechen Sie Ihre individuelle Situation stets mit Ihrer behandelnden Ärztin oder Ihrem behandelnden Arzt.

Die Care+ Welt Rundum gut versorgt

Profitieren Sie von unserem Servicepaket aus Website, App und Broschüren:
Für Ihre Gesundheit perfekt aufeinander abgestimmt.



MeinCarePlus-Website

Alle Informationen auf einen Blick

[MeinCarePlus.de >](https://www.meincareplus.de)



Care+ App

Ihre smarte Begleitung mit exklusiven Features für Betroffene



Care+ Podcast

Erfahrungsberichte von Betroffenen in unserem Blog „Achtung entzündlich“

Care+ Broschüren

Erhältlich in Ihrer fachärztlichen Praxis oder bequem über [MeinCarePlus.de](https://www.meincareplus.de) heruntergeladen oder nach Hause bestellen

Unser kostenfreier Patient*innenservice

 **089 99617 700**

