

Ihr Alltag

**mit Morbus Crohn
und Colitis ulcerosa**

Tipps rund um Krankheitsbewältigung, Sport und Ernährung



INHALT

VORWORT	03
DIAGNOSE	04
Die Diagnose Morbus Crohn	04
Die Diagnose Colitis ulcerosa	05
LEBEN MIT CED	06
Regelmäßige Kontrollen beim Facharzt zahlen sich aus	06
CED und Stress	06
Was bedeutet Stress überhaupt?	07
Der richtige Umgang mit Ihrer Erkrankung	09
Tipps zur Krankheitsbewältigung	09
Durchbrechen Sie die Negativ-Spirale	10
Möglichkeiten der psychotherapeutischen Behandlung	12
Entspannungstechniken	14
SPORT UND CED	17
Begegnen Sie Stress mit Sport	17
Sport und CED sind kein Widerspruch	18
Welche Sportart passt zu mir?	19
Begleiterkrankungen und Bewegung	20
Leben in Bewegung – Hilfreiche Tipps	22
ERNÄHRUNG UND CED	23
Rund um das Thema Ernährung	23
Vollwertig essen und trinken – so funktioniert ´s	24
Praktische Tipps für eine vollwertige Ernährung	25
Der Einsatz von Trinknahrung	26
SERVICES	27
Weitere Informationen	27

VORWORT

Das Leben mit Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa ist nicht immer einfach. Sie leiden an einer chronisch entzündliche Darmerkrankungen (CED), die Sie Ihr Leben lang begleiten wird.

Abgesehen von einer optimalen Therapie, spielen viele andere Faktoren eine wichtige Rolle in Ihrem Leben mit der Erkrankung. In dieser Broschüre möchten wir Ihnen wertvolle Tipps und Informationen bieten, die Ihr Leben mit Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa verbessern können.

Lernen Sie mit Ihrer Erkrankung umzugehen. Es gibt kein richtig oder falsch, sondern nur Ihren persönlichen Weg, ein lebenswertes Leben zu leben. Erfahren Sie auf den nächsten Seiten, wie Sie mit Ihrer Erkrankung umgehen können und welche Entspannungstechniken es für mehr Wohlbefinden gibt. Steigern Sie Ihr allgemeines Wohlergehen durch Ausgleich, Bewegung und gesunder Ernährung. Die richtige Umsetzung kann sich positiv auf Ihren Krankheitsverlauf auswirken und tut Körper und Seele gut!

Mehr Infos zu Morbus Crohn und Colitis ulcerosa auf

www.crohn-colitis-info.at/leben-mit-der-erkrankung



DIE DIAGNOSE MORBUS CROHN

Ihr Facharzt hat bei Ihnen eine chronisch entzündliche Darmerkrankung (CED) diagnostiziert. Für die Diagnose von Morbus Crohn und Colitis ulcerosa gibt es keinen einzelnen Test, sondern eine Bewertung aus der Kombination verschiedener Untersuchungen.

Die Entzündung bei Morbus Crohn kann den ganzen Verdauungstrakt vom Mund bis zum After betreffen. Besonders häufig zeigt sie sich jedoch im Übergang vom Dünndarm in den Dickdarm (siehe Grafik unten). Die Entzündung kann alle Schichten des Darms befallen.

ENTZÜNDUNG BEI MORBUS CROHN¹

- ▶ Typisch für Morbus Crohn ist die punktuelle Ausbreitung über den Verdauungstrakt, unterbrochen von gesunden Abschnitten des Darms.
- ▶ Abhängig davon, wie stark die Erkrankung ausgeprägt ist, unterscheidet man zwischen einem leichten, milden und schweren Verlauf.



MORBUS CROHN ...

... ist nach dem US-Amerikaner Burrill Bernard Crohn benannt, der die Erkrankung 1932 als einer der ersten Mediziner als eigenständiges Krankheitsbild beschrieben hat. „Morbus“ ist das lateinische Wort für Krankheit.

Abbildung adaptiert nach:

J.C.Hoffmann et al: S3-Leitlinie „Diagnostik und Therapie des Morbus Crohn“ 2008; 46: 1094–1146

Mehr unter
www.crohn-colitis-info.at/morbus-crohn

Referenzen

¹ Daniel C. Baumgart: The Diagnosis and Treatment of Crohn's Disease and Ulcerative Colitis. Deutsches Ärzteblatt International. 2009; 106(8):123-33.

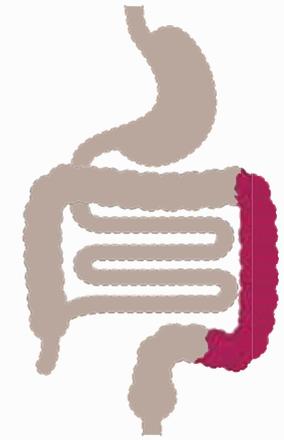
DIE DIAGNOSE COLITIS ULCEROSA

CED Erkrankungen treten in Schüben auf und können nicht geheilt werden, sind im Normalfall jedoch gut behandelbar. Der Ort und der Schweregrad der Entzündung sehen bei Morbus Crohn und Colitis ulcerosa unterschiedlich aus.¹

Colitis ulcerosa ist durch eine Entzündung der Mukosa (Darmschleimhaut), also der oberen Darmwandschicht, des Dickdarms gekennzeichnet. Der Dünndarm ist in der Regel nicht betroffen (siehe Abbildung unten).

ENTZÜNDUNG BEI COLITIS ULCEROSA¹

- ▶ Die Entzündung beginnt im Enddarm, dem untersten Bereich des Dickdarms, und kann sich dort unterschiedlich weit ausbreiten.
- ▶ Das häufigste Symptom bei Colitis ulcerosa ist sichtbares Blut im Stuhl. Mehr als 90% der Patienten sind davon betroffen.
- ▶ Man unterscheidet zwischen einem leichten, milden und schweren Verlauf.



COLITIS ULCEROSA ...

... bedeutet „Dickdarmentzündung mit Geschwürbildung“. Die Bezeichnung leitet sich aus dem Griechischen bzw. Lateinischen ab. Colitis steht für „Colon“ (Dickdarm) und „-itis“ (Entzündung). Ulcerosa kommt von dem Begriff „Ulcus“ (Geschwür).

Abbildung adaptiert nach:

J.C.Hoffmann et al: S3-Leitlinie „Diagnostik und Therapie des Morbus Crohn“ 2008; 46: 1094–1146

Mehr unter
www.crohn-colitis-info.at/colitis-ulcerosa

Referenzen

¹ ECCO EFCCA Patient Guidelines on Colitis Ulcerosa (CU), 2017; S.5.

REGELMÄSSIGE KONTROLLEN BEIM FACHARZT ZAHLEN SICH AUS

Morbus Crohn und Colitis ulcerosa sind progressive Erkrankungen (stufenweise Verschlechterung der Erkrankung über die Zeit), die eine lebensbegleitende Medikation erfordern. Kern der Therapie ist daher die konsequente Bekämpfung der Entzündung. Wird eine chronisch entzündliche Darmerkrankung früh erkannt und erfolgreich behandelt, kann das einen positiven Krankheitsverlauf beeinflussen. Daher gilt es die Entzündung so früh wie möglich in den Griff zu bekommen, um irreparable Schäden erst gar nicht entstehen zu lassen.

Trotz einer optimalen Therapie ist es wichtig und sinnvoll, in regelmäßigen Abständen Ihren Facharzt für Gastroenterologie aufzusuchen, damit die Krankheitsaktivität überwacht und der richtige Zeitpunkt für therapeutische Entscheidungen nicht verpasst wird.¹

Ist die Basis für eine konsequent durchgeführte Behandlung der CED geschaffen, eine wirksame medikamentöse Therapie, lohnt es sich, den Blick auf weitere Faktoren zu richten, die Einfluss auf den Erkrankungsverlauf und die Lebensqualität haben können. Die Auswirkungen von Stress sowie die eigenen Krankheitsbewältigungsstrategien können dabei ein lohnender Ansatzpunkt für ergänzende Maßnahmen sein.

Nutzen Sie die Tagebuchfunktion der CED-App

So behalten Sie den Überblick und verpassen keine Kontrolltermine.

www.crohn-colitis-info.at/ced-app

CED UND STRESS

Nach dem aktuellen Stand der Forschung konnte kein Einfluss auf die Entstehung der Erkrankung durch psychische und soziale Probleme nachgewiesen werden. Stress gilt auch nicht als

der auslösende Faktor einer CED, aber in der Literatur geht hervor, dass Stress einen negativen Einfluss auf die Krankheitsaktivität von Morbus Crohn und Colitis ulcerosa ausüben kann.²

Mehr unter

www.crohn-colitis-info.at/leben-mit-der-erkrankung/stress

Referenzen

¹ Wiener Klinisches Magazin 2: Keine Zeit verlieren. TNF-Blocker bei Morbus Crohn und Colitis ulcerosa nicht erst als letzte Option. Springer Medizin. 2013.

² Maunder RG: Evidence that stress contributes to inflammatory bowel disease: evaluation, synthesis and future directions. Inflamm Bowel Dis 11, 600-608 (2005)

WAS BEDEUTET STRESS ÜBERHAUPT?

In einer schnelllebigen Zeit wie heute, wissen wir wohl alle, was stressige Zeiten bedeuten. Ursprünglich ist Stress aber eine körperliche Reaktion auf psychische und körperliche Belastungen, die dazu dient, in angenehmen oder realen Gefahrensituationen kurzfristig die Leistungsbereitschaft zu erhöhen. Tritt Stress nur selten auf, ist das nicht gesundheitsschädlich. Dauerstress hingegen hat negative Auswirkungen auf nahezu alle Organsysteme.

Die körperlichen Vorgänge in Stresssituationen laufen zwar bei allen Menschen gleich ab, jedoch wird Stress von Mensch zu Mensch unterschiedlich wahrgenommen. So kann es zu Situationen kommen, die für jemand sehr schnell belastend sind, während andere Menschen gelassen darauf reagieren.¹

Viele Menschen mit Morbus Crohn und Colitis ulcerosa empfinden große körperliche und seelische Belastung im Umgang mit ihrer Erkrankung.² Häufig gibt es auch Einschränkungen im Berufsleben und bei sozialen Kontakten, da Tätigkeiten, die dauerhaft Präsenz erfordern oder bei denen ein schnelles Aufsuchen einer Toilette nicht möglich sind, nur schwer oder gar nicht ausgeführt werden können.³

Da kann die Erkrankung selbst schnell zum Stressfaktor werden. Schmerzen, Durchfall und Scham als auch die Angst vor dem nächsten Schub, können ganz schön belastend sein und somit zu Stress führen. Deswegen ist es besonders wichtig darauf zu achten, sich nicht zu viel Stress auszusetzen und lernen mit Ihrer Erkrankung umzugehen.

SIE BENÖTIGEN DRINGEND EINE TOILETTE?

Die CED-App mit WC-Finder zeigt die nächstgelegene Möglichkeit inkl. Eurokey-Toiletten (Benutzung auch ohne Behindertenausweis) an. Alle Infos zur App und dem Eurokey finden Sie unter:

www.crohn-colitis-info.at/ced-app



Referenzen

¹ Mag. Astrid Leitner: Was ist Stress. Unter: <https://www.netdoktor.at/krankheit/was-ist-stress-5266> (Tag des Zugriffs: 11.10.2017)

² Conrad S, Hardt J, Raspe H, Hüppe D, Klugmann T, Weismüller J, Schmidt C, Hoffstadt M, Bokemeyer B: Vitalität und Teilhabestörungen bei Patientinnen/Patienten mit chronisch entzündlichen Darmerkrankungen (CED) in Deutschland. Daten des Online-CED-Registers. Z Gastroenterol 46, 1067 (2008)

³ Deutsche Rentenversicherung Bund: Leitlinien für die sozialmedizinische Begutachtung – Leistungsfähigkeit bei chronisch entzündlicher Darmkrankheit (CED) (2011) Abrufbar unter: http://www.deutsche-rentenversicherung-bund.de/SharedDocs/de/Inhalt/Zielgruppen/01_sozialmedizin_forschung/01_sozialmedizin/dateianhaenge/begutachtung/leitlinie_leistungsfaeheigkeit_darm_pdf.html?nn=37110 (Tag des Zugriffs: 16.12.2011)

Üben Sie sich in gutem Selbstmanagement

Jeder Mensch hat eine individuelle Belastungsgrenze. Setzen Sie sich im Berufs- und Privatleben realistische Ziele und überdenken Sie Ihr Engagement in den wichtigen Lebensbereichen wie Familie, Beruf und Freizeit. Weniger ist manchmal mehr!

Resilienz ist die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen und sie durch Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen als Anlass für Entwicklungen zu nutzen.

DER RICHTIGE UMGANG MIT IHRER ERKRANKUNG

Unter Krankheitsbewältigung, auch Coping genannt, werden die Verhaltensweisen verstanden, welche Menschen im Umgang mit ihrer Erkrankung zeigen. Setzen Sie sich mit Ihrer Erkrankung auseinander und holen Sie aktiv Informationen über Morbus Crohn bzw. Colitis ulcerosa ein. Dann wird es Ihnen gelingen, individuelle Strategien zu entwickeln, um bestmöglich mit Ihrer Erkrankung umgehen zu können.

TIPPS ZUR KRANKHEITS-BEWÄLTIGUNG¹

-  Vertrauenswürdige Informationen suchen
-  Suchen Sie nach Unterstützung bei Ihrer Familie oder im Freundeskreis
-  Einhaltung der Untersuchungstermine
-  Aktiv Lösungen suchen
-  Sich selbst Mut machen
-  Gefühle zulassen
-  Eigenverantwortlich mit der Erkrankung umgehen

Tauschen Sie Ihre Erfahrungen mit anderen Betroffenen aus!

Besuchen Sie dazu die österreichische Morbus Crohn-Colitis ulcerosa Vereinigung unter www.oemccv.at

Referenzen

¹ Ulrike Ehlert: Verhaltensmedizin. 2003. S.303 unter https://books.google.at/books?id=fM_zBQAAQBAJ&pg=PA303&lpg=PA303&dq=strategien+zur+krankheitsbew%C3%A4ltigung+bei+ced&source=bl&ots=xvphKms0ja&sig=sjJgV0us5O7bu9DLs8103hPi3s&hl=de&sa=X&ved=0ahUKEwiKvjEz-rWAhUGJ1AKHRiRA6AQ6AEIOzAD#v=onepage&q=strategien%20zur%20krankheitsbew%C3%A4ltigung%20bei%20ced&f=false

DURCHBRECHEN SIE DIE NEGATIV-SPIRALE

Auf der einen Seite lösen chronisch entzündliche Darmerkrankungen durch Krankheits-schübe und Symptome Stress aus, welche zu depressiven Stimmungen, Hilflosigkeit als auch zu einem Rückzug aus dem sozialem Umfeld, führen können. Auf der anderen Seite kann sich Stress in alltäglichen Situationen, durch belastende Ereignisse im sozialen oder beruflichen Umfeld ungünstig auf das allgemeine Wohlbefinden auswirken, sodass Bauchschmerzen und Durchfälle zunehmen

und das Risiko eines Schubes steigen kann. Sollten Sie sich in solchen Situationen wiederfinden, empfiehlt es sich psychologische Hilfe in Anspruch zu nehmen.¹

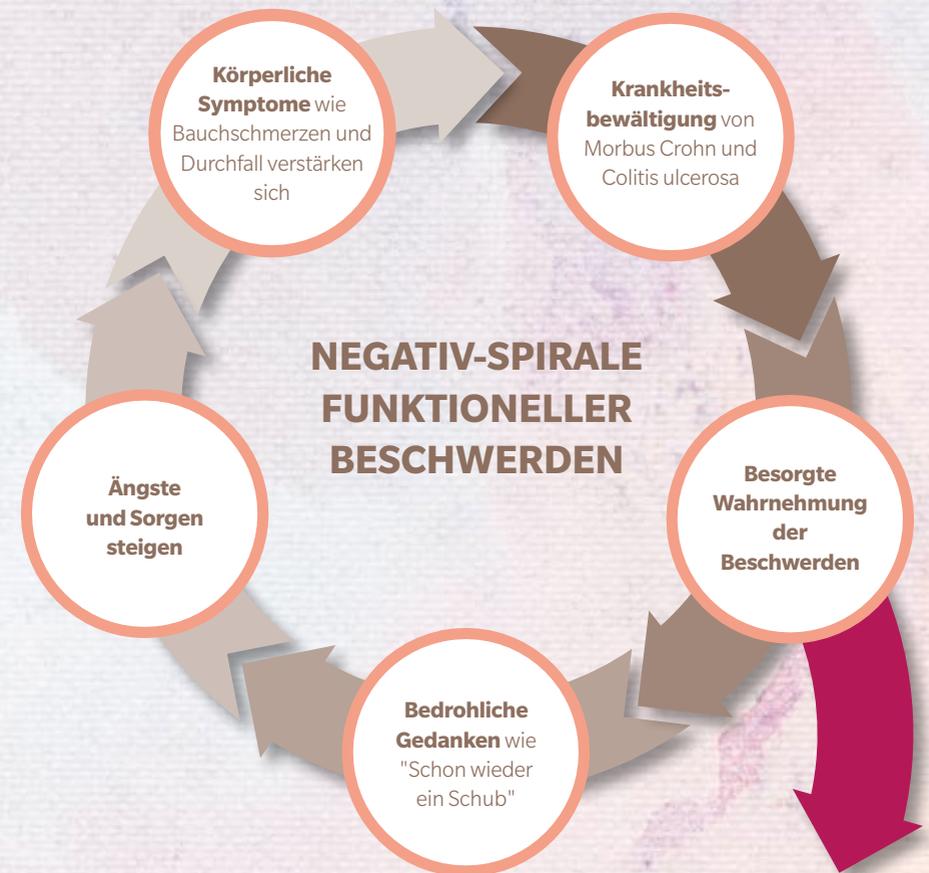
Manchmal fällt es einem leichter sich mit einer „neutralen“ Person über seine Gefühle und Probleme zu unterhalten. Wenn es Ihnen seelisch nicht gut geht, sprechen Sie dieses Thema bei Ihrem Facharzt für Gastroenterologie an.²

Leben Sie achtsam und erlauben Sie sich selbst, die kleinen Freuden des Alltags zu entdecken und zu genießen.

Es müssen nicht immer größere Unternehmungen sein – auch das bewusste Wahrnehmen der unscheinbar schönen Ecken der Heimatstadt auf dem Weg zur Arbeit fördern das innere Gleichgewicht!

Referenzen

- ¹ Sonnenmoser Marion: Morbus Crohn: Schamgefühle prägen den Alltag: PP8, Ausgabe Jan. 2009, Seite 29.
Unter: <https://www.aerzteblatt.de/archiv/62969/Morbus-Crohn-Schamgefuehle-praegen-den-Alltag> (Tag des Zugriffs: 12.10.2017)
² G. Moser: Bedeutung von Stress und Depression bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen. IN: J Gastroenterol Hepatol Erkr; 2005; 3 (2): 26 – 30.



Eine psychosomatische Erkrankung

kann körperliche Beschwerden und Schmerzen verursachen.¹

Neben Ihrer gastroenterologischen Therapie, kann auch eine psychosomatische Behandlung in Betracht gezogen werden.

Suchen Sie nach Unterstützung unter www.crohn-colitis-info.at/redenhilft

Abbildung adaptiert nach:

Reto Schwenke: Früh die Weichen stellen. 2017.
Unter: <https://www.allgemeinarzt-online.de/a/frueh-die-weichen-stellen-1808801> (Tag des Zugriffs: 12.10.2017)

Referenzen

¹ Med.de - Ihr Gesundheitsportal. Unter: www.med.de/lexikon/psychosomatisch.html (Tag des Zugriffs: 3.11.2017)

PSYCHOTHERAPIE – EIN MÖGLICHER WEG AUS EINER EMOTIONALEN KRISE

Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie allein nicht zurecht kommen, dann kann Ihnen ein Psychotherapeut helfen Ihre Leidenszustände im Umgang mit Ihrer Erkrankung zu behandeln. Ziel der Therapie ist es, dem Patienten in seiner Entwicklung und bei der Suche nach einer Problemlösung oder positiven Veränderung in seinem Leben mit seiner Erkrankung zu begleiten.

Zudem sollen Menschen mit seelischen Leiden sich selbst verstehen und helfen lernen.

In fast allen Therapieeinrichtungen werden Einzel- oder Gruppentherapien angeboten. Wenn Sie Ihre Angehörigen in die Psychotherapie miteinbeziehen möchten, ist dies sicherlich möglich.¹

**Finden Sie weitere Informationen
zu Psychotherapie in Ihrer Landeshauptstadt**
www.psychotherapie.at/landesverbaende

Referenzen

¹ Öffentliches Gesundheitsportal Österreichs unter <https://www.gesundheit.gv.at/gesundheitsystem/berufe/therapie-beratung/psychotherapeut> (Letzter Zugriff am: 12.10.2017)

*Das soziale Umfeld kann Ihnen
Halt und Sicherheit geben!*

Verbringen Sie viel Zeit mit Menschen, die Ihnen wichtig sind und die Ihnen gut tun.



ENTSPANNUNGSTECHNIKEN BEI MORBUS CROHN UND COLITIS ULCEROSA

Bei Entspannungsverfahren wie autogenem Training und progressiver Muskelrelaxation können Verkrampfungen im Magen-Darm-Trakt gelöst werden. Bauchmassagen und das Involvieren von Gymnastikbändern bei sport-

licher Bewegung unterstützen diesen Prozess. Durch kontrollierte sportliche Betätigung können Sie Ihre Muskulatur kräftigen und lernen, sich und Ihren Körper besser einzuschätzen.¹

Progressive Muskelrelaxation (PMR)

Die Methode der tiefen Muskelentspannung wurde von Edmund Jacobson in den 1930er Jahren entwickelt. Durch bewusstes und willentliches Anspannen einiger Muskelgruppen für wenige Sekunden mit anschließendem Entkrampfen kann eine tiefe muskuläre Entspannung erreicht werden.

Da sich körperliche Erholung und psychische Anspannung gegenseitig ausschließen,

kommt es bei regelmäßigem Üben auch zu einer psychischen Entspannung. Wer dies über einen längeren Zeitraum macht, kann zunehmend Ruhe und Gelassenheit entwickeln und an Konzentration gewinnen.

Progressive Muskelrelaxation hat einen günstigen Einfluss auf das Immunsystem und kann eine bessere Bewältigung von Problem- und Stresssituationen ermöglichen.²

Autogenes Training

Der Psychiater Heinrich Schultz entwickelte in den 1920er Jahren wohl eine der bekanntesten Entspannungstechniken. Autogenes Training beruht auf Selbst-Beeinflussung durch Formeln wie „beide Arme sind ganz schwer und warm“ oder „Die Atmung ist ruhig und gleichmäßig“. Es ist die reine Vorstellungskraft, welche den Entspannungszustand herbeiführt. Durch regelmäßiges Anwenden kann gezielt Entspannung auf den gesamten Körper übertragen werden.¹

Schon probiert?

Die hypnotherapeutische CD "Schmetterlinge im Bauch" wurde speziell zur Behandlung von Beschwerden von Reizmagern und Reizdarm entwickelt.

Referenzen

¹ Sonnenmoser Marion: Morbus Crohn: Schamgefühle prägen den Alltag: PP8, Ausgabe Jan. 2009, Seite 29.

Unter: <https://www.aerzteblatt.de/archiv/62969/Morbus-Crohn-Schamgefuehle-praegen-den-Alltag> (Tag des Zugriffs: 12.10.2017)

² Abteilung für Klinische Psychologie und Psychotherapie am Krankenhaus der Elisabethinen Linz: Progressive Muskelrelaxation. 2016.

FOLGENDE FAKTOREN KÖNNEN DURCH AUTOGENES TRAINING POSITIV BEEINFLUSST WERDEN (AUSZUG):¹



Verdauungsbeschwerden reduzieren



Körperliche und psychische Kraft stärken



Ruhe und Gelassenheit entwickeln



Loslassen können



Mehr Lebensfreude entwickeln

Lesen Sie über weitere Entspannungstechniken unter www.crohn-colitis-info.at/leben-mit-der-erkrankung/stress/entspannungstechniken-die-eine-chronisch-entzuendliche-darmerkrankung-positiv-beeinflussen-koennen

Referenzen

¹ Anita Gnädinger: Autogenes Training. 2013. S.4.

*Probieren Sie Yoga aus,
um Körper und Geist
in Einklang zu bringen!*



BEGEGNEN SIE STRESS MIT SPORT

Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordinationsvermögen können wir durch regelmäßige sportliche Aktivitäten verbessern. Außerdem hat Bewegung auch einen positiven Einfluss auf den Körper und die Seele! Sport steigert bei Gesunden genauso wie bei Menschen mit Morbus Crohn und Colitis ulcerosa das allgemeine Wohlbefinden, die Gesundheit und die Lebensqualität.¹

Probieren Sie es einmal mit regelmäßigem Ausdauersport wie Walken, Radfahren und Wandern. Bewegung regt die Durchblutung als auch die Darmbewegung an.

Zudem kann regelmäßige Bewegung die Heilung der Entzündungsprozesse im Darm fördern und eine positive Wirkung auf unser Immunsystem haben.

Sportlich aktiv auch mit Stoma

Soweit Ihr Arzt damit einverstanden ist, sind Sport und Bewegung auch mit Stoma (künstlicher Darmausgang) zu empfehlen. Jedoch wird direkt nach einer Stoma-Operation ausdrücklich von sportlicher Aktivität abgeraten, da sich der Körper erholen und die innerlichen Narben abheilen müssen. Bei Tragetätigkeiten empfiehlt sich ein Stomagürtel!²



Referenzen

¹ Quelle: <https://www.dccv.de/betroffene-angehoerige/leben-mit-einer-ced/sport/> (letzter Zugriff am 16.10.2017)

² Coloplast unter: <https://www.coloplast.at/details/details-stoma/sport-mit-stoma/> (letzter Zugriff am 13.10.2017)

SPORT UND CED IST KEIN WIDERSPRUCH¹

Ihren sportlichen Aktivitäten sind grundsätzlich keine Grenzen gesetzt. Bislang gibt es zu diesem Thema noch wenig bis gar keine Studienergebnisse, jedoch ist gewiss, dass sportliche Betätigung keine negativen Folgen für Menschen mit Morbus Crohn und Colitis ulcerosa hat. Das richtige Maß an Bewegung hat viele positive Wirkungen. Regelmäßige Bewegung kann Sie dabei unterstützen, Risikofaktoren zu reduzieren und das Immunsystem zu stärken. Bestenfalls hilft Ihnen Bewegung dabei, Ihre Symptome in den Griff zu bekommen und möglichst gering zu halten.

Wenn Sie gerade einen Schub haben, sollten Sie jedoch darauf achten, sich zu schonen. In dieser Zeit ist es in der Regel sehr schwierig sportlich aktiv zu sein, daher ist es besonders wichtig, immer auf seinen Körper zu hören!

Allgemein positive Wirkung von Bewegung:

- ▶ Minderung von Spannung und Ängsten
- ▶ Gesteigertes Selbstwertgefühl
- ▶ Reduktion depressiver Symptome
- ▶ Stressabbau und gesteigerte Stresstoleranz
- ▶ Verbesserung der Immunabwehr

Wichtig ist, dass Sie Ihre Leistungsgrenzen berücksichtigen, auf den eigenen Körper hören und sich nicht durch falschen sportlichen Ehrgeiz überfordern.

Referenzen

¹ Jörg Schulz, Constanze Handmann: Bewegung bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen. 2012.

WELCHE SPORTART PASST ZU MIR?

Gute Vorsätze sind leicht gemacht, sich zu motivieren und sie umzusetzen ist häufig nicht so einfach. Das gilt auch für den Sport.

Eine wichtige Voraussetzung, anzufangen und vor allem dabei zu bleiben, ist der Spaß an der Bewegung. Wer den richtigen Sport für sich gefunden hat, wird schnell merken, dass es viel leichter ist, sich aufzuraffen und sportlich aktiv zu werden.

Überlegen Sie sich, was Ihnen bei Sport und Bewegung am wichtigsten ist, probieren Sie verschiedene Sportarten aus und finden Sie den Sport, der Ihren Wünschen, Bedürfnissen und Möglichkeiten am besten gerecht wird.

Ein leichtes Ausdauertraining von zunächst 2 bis 3 Mal pro Woche für jeweils 15 Minuten kann eine positive Wirkung auf den Erkrankungsverlauf haben. Wenn Sie sich dabei gut fühlen, können Sie das Training langsam steigern – optimal wäre ein Training von 3 Mal wöchentlich etwa 30 bis 45 Minuten.¹

Ob Waldspaziergang, Tanzstunde oder Marathon: Bewegung ist nicht nur gesund – sie kann sogar richtig Spaß machen.
Probieren Sie aus, was Ihnen gut tut!

Welche Sportarten sich besonders anbieten, erfahren Sie unter:
www.crohn-colitis-info.at/sport/welche-sportarten-sich-besonders-anbieten

Referenzen

¹ Sport bei chronischen Erkrankungen unter: <http://www.gesund.at/a/sport-darmerkrankung-chronisch-ced> (letzter Zugriff am 13.10.2017)

BEGLEITERKRANKUNGEN UND BEWEGUNG

Morbus Crohn und Colitis ulcerosa sind Erkrankungen, welche auch andere Organe oder Gewebe außerhalb des Darms betreffen können – am häufigsten die Haut, die Gelenke und Augen. Kommt es also zu einer Beeinträchtigung Ihrer Gelenke durch eine chronisch entzündliche Darmerkrankung, sollten Sie darauf achten, gelenkschonende Sportarten auszuüben.¹ Besprechen Sie Ihre sportlichen Aktivitäten mit Ihrem Facharzt!

Achtung!

Besprechen Sie weitere Erkrankungen mit Ihrem behandelnden Facharzt für Gastroenterologie, denn es kann mit Ihrer CED zusammenhängen.

INTEGRIEREN SIE ZYKLISCHE UND GELENKSCHONENDE BEWEGUNG IN IHRE FREIZEITGESTALTUNG, WIE:²



Schwimmen



Gymnastik



Aquajogging



Tanzen



Radfahren



Walking



Wandern

**Regelmäßiger Freizeitsport
kann einen positiven Einfluss
auf Ihre Lebensqualität haben!**

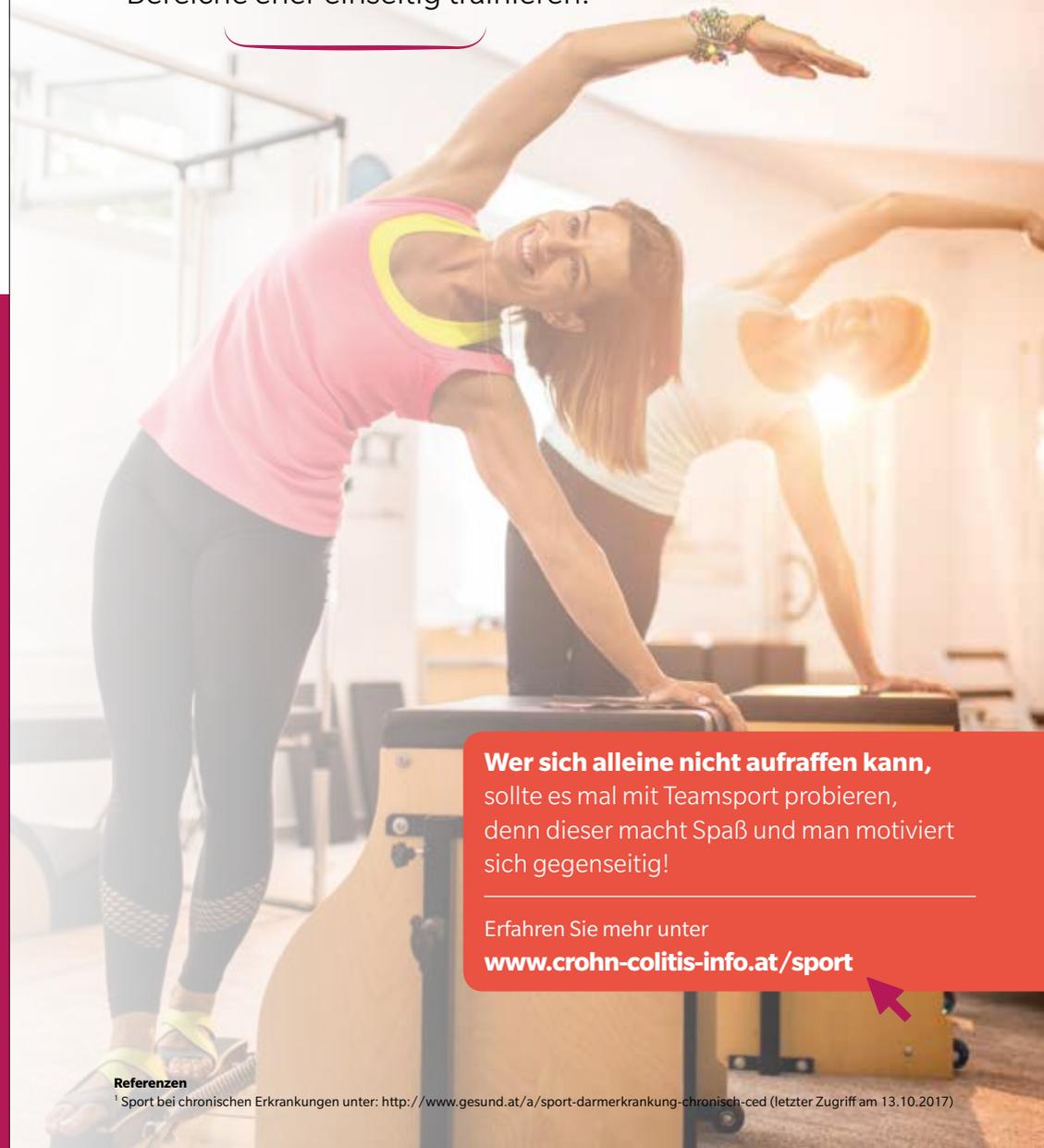
Referenzen

¹ ECCO EFCCA Patient Guidelines on Crohns Disease (CD). 2017 UND ECCO EFCCA Patient Guidelines on Ulcerative Colitis (UC). 2017.

² K. Mattukat et.al: Sport und Bewegung bei rheumatischen Erkrankungen – Empfehlungen, Umsetzung und praxisnahe Förderungsmöglichkeiten. 2015.

*Gymnastik eignet sich
prima als Ausgleich*

zu anderen Sportarten, die bestimmte
Bereiche eher einseitig trainieren.



Wer sich alleine nicht aufrufen kann,
sollte es mal mit Teamsport probieren,
denn dieser macht Spaß und man motiviert
sich gegenseitig!

Erfahren Sie mehr unter
www.crohn-colitis-info.at/sport

Referenzen

¹ Sport bei chronischen Erkrankungen unter: <http://www.gesund.at/a/sport-darmerkrankung-chronisch-ced> (letzter Zugriff am 13.10.2017)

LEBEN IN BEWEGUNG HILFREICHE TIPPS



RUND UM DAS THEMA ERNÄHRUNG

Ausgewogene Ernährung, viel körperliche Bewegung und Sport ergänzen sich optimal. Mit dem richtigen Körpergewicht fühlen Sie sich wohl und fördern Ihre Gesundheit. Sowohl Überernährung als auch Unterernährung gehen mit nachteiligen medizinischen Folgen einher.

Eine sogenannte „CED Diät“ gibt es nicht. In den schubfreien Zeiten wird eine ausgewogene Ernährung unter Berücksichtigung individueller Unverträglichkeiten empfohlen. Während der aktiven Krankheitsphase kann die Ernährung im Einzelfall angepasst werden. Alles, was den Verdauungstrakt belastet, sollte dann für eine Weile vom Speiseplan verbannt werden.

Vielseitig essen

Genießen Sie die Lebensmittelvielfalt. Merkmale einer ausgewogenen Ernährung sind abwechslungsreiche Auswahl, geeignete Kombinationen und angemessene Mengen nährstoffreicher Lebensmittel.²

Finden Sie für sich heraus, was Ihnen gut tut.

Es ist wichtig auf den eigenen Körper zu hören und selbst zu spüren, was Ihnen gut tut – ob während eines Schubes oder in beschwerdefreien Zeiten!

Mehr zu den Grundregeln der Ernährung finden Sie unter www.crohn-colitis-info.at/leben-mit-der-erkrankung/ernaehrung/grundregeln

Referenzen

¹ Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V., Bonn unter: <http://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/> (letzter Zugriff: 16.10.2017)

VOLLWERTIG ESSEN UND TRINKEN SO FUNKTIONIERT ´S

Die deutsche Gesellschaft für Ernährung hat den DGE-Ernährungskreis erstellt. In diesem Kreis wird ersichtlich, wie sich eine vollwertige Ernährung mit allen lebensnotwendigen Nährstoffen zusammensetzt. Der DGE-Ernährungskreis unterteilt das reichhaltige Le-

bensmittelangebot in sieben Gruppen – diese sind durch die verschiedenen Segmente im Kreis dargestellt. Je nachdem wie groß ein Segment ist, soll dargestellt werden, in welcher Menge diese Lebensmittelgruppe verzehrt werden soll.¹



Finden Sie köstliche Rezepte, speziell für Ihre CED unter
www.crohn-colitis-info.at/ced-app

Abbildung adaptiert nach:

DGE-Ernährungskreis unter www.dge-ernaehrungskreis.de/wissenswertes/ (letzter Zugriff am 7.11.2017)

Referenzen

¹ Deutsche Gesellschaft für Ernährung unter: www.dge-ernaehrungskreis.de/wissenswertes/ (letzter Zugriff am 7.11.2017)

PRAKTISCHE TIPPS FÜR EINE VOLLWERTIGE ERNÄHRUNG

Eine vollwertige Ernährung trägt wesentlich zu einer optimalen körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit bei. Zudem steigert sie das Wohlbefinden. Hören Sie auf Ihren Körper und finden Sie heraus, was Ihnen gut tut.

Die nachstehenden Tipps können eine wertvolle Hilfe sein, trotz eventueller Einschränkungen eine gesunde und ausgewogene sowie schmackhafte Ernährung zu genießen.

PRAKTISCHE ERNÄHRUNGSTIPPS¹



Gemüse wird besser vertragen, wenn es in ein wenig Gemüsebrühe zart gedünstet wird.



Rohkost ist bekömmlicher, wenn sie fein geraspelt ist.



Nützen Sie die Obst- und Gemüseangebote der Saison, so wird Ihre Speisekarte abwechslungsreicher!



Essen Sie zum Brot immer etwas Frisches, wie z.B. Tomaten, Radieschen, Paprika, Karotten oder Gurkenscheiben.



Getreideflocken und Müsli sind in feiner Form besser verträglich, besonders, wenn sie gekocht sind.



Zwei Liter Flüssigkeit pro Tag sind eine ganze Menge! Damit es leichter fällt: Jede Stunde ein Glas trinken.

Referenzen

¹ Das deutsche Ernährungsberatungs- und Informationsnetz unter: <http://www.ernaehrung.de/tipps/vollwertig/vollwert14.php> (letzter Zugriff: 14.11.2017)

DER EINSATZ VON TRINKNAHRUNG

Neben den Grundnahrungsmitteln gibt es auch die Möglichkeit, medizinische Flüssignahrung bzw. pulverisierte Nahrungen, welche Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate und Mikronährstoffe liefern, einzunehmen. Diese sind in verschiedenen Geschmacksrichtungen erhältlich und besonders leicht verdaulich. Sie können in der aktiven Krankheitsphase als Nahrungersatz zur Entlastung des Darms oder zur Bedarfsdeckung herangezogen werden. Es kann passieren, dass Ihnen Ihr Facharzt für Gastroenterologie eine solche Ernährung vorschreibt.

Mittlerweile sind auch geschmacksneutrale Varianten erhältlich, die den Speisen zuge-mischt werden können. Bitte lassen Sie sich

diesbezüglich von Ihrem Diätologen oder von Ihrem behandelnden Facharzt beraten, um das richtige Produkt für Ihre Situation zu finden.

Darüber hinaus gibt es bei einer Unterversorgung von Energie (Kohlenhydrate und Fett) und/oder Eiweiß die Möglichkeit die Speisen entsprechend anzureichern.

Mehr zum Thema Trinknahrung finden Sie unter: www.crohn-colitis-info.at/ced-app

Eine enterale Ernährungstherapie ermöglicht die Nahrungszufuhr über eine Dünndarm- oder Magensonde.

Küchentipps

Halten Sie Speisen nicht lange warm, da sonst viele Vitamine verloren gehen.
Waschen Sie Gemüse im Ganzen und schneiden Sie es kurz vor dem Garen klein.

Referenzen

¹ Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V., Bonn unter: <http://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge/> (letzter Zugriff: 16.10.2017)

WEITERE INFORMATIONEN ZU IHRER CED

Österreichische Morbus Crohn- Colitis ulcerosa Vereinigung (ÖMCCV)

Reden, sich informieren, sich austauschen, Unterstützung finden, Hilfe geben, Freunde finden, sehen, wie es anderen mit Morbus Crohn und Colitis ulcerosa geht – das sind unter anderem Möglichkeiten, die die ÖMCCV, die österreichische Morbus Crohn und Colitis Ulcerosa Vereinigung, bietet. Die Verbindung wurde von Betroffenen für Betroffene gegründet. Lesen Sie mehr unter www.oemccv.at

Österreichischer ILCO – Stoma-Dachverband

Die Österreichische Vereinigung für Ileostomie, Colostomie und Urostomie ist die Selbsthilfeorganisation für Stomaträger. Sie bietet Informationen und Hilfestellungen sowie Kontakt zu anderen Betroffenen, da sie über Landes- bzw. Regionalstellen sowie eine „Junge-ILCO“ verfügt. www.ilco.at

Österreichische Gesellschaft für Gastroenterologie und Hepatologie (ÖGGH)

Die ÖGGH, ein Verband von Fachärzten, beschäftigt sich in einer ihrer Arbeitsgruppen mit den chronisch entzündlichen Darmerkrankungen. www.oeggh.at

Eurokey

Eurokey ist ein in Europa verbreitetes Schliesssystem, das mit einem Universal-Schlüssel geöffnet werden kann. Spezialanlagen im öffentlichen Raum, welche spezifische Raum- und Hygieneanforderungen erfüllen, werden Menschen mit besonderen Bedürfnissen zugänglich gemacht.

Der Eurokey wird nur an berechtigte Personen abgegeben (Rollstuhlfahrer, stark Geh- und Sehbehinderte, Stomaträger, Menschen mit chronischem Darm-/Blasenleiden). Hier können Sie den Eurokey beantragen:

www.oear.or.at

Crohn Colitis Info

Wenn diese Broschüre Ihr Interesse an weiteren Informationen rund um das Thema chronisch entzündliche Darmerkrankungen geweckt hat, besuchen Sie uns auch im Internet. Hier finden Sie viele Informationen zu den Krankheitsbildern sowie zu weiteren Themen wie Ernährung, Reisen und Sport & Bewegung.

www.crohn-colitis-info.at



Morbus Crohn | Colitis ulcerosa

www.crohn-colitis-info.at

Ihr Portal für chronisch entzündliche Darmerkrankungen (CED)

Hier sind Sie richtig, um alles rund um Morbus Crohn und Colitis ulcerosa zu erfahren.



NEWSLETTER



CED-CHECK: SOLL ICH EINEN GASTROENTEROLOGEN AUFSUCHEN?



LEITFADEN FÜR DEIN ARZTGESPRÄCH



TOILETTEN-, APOTHEKEN- UND ARZTFINDER



Informationen zu Beschwerden, Diagnose, Behandlung



Leben mit Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa



Zahlreiche Lifestyle-Tipps



**DIE KOSTENLOSE CED APP
IST IN ALLEN APP STORES
ERHÄLTlich!**