Morbus Crohn – Gemeinsam zum Ziel

Informationen für Betroffene

Janssen-Cilag Pharma GmbH
www.janssen.com/austria

janssen

Janssen.
Gemeinsam zum Ziel.

Als Teil des Gesundheitskonzerns Johnson & Johnson gehört Janssen zu den führenden forschenden Pharmaunternehmen weltweit.

Wir arbeiten daran, schwer kranken Menschen in den Bereichen Onkologie, Infektiologie, Neurologie und Immunologie Aussicht auf Linderung oder Heilung zu geben. Gemäß unserem Motto "Gemeinsam zum Ziel" wollen wir Betroffenen trotz chronischer Krankheit einen lebenswerten Alltag ermöglichen.

Dafür vernetzen wir uns mit Partnern, die mit uns die gesamte Behandlung in den Fokus nehmen – von der Diagnose über die Rehabilitation bis zur Rückkehr in den Alltag.

Das Kompetenzfeld der Immunologie wird stetig ausgebaut. Neben bestehenden Behandlungsmöglichkeiten der Plaque-Psoriasis, der Psoriasis-Arthritis und von Morbus Crohn arbeiten wir an neuen Therapien für Menschen mit immunologischen Erkrankungen wie beispielsweise Rheumatoide Arthritis oder Colitis ulcerosa.

janssen

Liebe Patientin, lieber Patient,

Bei Ihnen wurde Morbus Crohn diagnostiziert. Sie fragen sich sicher, was das genau ist und wie das Ihr Leben verändern wird. Zunächst haben Sie nun endlich die Gewissheit, dass Ihre – möglicherweise schon länger bestehenden – Beschwerden auf die chronische, oft in akuten Schüben verlaufende entzündliche Darmerkrankung zurückzuführen sind.

Auch wenn Morbus Crohn Sie vermutlich Ihr Leben lang begleiten wird, können auch Sie aktiv dazu beitragen, mit Ihrer Krankheit zu leben, sie in Ihren privaten und beruflichen Alltag zu integrieren und damit den Verlauf der Erkrankung positiv zu beeinflussen. Lassen Sie sich nicht entmutigen und blicken Sie nach vorne.

Dazu ist es wichtig, Morbus Crohn, die Möglichkeiten der Behandlung und wichtige Dinge für den Alltag mit der Erkrankung besser zu verstehen. Nutzen Sie Ihre Chance, den Krankheitsverlauf positiv zu beeinflussen! Dieser Ratgeber möchte Ihnen dabei helfen, Morbus Crohn als Bestandteil Ihres Lebens anzunehmen.

Ihr wichtigster Ansprechpartner bei allen Fragen rund um den Morbus Crohn ist und bleibt in jedem Fall Ihr behandelnder Arzt. Im vertrauensvollen Dialog wird er gemeinsam mit Ihnen entscheiden, welche Behandlung für Sie zum jeweiligen Zeitpunkt der Erkrankung die am besten geeignete ist, um Ihre gewohnte Lebensqualität im Alltag ohne größere Einschränkungen so lange wie möglich aufrechtzuerhalten.

Inhaltsverzeichnis

Meine Krankheit verstehen: Symptome und Verlauf von Morbus Crohn 6

Morbus Crohn: Was geschieht in meinem Körper? 7

Die Rolle des Immunsystems 8

Wie häufig kommt Morbus Crohn vor? 9

Welche Beschwerden können auftreten? 10

Wie geht es weiter? 11

Morbus Crohn: Wie mein Arzt ihn erkennt und behandelt 12

Wie wird Morbus Crohn festgestellt? 13

Welche Ziele verfolgen die Behandlungsmethoden? 14

Welche Behandlungsoptionen gibt es? 15

Mein Leben mit Morbus Crohn 16

Wie mir Bewegung und körperliche Aktivitäten helfen können 17

Die richtige Sportart für mich entdecken 18

Was ich beim Sport beachten sollte: Medikamente, Operation und Stoma 19

Ausgewogen und abwechslungsreich: Die richtige Ernährung bringt mich voran 20

Das A und O: Gesundes Ess- und Trinkbewusstsein 21

Meine Ernährung während einer Schubphase, bei Stenosen und operativen Eingriffen 22

Stress und Angst entschlossen begegnen 24

Meine Strategie zur Selbsthilfe 25

Wenn die Psyche professionelle Hilfe benötigt 26

Familienplanung – was ich wissen sollte 27

Mein Urlaub – wie bereite ich mich richtig vor 29

Glossar 31

01 Meine Krankheit verstehen:
Symptome und Verlauf von Morbus Crohn

Morbus Crohn:
Was geschieht in meinem Körper?

Charakteristisch für einen Morbus Crohn ist die Ausbreitung der Entzündung im Verdauungstrakt: Sie kann punktuell gleichzeitig an verschiedenen Stellen des Verdauungsapparats auftreten, so dass entzündete Abschnitte unmittelbar an gesunde angrenzen können.

Ebenso typisch – und im Gegensatz zur Colitis ulcerosa, bei der das Entzündungsgeschehen auf die Darmschleimhaut, die innerste der vier Schichten der Darmwand, beschränkt bleibt: Bei Morbus Crohn kann die Entzündung in alle Schichten des Darmwandgewebes vordringen. Die betroffenen Bereiche sind von sogenannten Entzündungszellen übersät. Dies hat sowohl Auswirkungen auf die Elastizität als auch auf die „Stärke" der betroffenen Darmwandbereiche, denn entzündete Bereiche sind verdickt.

Infolge der chronischen Erkrankung, die lebenslang mit mehr oder weniger ausgeprägten Entzündungsphasen einhergeht, treten häufig im Krankheitsverlauf nachhaltige Darmschädigungen auf. Diese können den Verdauungsprozess und die Nährstoffaufnahme so empfindlich stören, dass es zu ernsthaften gesundheitlichen Problemen kommen kann.

Morbus Crohn verläuft in der Anfangsphase oft eher symptomarm und tritt später meist schubartig auf – also im Wechsel von akuten Krankheitsphasen und längeren beschwerdefreien Zeiten.

Die Rolle des Immunsystems

Morbus Crohn ist eine chronisch-entzündliche Darmerkrankung. Sie tritt besonders häufig im Übergang vom Dünndarm zum Dickdarm (terminales Ileum) auf. Dennoch können Entzündungen im gesamten Verdauungstrakt auftreten – vom Mund über die Speiseröhre bis zum Enddarm – und damit Krankheitssymptome unterschiedlichster Art auslösen. Zudem kommt es häufig auch zu Beschwerden außerhalb des Darms (mehr dazu auf Seite 10).

Die genauen Ursachen für die Entstehung des Morbus Crohn sind trotz intensiver wissenschaftlicher Bemühungen bis heute weitgehend unbekannt. Es wird vermutet, dass das Zusammenwirken mehrerer Faktoren die Entwicklung dieser Krankheit begünstigt. Dazu zählen erbliche Veranlagung, Infekte, Lebensstil, Ernährung, Rauchen, Beeinträchtigungen der Darm-Schleimhaut-Barriere sowie Fehlregulationen des Immunsystems.

Die intakte, gesunde Darmschleimhaut besitzt eine wichtige natürliche Schutz- und Barrierefunktion für unseren Körper. Sie verwehrt schädigenden Bakterien und anderen Keimen den Zugang. Ist diese Schutzfunktion der Darmschleimhaut jedoch gestört, können z. B. gefährliche, krankheitserregende Bakterien leicht und ungehindert in den Körper eindringen.

Der dadurch entstehende Infekt wird von unserem Immunsystem erkannt und sofort durch eine Abwehrreaktion in Form einer Entzündung bekämpft. Nach erfolgreicher Abwehr wird das Immunsystem normalerweise wieder heruntergefahren und geht in den Ausgangszustand zurück. Der Infekt ist beseitigt und die Entzündung klingt wieder ab.

Bei Morbus Crohn scheint dieser Prozess gestört und aus dem Gleichgewicht geraten zu sein. Das Immunsystem befindet sich quasi ständig in „Abwehrhaltung". Der angestoßene Entzündungsprozess im Darm klingt nicht mehr ab, sondern wird immer weiter vorangetrieben.

Die Folgen: Durch das chronische Entzündungsgeschehen können auf Dauer die Darmschleimhaut und die Darmwand geschädigt werden. Dies führt zu einer starken Beeinträchtigung der normalen Darmfunktion.

Wie häufig kommt Morbus Crohn vor?

Morbus Crohn ist neben der Colitis ulcerosa die am häufigsten auftretende chronisch-entzündliche Darmerkrankung. Es wird geschätzt, dass in Österreich rund 30.000 bis 50.000 Menschen von einer der beiden Erkrankungen betroffen sind. Etwa die Hälfte davon leidet an Morbus Crohn.

Die Wahrscheinlichkeit an Morbus Crohn zu erkranken, ist für Frauen und Männer annähernd gleich hoch und damit offensichtlich nicht an das Geschlecht gebunden. Eine eindeutige Häufung dagegen gibt es beim Alter, in dem Morbus Crohn erstmalig auftritt: Oft beginnt er zwischen dem 15. und 35. Lebensjahr und damit in einer Lebensphase, in der u. a. Ausbildung, Berufseinstieg, aber auch Partnerschaft und Familienplanung wichtige Weichen für das gesamte Leben stellen. Aber auch Menschen im höheren Alter können noch an Morbus Crohn erkranken.

Kinder und Jugendliche können ebenso von Morbus Crohn betroffen sein. Etwa jeder fünfte an Morbus Crohn leidende Mensch ist zum Zeitpunkt der Diagnose unter 20 Jahre alt. Vereinzelt beginnt die Erkrankung sogar im Säuglingsalter.

Interessant ist auch die Beobachtung, dass es geographische Unterschiede bei der Häufigkeit des Auftretens der Erkrankung zu geben scheint. So sind Menschen in Nordeuropa oder Nordamerika häufiger von Morbus Crohn betroffen als Menschen in Südeuropa oder Südamerika. Dieses Nord-Süd-Gefälle könnte ein Hinweis darauf sein, dass möglicherweise zwischen dem Lebens- und Ernährungsstil in Industrieländern und dem Risiko, an Morbus Crohn zu erkranken, ein Zusammenhang besteht.

Welche Beschwerden können auftreten?

Die Beschwerden, an denen Morbus-Crohn-Betroffene leiden, sind sehr unterschiedlich. Am Anfang der Erkrankung sind es vielleicht nur unspezifische Symptome im Magen-Darm-Bereich, die unbedenklich zu sein scheinen. Treten sie jedoch häufiger und mit zunehmender Intensität auf, kann es sich dabei auch um ernstzunehmende Signale des Morbus Crohn handeln. Leistungsabfall, Müdigkeit, Appetit- und Gewichtsverlust sind zusätzliche allgemeine Krankheitszeichen.

Häufig auftretende Symptome/ Beschwerden bei Morbus Crohn

Stuhlgangunregelmäßigkeiten bis hin zu heftigen Durchfällen: schwer, langanhaltend, zum Teil mehrmals täglich; Verlust von Flüssigkeit, wichtigen Nährstoffen, Blut

Bauchschmerzen: meist krampfartig, vielfach nach dem Essen, teilweise mit Blähungen einhergehend; treten häufig im Bereich entzündeter oder krankhaft veränderter Darmabschnitte auf

Fieber: als Reaktion auf die Entzündung

Körperliche Schwäche: z. B. Müdigkeit, Abgeschlagenheit

Gewichtsverlust: z. B. durch unzureichende Nahrungsaufnahme oder Darmfunktionsstörungen

Bei Kindern/Jugendlichen: z. B. Wachstums- und Entwicklungs- bzw. hormonell bedingte Pubertätsstörungen

Blutarmut: z. B. Eisenmangelanämie

Das Krankheitsgeschehen bei Morbus Crohn beschränkt sich nicht ausschließlich auf den Verdauungstrakt. Auch außerhalb des Darms kann die Erkrankung Symptome und Beschwerden an anderen Organsystemen verursachen.

Mögliche Symptome/Beschwerden an anderen Organen außerhalb des Darmes

Augen: z. B. Rötungen, akute Entzündungen

Haut: z. B. Reizungen, Entzündungen, schmerzhafte Veränderungen

Gelenke/Wirbelsäule: z. B. Gelenkentzündungen an Armen/Beinen oder Fingern/Zehen; entzündungsbedingte Rückenschmerzen im Beckenbereich

Knochen: z. B. Abnahme der Knochendichte

Leber/Galle: z. B. Entzündungen der Gallengänge, Entzündung der Leber, auffällig durch Schmerzen im Oberbauch, Erbrechen und große Müdigkeit

Diese Symptome sind oft typisch zu Beginn der Krankheit, können aber auch bei jedem neuen Schub begleitend auftreten. Lässt sich der Morbus Crohn als Grunderkrankung gut behandeln und kontrollieren, so wirkt sich dies auch günstig auf die Symptome an anderen Organsystemen aus: Sie treten möglicherweise nicht oder nur in abgeschwächter Form auf.

Wie geht es weiter?

Charakteristisch für Morbus Crohn ist, dass die Erkrankung in Schüben verläuft. So gibt es neben längeren Phasen einer beschwerdefreien Zeit auch immer wieder Krankheitsperioden, in denen das Entzündungsgeschehen aktiv aufflammt und die typischen Krankheitssymptome mit aller Heftigkeit auftreten können.

Zeitpunkt und Dauer solcher Phasen sind nicht vorhersehbar. Auch ist kaum eine Prognose möglich, ob sich eine Entzündung weiter ausdehnt, ihre Intensität zunimmt oder zusätzlich an weiteren Stellen des Verdauungstraktes auftreten wird.

Das heißt: Morbus Crohn ist keine Erkrankung mit kontinuierlich anhaltenden Beschwerden, sondern kann bei jedem Patienten bezüglich Dauer und Intensität der Symptome sehr unterschiedlich ausgeprägt sein. So gibt es Patienten mit einem leichten Krankheitsverlauf, die lange symptomfrei sind und nur in der aktiven Krankheitsphase medikamentöse Unterstützung benötigen. Aber auch bei einem schweren Verlauf von Morbus Crohn ist es heute möglich, die Krankheit zufriedenstellend zu kontrollieren und die gewohnte Lebensqualität von Betroffenen weitgehend zu erhalten.

Auch wenn es durch die Behandlung inzwischen möglich ist, das akute Krankheitsgeschehen in den Griff zu bekommen, können im Verlauf der Erkrankung unterschiedliche Komplikationen auftreten.

So können längere und ausgeprägte Entzündungsphasen mit der Zeit krankhafte Veränderungen im Verdauungstrakt verursachen, wie z. B. Fisteln, Abszesse oder verengte Darmabschnitte. In diesen Fällen kann gegebenenfalls eine Operation notwendig werden, um die Symptome zu beseitigen und eine normale Darmfunktion wieder sicherzustellen.

02 Morbus Crohn:
Wie mein Arzt ihn erkennt und behandelt

Wie wird Morbus Crohn festgestellt?

Da Morbus Crohn an verschiedenen Abschnitten des Verdauungstraktes auftreten kann und die Beschwerden variieren, liegt es nahe, dass die Diagnose durch mehrere Untersuchungen erfolgen sollte.

Krankheitsgeschichte und körperliche Untersuchung
Ihr Gastroenterologe wird in einem Gespräch mit Ihnen abklären, wann Ihre Beschwerden aufgetreten sind, wie häufig und intensiv diese vorkommen und ob ähnliche Erkrankungen in der Familie vorliegen. Bei der körperlichen Untersuchung wird er unter anderem Ihren Bauchraum sorgsam abtasten, um eventuell auftretende Druckschmerzen oder Verhärtungen aufspüren und beurteilen zu können.

Laboruntersuchungen
Hinweise auf entzündliche Ursachen der Beschwerden liefern Laboruntersuchungen. Besonderes Augenmerk richtet Ihr Arzt dabei auf Parameter, die Entzündungsvorgänge in Ihrem Körper anzeigen, wie z. B. eine erhöhte Anzahl weißer Blutkörperchen oder eine erhöhte Konzentration des C-reaktiven Proteins, sowie auf Hinweise, dass Ihr Körper durch heftige Durchfälle Blut verliert (z. B. niedriger Hämoglobingehalt).

Bildgebende Verfahren und Gewebeproben
Bildgebende Verfahren, wie Röntgenuntersuchungen, die Spiegelung des Verdauungstraktes, der Ultraschall, die Magnetresonanz- und Computertomographie oder die Videokapsel-Endoskopie, sind Untersuchungsmethoden, die bei Morbus Crohn häufig zum Einsatz kommen. Je nach Fragestellung liefern sie wichtige Hinweise zu Veränderungen der Darmschleimhaut sowie zum Fortschritt der Entzündung. Die Endoskopie bietet darüber hinaus den Vorteil, dass während der Untersuchung kleine Gewebeproben entnommen werden können, um die bei Morbus Crohn typischen Veränderungen auch mikroskopisch nachzuweisen.

Welche Ziele verfolgen die Behandlungsmethoden?

Wenn Ihr Arzt die Diagnose „Morbus Crohn“ gestellt hat, stehen unterschiedliche Behandlungsmöglichkeiten zur Auswahl. Deshalb wird Ihr Arzt zunächst in einem vertrauensvollen Gespräch mit Ihnen erörtern, welche Hoffnungen und Bedürfnisse Sie haben und welche Erwartungen Sie an eine Therapie stellen. Anschließend wird er gemeinsam mit Ihnen entscheiden, welche Behandlungsoptionen zum aktuellen Zeitpunkt für Sie persönlich die geeigneten sind und welche die besten Aussichten auf ein optimales Therapieergebnis bieten.

Folgende Behandlungsziele werden bei dieser gemeinsamen Entscheidung sehr wahrscheinlich im Vordergrund stehen:

Schnelle Symptomkontrolle
Rasche Besserung akuter Krankheitssymptome wie Durchfälle, Bauchschmerzen oder Blutungen durch Eindämmung des akuten Entzündungsgeschehens.

Anhaltende Symptomfreiheit (Remission)
Langfristige Eindämmung der Entzündung, um beschwerdefreie Phasen zu erreichen und diese so lange wie möglich zu erhalten.

Vermeidung der Ausbreitung und Verhinderung weiterer Krankheitsschübe
Ausbreitung lokal begrenzter Entzündungen auf andere Stellen des Verdauungstraktes vermeiden; akute Krankheitsschübe so lange wie möglich aufschieben oder verhindern.

Abheilen der Darmschleimhaut
Bedingungen schaffen, unter denen die geschädigte Darmschleimhaut abheilen kann, um langfristigen Organschädigungen oder Funktionsverlusten vorzubeugen und so eine möglichst lange beschwerdefreie Phase zu gewährleisten.

Verhinderung von Komplikationen und Spätfolgen
Krankheitsbedingte Komplikationen verhindern, die operative Eingriffe erforderlich machen oder Spätfolgen nach sich ziehen.

Lebensqualität und Arbeitsfähigkeit
Erhalt bzw. Verbesserung der Lebensqualität im Alltag, um privat wie beruflich das Leben wie gewohnt weiterhin selbstbestimmt, aktiv und ohne größere Einschränkungen führen zu können.

Bei Kindern und Jugendlichen: Sicherstellung der normalen Entwicklung
Vermeidung/Ausgleich von krankheitsbedingten Mangelzuständen, um die normale Körper- und Pubertätsentwicklung sicherzustellen.

Welche Behandlungsoptionen gibt es?

Für die Behandlung des Morbus Crohn stehen Medikamente, Operationen und Ernährungstherapien zur Verfügung. Eine unterstützende psychologische Betreuung kann Ihre Therapie zusätzlich unterstützen.

Medikamente
Je nach Schweregrad und Stelle der Entzündung können verschiedene Medikamente zum Einsatz kommen. Deren Auswahl ist davon abhängig, ob sie sich gegen einen akuten Krankheitsschub richten oder als Erhaltungstherapie eingesetzt werden, also um das Fortschreiten einer Krankheit bzw. das Wiederauftreten eines Schubes zu verhindern.

Zur Verfügung stehen Wirkstoffe aus der Gruppe der Aminosalicylate, Kortisonpräparate, Immunsuppressiva sowie biotechnologisch hergestellte Medikamente (Biologika). Ihnen gemeinsam ist die Eigenschaft, das Entzündungsgeschehen auf unterschiedlichste Art und Weise zu hemmen. Die typischen Krankheitssymptome können sich dadurch rasch lindern lassen und meist gut unter Kontrolle halten. Bei Verdacht auf bakterielle Infektionen oder bei Schmerzen können zusätzlich auch Antibiotika oder Schmerzmittel verschrieben werden.

Operationen
Ein stark ausgeprägter Morbus Crohn kann die Darmfunktion soweit verändern oder beeinträchtigen, dass Medikamente nicht mehr helfen und ein operativer Eingriff notwendig wird. Auch bei medikamentös nicht mehr kontrollierbaren Entzündungen ist eine Operation oft die einzige Alternative, die Krankheit in den Griff zu bekommen. Vielfach stehen dafür schonende Operationsverfahren zur Verfügung, die wenig belastend sind und bei denen eine Erholung rasch wiedereintritt (die sogenannte Schlüsselloch-Chirurgie).

Weitere Maßnahmen
Auch wenn psychische Faktoren nicht ursächlich für die Entstehung eines Morbus Crohn sind, können sie einen Einfluss auf den subjektiv empfundenen Verlauf der Erkrankung haben (mehr dazu auf Seite 25).

Ärztliche Leitlinien raten zu einem Verzicht auf den Tabakkonsum, da dies einen positiven Einfluss auf den Krankheitsverlauf haben kann. Eine spezielle Diät bei Morbus Crohn gibt es nicht. Die richtige Ernährung kann die Beschwerden allerdings positiv beeinflussen. Deshalb ist es sinnvoll, die Ernährung der jeweiligen Krankheitssituation anzupassen. Zudem müssen Sie unter Umständen auch Nahrungsergänzungsmittel zu sich nehmen, um einen eventuellen Mangel ausgleichen zu können.

03 Mein Leben mit Morbus Crohn

Wie mir Bewegung und körperliche Aktivitäten helfen können

Lange Zeit haben Experten diskutiert, welchen Einfluss Sport auf Morbus Crohn hat. Auf diese Frage gibt es inzwischen ermutigende Antworten: Sport trägt nicht dazu bei, einen Entzündungsschub auszulösen.

Im Gegenteil: Studien deuten darauf hin, dass sich regelmäßige sportliche Betätigung positiv auf das Wohlbefinden der Patienten, den Verlauf der Krankheit und den allgemeinen Gesundheitszustand auswirken kann.

Das bedeutet: Bewegung unterstützt Sie dabei, mit der Erkrankung besser zurechtzukommen und Ihre Lebensqualität spürbar zu verbessern. Wichtig ist es, die eigenen Belastungsgrenzen zu kennen und diese nicht zu überschreiten.

Grundsätzlich ist es sinnvoll, das Sportprogramm besonders in akuten Phasen mit dem behandelnden Arzt abzusprechen. Schon nach wenigen Wochen regelmäßigen Trainings profitieren Sie von den positiven Auswirkungen: Sie fühlen sich fitter, widerstandsfähiger und besser gewappnet im Umgang mit Ihrem Morbus Crohn.

Die richtige Sportart für mich entdecken

Entdecken Sie, wie Bewegung und Sport Ihren Alltag trotz Morbus Crohn bereichern! Lassen Sie sich dabei von Ihren Wünschen und Bedürfnissen leiten und überlegen Sie, was Ihnen Freude bereitet. Denn sportliche Betätigungen, die Spaß machen – ob alleine, zu zweit oder im Team – schaffen die besten Voraussetzungen, dass sich rasch erste Erfolge einstellen. So sind Sie motiviert und bleiben auch langfristig dabei.

Generell gilt, dass Sie Ihr Bewegungs- und Sportprogramm an Ihre Vorlieben anpassen können. Sprechen Sie jedoch idealerweise mit Ihrem Arzt, welche Sportarten er Ihnen empfehlen würde. Empfehlenswert sind beispielsweise Fitness- und Gymnastikangebote, Tanzen, Ballsportarten, Schwimmen, Joggen oder Yoga.

Hören Sie auf Ihren Körper

Sportliche Angebote können sich positiv auf Ihren Morbus Crohn auswirken. Dies gilt jedoch nur, wenn Sie auf Ihren Körper hören. Passen Sie Ihren Trainingsplan an Ihre individuellen Kraftverhältnisse an. Nur so kann sich der positive Effekt entfalten und Ihnen nicht nur körperliche, sondern auch seelische Stabilität verleihen. Sport hilft Ihnen dabei, negative Stimmungen abzubauen, Ihr Herz-Kreislauf-System zu stärken und somit auch das Immunsystem zu unterstützen.

Maßvolle sportliche Aktivitäten sollen Ihnen nicht nur körperliche Stärke verleihen, sondern auch psychische Unterstützung bieten. Es ist also wichtig, dass der Sport Spaß macht und dass dieser nicht als weitere Stressquelle wahrgenommen wird. Achten Sie darauf, dass Sie sich ausreichend erholen und Ihr sportliches Programm möglichst stressfrei in Ihren Alltag integrieren.

Ihr sportlicher Lebensstil wird Ihrem Körper zugleich einiges abverlangen. Durch den Morbus Crohn wird Ihre Nährstoffaufnahme gehemmt. Auch Eisen- und Magnesiummangel können dadurch auftreten. Es ist daher wichtig, dass Sie diesen Mangel ausgleichen – besonders, wenn Sie sich zusätzlich sportlich betätigen, da durch den Sport der Nährstoffbedarf noch höher liegt. Dies kann sowohl durch ein spezifisches Ernährungsprogramm als auch durch die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln (mehr dazu auf Seite 20) erfolgen. Fragen Sie jedoch im Vorfeld Ihren Arzt, welche Präparate für Sie in Frage kommen.

Was ich beim Sport beachten sollte:
Medikamente, Operationen und Stoma

Bewegung und Sport haben einen positiven Effekt auf Ihren Morbus Crohn. Dennoch sollten Sie einiges beachten. Bei einem akuten oder schweren Schub ist die sportliche Betätigung z. B. nur eingeschränkt ratsam. Überanstrengen Sie sich nicht! Legen Sie besser Pausen ein und geben Sie Ihrem Körper Zeit, sich zu regenerieren.

Nach Operationen

Unmittelbar nach einer Operation ist Sport zu vermeiden, um den Heilungsprozess nicht zu gefährden. Nach Absprache mit Ihrem Arzt ist gegen ein langsam aufbauendes Training nach Ihrer Operation nichts einzuwenden. Bei einem Eingriff im Bereich der Bauchdecke ist es wichtig, eine längere Pause einzulegen. Dies verhindert einen Narbenbruch im Bereich der Bauchmuskulatur.

Stoma

Nach einer Stoma-Operation gibt es eine Vielzahl an Bewegungs- und Sportmöglichkeiten (z. B. Wandern, Nordic Walking, Radfahren), die problemlos ausgeführt werden können. Selbst das Schwimmen ist uneingeschränkt möglich. Weniger geeignet dagegen sind Sportarten, die die Bauchdecke und die Bauchmuskulatur stark belasten oder bei denen das Stoma durch äußere Einwirkungen Schaden nehmen kann (z. B. Boxen, Kampfsportarten oder Gewichtheben).

Einnahme von Medikamenten

Auch während der Einnahme von Medikamenten können Sie sich sportlich betätigen. Sprechen Sie zu Behandlungsbeginn mögliche Einschränkungen bei sportlichen Aktivitäten mit Ihrem behandelnden Arzt ab. Achten Sie jedoch auch auf die Zeichen Ihres Körpers. Übermäßige Anstrengung kann möglicherweise zu Schwindel und Übelkeit führen. Bei hoher Krankheitsaktivität kommen unter Umständen kortisonhaltige Medikamente zum Einsatz, die zu einer Abnahme der Knochendichte und -festigkeit führen können. In diesem Fall ist es ratsam, knochenschonende Sportarten zu wählen (z. B. Schwimmen).

Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers

Egal, für welchen Sport Sie sich entscheiden: Achten Sie immer auf die Signale Ihres Körpers und auf Ihre eigenen Grenzen. Beginnen Sie langsam und setzen Sie sich realistische Ziele. Steigern Sie sich Schritt für Schritt und planen Sie bewusst Erholungsphasen ein. Sie werden sehen: Mit dem richtigen Maß an Bewegung stärken Sie Ihre Gesundheit und helfen Ihrem Körper, den Morbus Crohn im Alltag besser zu bewältigen.

Ausgewogen und abwechslungsreich:
Die richtige Ernährung bringt mich voran

Das Thema Essen und Trinken ist für Menschen mit Morbus Crohn besonders wichtig. Viele Betroffene leiden neben Bauchschmerzen und Durchfall an Appetitlosigkeit oder unterliegen der Angst, dass die Unverträglichkeit bestimmter Nahrungsmittel die Schubphasen verstärkt.

Zunächst sei klargestellt: Sie können essen, was Sie wollen – sollten aber bestimmte Regeln beachten. Zudem sollte Ihre Ernährung ausgewogen und gesund sein. Denn: Ihr Körper ist auf die wichtigen Nährstoffe, Vitamine und Mineralstoffe angewiesen. So individuell Ihre Krankheit verläuft, so individuell kann auch Ihr Speiseplan sein.

Die eine richtige Diät gibt es nicht

Eine gesunde Ernährung ist zweifelsohne wichtig, um Ihren Krankheitsverlauf positiv zu beeinflussen. Viele Menschen neigen dazu, sich im Internet über Diätpläne anderer Betroffener zu informieren und diese zu adaptieren. Jedoch gibt es keine allgemeingültige Diät bei Morbus Crohn. Sie können gemeinsam mit einem spezialisierten Ernährungsberater oder Ihrem Arzt einen individuellen Speiseplan erstellen.

Je schonender Sie Ihr Essen zubereiten, desto mehr Nährstoffe und Vitamine bleiben erhalten. Deshalb sind gedünstete oder gedämpfte Lebensmittel gebratenen vorzuziehen. Durch die chronische Entzündung Ihres Darmtraktes neigt Ihr Körper dazu, Nährstoffe nur begrenzt aufzunehmen. Mit der richtigen Ernährung und schonenden Zubereitungsmethoden schaffen Sie es jedoch, diesen Mangelerscheinungen entgegenzuwirken.

Durch das Einhalten einfacher Regeln können Sie Probleme vermeiden: Verzichten Sie auf zu saure, zu süße, zu heiße oder zu kalte, zu scharfe oder zu fettige Ernährung. Auch auf einen übermäßigen Konsum von Rohkost oder Körnerprodukten (z. B. Vollkornbrot) sollten Sie verzichten.

Informieren Sie sich bei Ihrem Arzt, welche Mangelerscheinungen bei Ihnen vorliegen, um sie gezielt mit Nahrungsergänzungsmitteln beheben zu können. Nahrungsergänzungsmittel können beispielsweise Vitamine, Mineralstoffe, Aminosäuren, Fettsäuren und weitere Substanzen sein. Sie können in Form von Kapseln oder in flüssiger Form eingenommen werden.

Das A und O:
Gesundes Ess- und Trinkbewusstsein

Das A und O einer gesunden Ernährung beginnt mit dem Bewusstsein, seinem Körper eine ausreichende Menge an Flüssigkeit zur Verfügung zu stellen. Ein ausgeprägtes Trinkbewusstsein ist die Basis einer guten Ernährung. Mindestens eineinhalb bis zwei Liter täglich sollte ein gesunder Erwachsener an Flüssigkeit zu sich nehmen. Durch Morbus Crohn kann sich dieser Bedarf jedoch signifikant steigern, u. a. durch anhaltende Durchfälle.

Wirken Sie also dem schnellen Flüssigkeitsverlust entgegen und schenken Sie neben der gesunden Ernährung auch einer ausreichenden Flüssigkeitszufuhr ihr Augenmerk. Vor allem in Schubphasen sollten Sie darauf achten, dass Sie mehr als die für gesunde Menschen erforderlichen zwei Liter zu sich nehmen.

So wie beim Essen sollten Sie auch bei der Wahl Ihrer Getränke kontrollieren, welche Sie zu sich nehmen. Zuckerhaltige, kohlensäure- und säurehaltige Getränke (z. B. Zitrussäfte und Limonaden) sowie übermäßiger Kaffeekonsum können zu Unverträglichkeiten führen. Dies kann dazu führen, dass sich Entzündungen im Darmbereich ausbreiten können.

In verschiedenen wissenschaftlichen Abhandlungen empfehlen Ärzte daher, sich auf stilles Mineralwasser, milde Tees, säurearme Obst- und Gemüsesäfte, wie z. B. Bananen- oder Birnensaft, sowie Kamillentee zu beschränken. Vor allem stilles Mineralwasser versorgt Ihren Körper mit den notwendigen Spurenelementen und Mineralstoffen.

Generelles Alkoholverbot?

Genießer eines guten Glases Wein oder Bier können aufatmen: Ein generelles Alkoholverbot bei Morbus Crohn besteht nicht. Sie sollten Alkohol jedoch nur gelegentlich und selbst dann in geringen Mengen konsumieren. Während einer Schubphase sollte generell auf alkoholische Getränke verzichtet werden.

Meine Ernährung während einer Schubphase, bei Stenosen und operativen Eingriffen

Während einer Entzündungsphase kann der Darm schnell überbeansprucht werden. Mediziner raten in dieser Zeit zu einer ballaststoffarmen Kost. Dies schont den entzündeten Darmtrakt. Die Belastung Ihres Körpers während eines Schubes ist immens. Achten Sie daher darauf – auch als Ausgleich zu der vielleicht verringerten Nahrungsaufnahme – Ihren Körper mit ausreichend Flüssigkeit zu versorgen. Sie sollten dazu Getränke wählen, die Ihren Körper mit den notwendigen Nährstoffen und Mineralien versorgen. Dazu gehören beispielsweise Obstsäfte, stilles Mineralwasser oder Tees. Ihr Essen sollte zudem vor allem kalorienhaltig sein. Dazu können Sie beispielsweise auf Avocados, Bananen und Cremesuppen zurückgreifen.

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt und erarbeiten Sie gemeinsam einen Ernährungsplan für auftretende Schubphasen. Er kann Ihnen Tipps und Hilfestellungen geben.

Ernährung bei Stenosen und operativen Eingriffen

Leiden Sie zusätzlich unter einer sogenannten Stenose – also Engstellen im Darm – oder wurden Ihnen im Rahmen eines operativen Eingriffes Teile des Darms entfernt, ist es ratsam, gänzlich auf Ballaststoffe zu verzichten. Ballaststoffe sind unverdauliche Kohlenhydrate, wie z. B. Naturreis, Kohlsprossen, Nüsse oder Weizenprodukte, die Wasser binden und somit dazu beitragen, den Stuhl einzudicken.

Trotz des Schubes weiter essen

Viele Morbus-Crohn-Patienten neigen dazu, während einer Schubphase auf ausreichende Ernährung zu verzichten und legen eine Fastenzeit ein. Gründe dafür sind u. a. Übelkeit, Schmerzen und Appetitlosigkeit – die gängigen Begleiterscheinungen des Morbus Crohn während einer Entzündungsphase. Doch das ist ein Fehler: Zum einen mindert die Entzündung des Darmtraktes die Aufnahme von Nährstoffen. Zum anderen bewirkt der anhaltende Durchfall Flüssigkeitsverlust und somit auch eine Gewichtsreduzierung und Dehydrierung.

Durch den Verzicht auf Flüssigkeit und Nahrung leiden viele Menschen mit Morbus Crohn während einer Schubphase zudem an Vitamin- und Mineralstoffmangel. Es ist daher wichtig, der Mangelernährung bewusst entgegenzuwirken und gemeinsam mit Ihrem Arzt entsprechende individuelle Konzepte (in Form eines angepassten Speiseplans bzw. durch Nahrungsergänzungsmittel) zu entwickeln. Bei Morbus Crohn kann es vor allem im entzündlichen Schub zu einer Unverträglichkeit von Milchzucker (Laktoseintoleranz) oder Fruchtzucker (Fruktoseintoleranz) kommen. Während dieser Zeit ist es ratsam, auf Milchprodukte und Obst soweit wie möglich zu verzichten.

Ihre Ernährung nach der Schubphase

Nach einer Schubphase empfiehlt es sich, nicht sofort mit Ihrem gewohnten, ausgewogenen Ernährungsprogramm weiterzumachen. Vielmehr ist es notwendig, den Körper langsam zu stärken und wieder aufzubauen. Nutzen Sie die ersten Tage nach einem Schub also dazu, Ihre Verdauung zu regulieren. Ihr Körper erhält somit die notwendige Zeit, sich zu erholen und die Umstellung zu verkraften. Sollten Sie beispielsweise während der Entzündungsphase vorzugsweise Flüssignahrung zu sich genommen haben, so empfiehlt es sich, nur langsam mit fester Nahrung mit wenigen Ballaststoffen zu beginnen.

Das sollten Sie zu sich nehmen

Obst:
Passiertes und püriertes Obst wie Bananen, reife Äpfel, Erdbeeren, weiche Birnen, Pfirsiche, Melonen, Kiwis oder Mangos.

Getreide und Kartoffeln:
Grieß, Dinkel, Reis und Nudeln. Auch gekochte Erdäpfel und Folienkartoffeln sowie Knödel sind gut verträglich.

Eiweiß:
Fettarmer Fisch (z. B. Forelle, Hecht etc.), mageres Fleisch vom Rind, Huhn, Wild oder Pute sowie weich gekochte Eier.

Viel trinken:
Milde Tees (z. B. Kamillentee), stilles Mineralwasser, Gemüsesäfte sowie säurearme Obstsäfte, wie z. B. Apfel-, Birnen- oder Bananensaft.

Das sollten Sie vermeiden

Säurehaltige Obstsorten:
Der Säureanteil in Zitrusfrüchten, wie z. B. in Zitronen, Orangen etc., belastet den Magen. Dies gilt auch für entsprechende Säfte.

Süßigkeiten:
Große Mengen fettreicher Süßwaren, wie z. B. Marzipan, Schokolade oder Nougat. Vermeiden Sie zudem Süßwaren mit Zuckeraustauschstoffen (Süßungsmitteln).

Fette und Öle:
Verzichten Sie auf größere Mengen Öl, frittierte und fettreiche Mahlzeiten, fettige Wurst-und Fleischsorten sowie auf Mayonnaise.

Stress und Angst entschlossen begegnen

Lange Zeit vermuteten Forscher, dass psychische Faktoren als Auslöser für Morbus Crohn in Frage kämen. Heute weiß man: Einen direkten Zusammenhang zwischen dem Ausbruch der Krankheit und einer anhaltenden seelischen Belastung gibt es nicht. Sicher ist sich die Medizin jedoch darüber, dass Stressfaktoren einen direkten Einfluss auf den Krankheitsverlauf haben.

Stress und auch Scham sind häufige Wegbegleiter eines Morbus-Crohn-Patienten. Die typischen Symptome – Durchfälle, Schmerzen und Krämpfe – führen zu einem hohen Stresslevel, meist verbunden mit tiefsitzenden Ängsten, seinen Alltag nicht mehr bewältigen zu können. Die Furcht vor einer sporadisch eintretenden Schubphase, Untersuchungen oder einem operativen Eingriff sind weitere Stressfaktoren.

Aktiv und entschlossen die Krankheit bewältigen

Dies ist abhängig von der jeweiligen Persönlichkeit, den persönlichen Lebensumständen und vom eigenen Stressmanagement. Morbus Crohn und seine vielseitigen Symptome sind Stressfaktoren, die Ihr Leben beeinflussen können. Es liegt also an Ihnen, die Initiative zu ergreifen und Ihren Ängsten, dem Stress sowie Ihrer Krankheit aktiv und entschlossen entgegenzutreten.

Selbstreflexion ist der Beginn Ihres Weges. Denn ohne Ihre Ängste zu kennen, können Sie diesen nicht beikommen. Das Leben mit Morbus Crohn verändert sicherlich vieles verändert: Der Besuch eines Kino, eines Restaurants oder eines Einkaufszentrums ist für viele Betroffene – vor allem in der ersten Zeit – schwierig zu bewältigen. Doch lassen Sie sich nicht entmutigen.

Meine Strategie zur Selbsthilfe

Wir alle streben nach einem beschwerdefreien Alltag. Auch mit Morbus Crohn wollen Sie selbstverständlich einen möglichst stress- und angstfreien Alltag. Dazu gehören Mut und ein Plan zur Krankheitsbewältigung. Diese müssen Sie sich erarbeiten – entweder alleine, mit Ihrem Partner, der Familie und Freunden, einer Selbsthilfegruppe oder mit der Unterstützung eines professionellen Therapeuten.

Aller Anfang ist schwer: Im Laufe der Zeit – meist auch unter Anleitung professioneller Hilfe – entwickeln Menschen mit einer chronisch-entzündlichen Darmerkrankung die notwendigen Strategien, ihre Krankheit zu akzeptieren und diese in den Alltag zu integrieren und auch Ängste abzubauen. Streben Sie nach langfristigen positiven Effekten und geben Sie sich nicht mit kurzfristigen Erfolgen zufrieden.

Um psychisch und körperlich fit zu bleiben, können Sie Entspannungstechniken, Sportangebote oder Gruppenangebote (z. B. Gesprächsgruppen mit anderen Betroffenen) nutzen. Bei persönlichen Problemen und Krisen können auch psychotherapeutische Angebote in Anspruch genommen werden.

Letztendlich liegt es in Ihrer Verantwortung, aktiv Ihren individuellen Weg zu finden und mit Ihrer Krankheit umzugehen. Dabei können folgende Punkte hilfreich sein:

- Versuchen Sie, Ihre Krankheit zu akzeptieren
- Erkennen Sie Ihre persönlichen Stressquellen, Probleme und Ängste
- Suchen Sie nach Aktivitäten und Angeboten, um Stress abzubauen
- Holen Sie sich professionelle Unterstützung, wenn nötig
- Lassen Sie Gefühle zu, gewinnen Sie aber auch Abstand zu Ihren Problemen

Im Internet finden Sie eine Vielzahl an weiteren Hilfsangeboten, wie auch:

ÖMCCV - Österreichische Morbus Crohn-Colitis ulcerosa Vereinigung

www.oemccv.at

Wenn die Psyche professionelle Hilfe benötigt

Sich seinen eigenen Problemen zu stellen, ist nicht leicht. Viele Menschen arbeiten ein Leben lang daran, geeignete Strategien zu entwickeln, um mit Stress und Ängsten umzugehen. In erster Linie ist es wichtig, dass Sie sich nicht davor scheuen, Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Depressive Störungen erkennen

Angst und Stress können zu depressiven Störungen führen. Lassen Sie es nicht so weit kommen: Eine Depression ist ein schleichender Prozess. Es gibt jedoch bestimmte Symptome, die bei anhaltendem Auftreten auf depressive Störungen hinweisen können. Sollten Sie über mehrere Wochen hinweg unter gedrückter Stimmung, Antriebslosigkeit, Interessenverlust, Traurigkeit oder einer gereizten Stimmung leiden, könnte dies ein Anzeichen für eine beginnende Depression sein. Lernen Sie, auf Körper und Seele zu hören, und informieren Sie frühzeitig Ihren behandelnden Arzt, falls Sie psychotherapeutische Hilfe in Anspruch nehmen möchten.

Psychotherapeutische Behandlungsmöglichkeiten

Die Psychotherapie dient zur Behandlung von psychischen und psychosomatischen Störungen. Sie zielt vor allem darauf ab, Depressionen, Ängste, Zwänge oder auch psychosomatische Erkrankungen zu behandeln. Der Begriff „Psychosomatik" beschreibt dabei die Auffassung, dass Körper, Geist und Seele sich gegenseitig beeinflussen. Man geht deshalb davon aus, dass sich seelische Probleme auch auf den Körper auswirken.

Die Kosten für therapeutische Leistungen werden in der Regel von den gesetzlichen sowie von einem Großteil der privaten Krankenkassen getragen. Dabei ist es jedoch wichtig, dass eine klare Diagnose vorliegt und dass der von Ihnen bevorzugte Therapeut von den Krankenkassen anerkannt ist.

Link zur Suche von Psychotherapeuten:

PsyOnline.at
www.psyonline.at

Familienplanung – was ich wissen sollte

Morbus Crohn beginnt oft zwischen dem 15. und 35. Lebensjahr. Also in einer Zeit, in der Pubertät sowie persönliche oder berufliche Neuorientierung das Leben bestimmen. Nach Studium oder Ausbildung stellt sich für viele die Frage, wie es weitergeht. Das Thema Sexualität ist ebenfalls ein wesentlicherAspekt dieses Lebensabschnitts. Im privaten Alltag spielen also auch Partnerschaft, Ehe und Familie eine wichtige Rolle.

Wichtig für Sie in diesem Zusammenhang ist zu wissen: Aus medizinischer Sicht bestehen bei Morbus Crohn in der Regel keine Einwände, in der Partnerschaft sexuell aktiv zu sein oder sich Ihren Kinderwunsch zu erfüllen. Denn Morbus Crohn hat meist keinen direkten Einfluss auf die Familienplanung, und Betroffene haben heute die besten Aussichten, gesunde Kinder zu bekommen. Das relative Risiko, dass diese auch an Morbus Crohn erkranken, schwankt je nach Verwandtschaftsgrad zwischen 0 und 36 %. Streichen Sie deshalb Nähe und Sexualität nicht aus Ihrem Leben, sondern lassen Sie sie angepasst an Ihre Erkrankung und Ihre Stimmung zu, um ein glückliches und erfülltes Leben zu führen.

Verhütung

Wenn es Gründe gibt, mit dem Beginn der Familienplanung noch zu warten, spricht prinzipiell zunächst nichts gegen den Einsatz gängiger Verhütungsmethoden. Während einer schubfreien Zeit sind diese weitestgehend sicher. Anders verhält es sich während der Schubphase. In dieser Zeit kann die Wirksamkeit des Verhütungsmittels eingeschränkt sein – u. a. durch den anhaltenden Durchfall. Eine sichere Alternative ist hier beispielsweise das Kondom. In jedem Fall ist es ratsam, mit Ihrem Arzt über Verhütungsmethoden zu sprechen und auch mögliche Nebenwirkungen zu erörtern.

Fruchtbarkeit und Zeugungsfähigkeit

Generelle Auswirkungen auf die Zeugungsfähigkeit von Männern und Frauen gibt es nicht. Vor allem in einer entzündungsfreien Zeit sind beide Geschlechter gleichermaßen in der Lage Kinder zu zeugen.

Anders verhält es sich während einer Schubphase. In dieser Zeit kann die Fruchtbarkeit bei Frauen herabgesetzt sein. Eine geplante Schwangerschaft könnte so verhindert werden. Dies ist jedoch nur temporärer Natur.

Bei Männern können krankheitsbedingte Komplikationen wie z. B. die Bildung von Abszessen und Fisteln auftreten und Auswirkungen auf Erektion und Samenerguss haben. Auch operative Eingriffe können Komplikationen bewirken.

Der richtige Zeitpunkt?
Eine Familie zu gründen und Kinder zu bekommen gehört mit zu den schönsten Erfahrungen, die man erleben kann. Trotz bestehender Erkrankung spricht nichts dagegen, sich gemeinsam mit seinem Partner diesen Wunsch zu erfüllen.

Folgendes sollten Sie dabei beachten: Der bestmögliche Zeitpunkt für den Beginn einer Schwangerschaft liegt aus medizinischer Sicht für die Frau in einer Phase, in der Morbus Crohn nicht oder nur wenig aktiv ist, das heißt, wo keine oder nur gering ausgeprägte krankheitsbedingte Symptome auftreten. Denn zum einen ist in dieser Zeitspanne die Fruchtbarkeit nicht beeinträchtigt und zum anderen besteht eine hohe Wahrscheinlichkeit dafür, dass die Schwangerschaft unkomplizierter und im Allgemeinen nicht anders verläuft als bei einer gesunden Frau.

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt
Fragen zum Zeitpunkt der Empfängnis, zum Verlauf der Schwangerschaft oder zur medikamentösen Behandlung des Morbus Crohn während der Planung einer Schwangerschaft bzw. einer bestehenden Schwangerschaft sind Themen, die Sie als Frau auf jeden Fall mit Ihrem behandelnden Arzt und auch mit Ihrem Gynäkologen besprechen sollten.

Mein Urlaub – wie bereite ich mich richtig vor

Ausspannen, abschalten, neue Energie tanken: Für viele ist der lang ersehnte Urlaub die schönste Zeit des Jahres. Für Morbus-Crohn-Patienten gilt dies ebenso. Ein Urlaub kann sich positiv auf Ihre Erkrankung und die allgemeine Leistungsfähigkeit auswirken. Deshalb: Als Betroffener sollten und müssen Sie keinesfalls auf Ihren Urlaub verzichten. Wenn Sie alle Eventualitäten bedacht haben und gut vorbereitet in den Urlaub starten, haben Sie beste Aussichten auf eine entspannte und erholsame Zeit.

An alles gedacht? Denken Sie daran, auch Ihren Arzt zu fragen!
Bei der Planung Ihres Urlaubes haben Sie freie Wahl. Sie werden jedoch feststellen, dass es im Zusammenhang mit Ihrer Morbus-Crohn-Erkrankung einiges zu berücksichtigen gilt.

Vorab ist zu klären, welche Medikamente Sie mit sich führen sollten und ob bei Auslands- bzw. Flugreisen z. B. Mitnahme- und Einfuhrregelungen zu beachten sind. Sollten Sie längere Reisen planen, z. B. via Fernbus, müssen Sie ebenfalls den Transport der Medikamente berücksichtigen. Beachten Sie auch die veränderten Essgewohnheiten vor Ort und erkundigen Sie sich über eventuelle internationale Einkaufsmöglichkeiten, um auch im Urlaub Ihre Ernährung Ihren Bedürfnissen anzupassen. Fragen zu Reiseversicherungen (Kranken-, Rücktrittsversicherung), zu vorsorglichen Hygienemaßnahmen oder gegebenenfalls zum Impfschutz sind ebenfalls relevant. Zudem sollten Sie wissen, ob vor Ort Ihre medizinische Versorgung im Bedarfsfall sichergestellt werden kann.

Es gibt viele Dinge, die vor einer Reise bedacht und abgeklärt sein sollten. Deshalb ist es sinnvoll, sich vor der Reise eine Checkliste zu machen und alle Punkte gewissenhaft abzuklären. Sprechen Sie dabei auch mit Ihrem behandelnden Arzt über Ihre Pläne und offene Fragen. Mit den Informationen Ihres Arztes sowie Ihren Kenntnissen zur Erkrankung werden Sie bestmöglich vorbereitet in den Urlaub starten und die schönste Zeit des Jahres unbeschwert genießen können.

Checkliste

- Transport der Medikamente berücksichtigt?
- Arzt informiert?
- Versicherungsfragen geklärt?
- Arztbrief und Kontaktdaten ausländischer Ärzte eingepackt?

Notizen

Glossar

Anämie	Blutarmut
Abszess	Ansammlung von Eiter in einem neu gebildeten Gewebshohlraum
Antibiotika	Arzneimittel zur Behandlung von Infektionen
Biologika	Biotechnologisch hergestelltes Arzneimittel
Chronische Erkrankung	Länger andauernde, schwer heilbare Krankheit
C-reaktives Protein (CRP)	Eiweiß, das bei Entzündungen vermehrt im Blut vorhanden ist
Eisenmangelanämie	Blutarmut durch Eisenmangel
Endoskopie	Methode zur Untersuchung von Körperhöhlen und Hohlorganen
Entzündung	Reaktion des Immunsystems
Erhaltungstherapie	Verhinderung des Fortschreitens einer Krankheit durch fortlaufende Gabe von Arzneimitteln
Fisteln	Gangartige Verbindungen zwischen zwei Hohlorganen
Gastroenterologe	Facharzt für Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes, der Leber und der zum Verdauungstrakt gehörenden Drüsen
Immunsuppressivum	Arzneimittel, das die körpereigene Abwehr durch das Immunsystem unterdrückt bzw. mindert
Immunsystem	Körpereigenes Abwehrsystem
Remission	Vorübergehende Abschwächung der Symptome bei chronischen Erkrankungen
Stoma	Künstlicher Darmausgang und/oder künstliche Harnableitung
Terminales Ileum	Letzter Abschnitt des Dünndarms und Übergang zum Dickdarm

Aufgrund der besseren Lesbarkeit treten geschlechtsspezifische Bezeichnungen nur in einer Form auf, sind jedoch uneingeschränkt auf beide Geschlechter bezogen. Bei allen abgebildeten Personen handelt es sich um Models, deren Fotos ausschließlich zu illustrativen Zwecken verwendet werden. Es wird keine Gewähr für Vollständigkeit übernommen. Bei medizinischen Fragen wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt. Jegliche Haftungsansprüche sind ausgeschlossen. Die Broschüre oder deren Auszüge dürfen nur mit schriftlicher Einwilligung reproduziert werden. Alle Rechte vorbehalten.

Impressum

Janssen-Cilag Pharma GmbH
Vorgartenstraße 206B, 1020 Wien
Telefon: (01) 610 30-0
Telefax: (01) 616 12 41
Firmenbuch Gericht: Handelsgericht Wien
Firmenbuch-Nummer: FN 135731f

Janssen-Cilag Pharma GmbH
Vorgartenstraße 206B, 1020 Wien

AT_EM-12694_03Jun2019