MY DAY

Mitten im Leben

mit einer
Chronisch Entzündlichen
Darmerkrankung (CED)

Inhalt

Jahresübersicht » 4
CED – Die Fakten » 6
Leben mit CED » 8
Die Diagnose » 10
Deine Therapie » 11
Die Ziele deiner Therapie » 12
Die CED-Disk » 13
Ernährung bei CED » 14
CED bei Kids und Teens » 16
Beziehung, Sex und Familienplanung » 17
Mit deiner CED auf Reisen » 30
Rektale Therapien bei Colitis ulcerosa » 34
#meinLebenmitStoma » 36
Fisteln bei Morbus Crohn » 38
Kurzdarmsyndrom bei CED » 39
Stuhldringlichkeit bei CED » 44
Die Darmspiegelung » 56
„Sauberer Darm“ – Die Darmreinigung » 57
Die wichtigsten Laborwerte » 58
Deine Laborwerte » 59
Die Checkliste für dein Arztgespräch » 60
CED-Ambulanzen in Österreich » 61
Der CED-Kompass – Deine Info- und Serviceplattform » 62
DarmTalk – Dein CED-Podcast » 63
Die ÖMCCV – Von Betroffenen für Betroffene » 64
Unsere Partnerinnen und Partner » 66

Platz für deine Notizen

Platz für deine Notizen

Impressum

Für den Inhalt verantwortlich:
ÖMCCV Österreichische Morbus Crohn / Colitis ulcerosa Vereinigung
Präsidentin: Ing. Evelyn Groß
ZVR 865 734 274
Obere Augartenstraße 26–28, 1020 Wien
office@oemccv.at / T: +43/(0)1/333 06 33
www.oemccv.at

CED-Kompass – Ein Service der ÖMCCV
Projektleitung: Mag. (FH) Claudia Fuchs
c/o FINE FACTS Health Communication GmbH
Mariannengasse 10/13, 1090 Wien
office@ced-kompass.at / T: +43/(0)1/946 26 71
www.ced-kompass.at

Wir bedanken uns im Namen der ÖMCCV und des CED-Kompass für die treue Unterstützung unserer Partnerinnen und Partner, welche die Umsetzung dieses CED Life-Books ermöglichten.

Mitten im Leben

mit Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa

Dieses Life-Book ist dein persönlicher Wegbegleiter im Alltag mit deiner Erkrankung. Hier ist alles erlaubt und nichts tabu! Notizen, Wünsche, Träume, gute Tage, schlechte Tage, Gedichte … it's your personal space!

Wir haben das Life-Book mit ein paar wichtigen Fakten und zahlreichen Tipps rund um Chronisch Entzündliche Darmerkrankungen (CED) für dich gefüllt – so bleibst du informiert!

Meine Daten

Vorname .....

Nachname .....

Anschrift .....

....

Das Life-Book ist eine Initiative des CED-Kompass und der ÖMCCV für den Alltag von Menschen mit Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa.

ÖMCCV Österreichische Morbus Crohn Colitis ulcerosa Vereinigung

CED-KOMPASS Ein Service der ÖMCCV

2025

Januar

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Tag des Patienten

Februar

Welt-Krebs-Tag

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

Tag der Seltenen Erkrankungen

März

Tag der gesunden Ernährung

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

April

Welt-gesundheitstag

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Mai

Welt-CED-Tag

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Europäischer EOE-Tag

Welt-Verdauungstag

Juni

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Juli

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

August

Welt-Toiletten-papier-Tag

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

September

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Oktober

Welt-Stoma-Tag

Tag der seelischen Gesundheit

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Welt-Rheuma-Tag

November

Magen-Darm-Tag

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Welt-Toiletten-Tag

Dezember

Internationaler Tag der Menschen mit Behinderungen

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Internationaler Tag des Ehrenamts

2026

Januar

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Tag des Patienten

Februar

Welt-Krebs-Tag

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

Tag der Seltenen Erkrankungen

März

Tag der gesunden Ernährung

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

April

Welt-gesundheitstag

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Mai

Welt-CED-Tag

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Europäischer EOE-Tag

Welt-Verdauungstag

Juni

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Juli

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

August

Welt-Toiletten-papier-Tag

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

September

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Oktober

Welt-Stoma-Tag

Tag der seelischen Gesundheit

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Welt-Rheuma-Tag

November

Magen-Darm-Tag

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Welt-Toiletten-Tag

Dezember

Internationaler Tag der Menschen mit Behinderungen

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Internationaler Tag des Ehrenamts

CED – Die Fakten

Morbus Crohn und Colitis ulcerosa betreffen in Österreich etwa 60.000 bis 80.000 Menschen. Pro Jahr kommen etwa 1.500 Neuerkrankte dazu ...

Morbus Crohn und Colitis ulcerosa können jede und jeden treffen!

Meist tritt die Erkrankung erstmals zwischen dem 20. und 35. Lebensjahr auf, bei einigen Betroffenen schon in der Kindheit oder in der Jugend.

Morbus Crohn

Fakten

> Die Entzündung kann im gesamten Verdauungstrakt (Mund bis After) auftreten

> Mehrere Schichten der Darmwand können entzündet sein

> Gesunde und entzündliche Abschnitte können einander abwechseln (fleckenförmige Struktur)

Typische Beschwerden

> Häufige, z.T. dünnflüssige Durchfälle, selten mit Blutbeimengungen

> Krampfartige Bauchschmerzen im gesamten Bauchraum

> Übelkeit, Erbrechen, Blähungen

> Gewichtsabnahme

> Allgemeines Krankheitsgefühl, Fieber, Müdigkeit/Erschöpfung

Die Abkürzung CED steht übrigens für Chronisch Entzündliche Darmerkrankungen.

Morbus Crohn und Colitis ulcerosa verlaufen in Schüben. Aktive Phasen der Erkrankung mit Beschwerden (Rezidiv) wechseln sich mit beschwerdefreien Phasen ab, in denen die Erkrankung zur Ruhe kommt (Remission).

Hier findest du alle Infos zu Morbus Crohn und Colitis ulcerosa:

Colitis ulcerosa

Fakten

> Betroffen ist hier ausschließlich der Dickdarm

> Meist ausgehend vom Enddarm kann sich die Entzündung gleichmäßig im Dickdarm ausbreiten

> Nur die oberste Schicht der Darmwand – die Darmschleimhaut – ist entzündet

Typische Beschwerden

> Häufige Durchfälle mit Schleim und/oder Blutbeimengungen

> Krampfartige Bauchschmerzen im linken Unterbauch, besonders vor und während des Stuhlgangs

> Häufiger Stuhldrang und das Gefühl, der Darm sei nicht vollständig entleert

> Allgemeine Abgeschlagenheit und Müdigkeit

Leben mit CED

Ein ständiges Wechselbad der Gefühle

Arztbesuche bestimmen mein Leben – manchmal fühlt es sich an, als ob ich mehr Zeit in Arztpraxen als mit Freunden verbringe.

Scham begleitet mich – Durchfälle und Schmerzen sind oft mein Alltag.

Soziale Treffen stressen – Essen und Toiletten müssen immer geplant werden.

Meine Erschöpfung ist für viele unsichtbar – doch sie raubt mir jede Energie.

Shit ... wie geht es weiter?

Niemand versteht mich – man sieht mir die Krankheit nicht an und ich muss mich ständig erklären.

Meine Ernährung ist eingeschränkt – ständig habe ich Angst vor neuen Beschwerden.

Ich vermisse mein altes Leben – vor der Diagnose war alles einfacher. Jetzt dreht sich alles um meine Erkrankung.

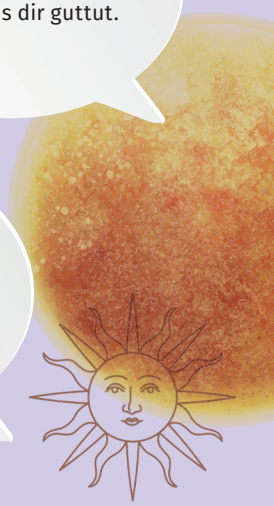
Du bist stärker als deine Krankheit – du hast schon so viel geschafft und wirst auch die nächsten Hürden meistern.

Gute Tage kommen wieder – und sie sind es wert!

Lass dich nicht von deiner CED definieren – dein Leben bietet noch so viel mehr.

#ichbinstark

Höre auf deinen Körper – mit der Zeit verstehst du besser, was dir guttut.



Es gibt Lösungen – du kannst Wege für dich finden, um besser mit deiner Erkrankung umzugehen.

Du bist nicht allein – Austausch mit anderen Betroffenen kann dir helfen, denn sie verstehen, was du durchmachst.

Du darfst schwach sein – und trotzdem stark bleiben. Es ist okay, frustriert oder traurig zu sein. Doch du wirst immer wieder aufstehen!

#DUbistnichtallein mit Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa, allein in Österreich sind etwa 80.000 Menschen daran erkrankt. Der Austausch mit anderen Betroffenen lohnt sich! Egal, ob bei Treffen der ÖMCCV, der ÖMCCV-Facebook-Gruppe oder den Instagram-Accounts **@oemccv** und **@cedkompass** – hier sind alle Fragen erlaubt, und der Austausch untereinander schafft Vertrauen und spendet Mut!

Infos für deinen Alltag mit CED:

Ein Informationsangebot mit freundlicher Unterstützung von Johnson & Johnson.

Die Diagnose

Die Diagnose von Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa ist anspruchsvoll und setzt den Einsatz unterschiedlicher Untersuchungsmethoden voraus.

Die Anamnese und körperliche Untersuchung

Die Ärztin/der Arzt erfragt ausführlich deine Krankengeschichte und Beschwerden, um ein genaues Bild zu erhalten. Dabei werden auch der Bauch abgetastet und Mund sowie Afterbereich untersucht. Zusätzlich werden Augen, Haut oder Gelenke auf mögliche Hinweise einer CED untersucht.

Laboruntersuchungen

Blut- und Stuhlproben helfen, die Entzündung und mögliche Mangelerscheinungen zu beurteilen.

Blutbild
Das Blutbild zeigt, wie stark die Entzündung ist und ob Mangelerscheinungen vorliegen. Bei einer starken Entzündung sind die Werte für Blutsenkungsgeschwindigkeit (BSG) und C-reaktives Protein (CRP) erhöht. Auch die weißen Blutkörperchen (Leukozyten) nehmen zu.

Stuhluntersuchung
Um bakterielle Infektionen als Ursache für Durchfall und Bauchschmerzen auszuschließen, sollte der Stuhl auch auf Bakterien untersucht werden. Darüber hinaus zeigt der Calprotectin-Wert im Stuhl an, ob eine Entzündung im Darm vorliegt. Ein erhöhter Wert weist auf eine Entzündung hin, während er bei gesunden Menschen unter 50 µg/g liegt.

Bildgebende Verfahren

Magenspiegelung (Gastroskopie) und Darmspiegelung (Koloskopie) zeigen Veränderungen an der Schleimhaut wie Schwellungen oder Rötungen. Gewebeproben können ebenfalls entnommen werden. Zusätzlich kommen Ultraschall (Sonografie), CT und MRT zum Einsatz, um Darmwandverdickungen, Stenosen (Engstellen), Fisteln oder Abszesse sichtbar zu machen.

Diese umfassenden Untersuchungen helfen, die CED genau zu diagnostizieren und den Verlauf der Krankheit zu überwachen.

Deine Therapie

Bei Morbus Crohn und Colitis ulcerosa werden verschiedene Therapeutika eingesetzt, die sich nach dem Schweregrad und Verlauf der Erkrankung richten.
Die Hauptzielsetzung der Behandlung ist die Kontrolle der Entzündung, Linderung der Symptome und Erhaltung der Remission.

Aminosalicylate (5-ASA)

Wirkstoff: Mesalazin (5-Aminosalicylsäure)
Einsatz: Vor allem bei leichten bis mittelschweren Verläufen
Wirkung: Lokal, also direkt an der Darmschleimhaut
Formen: Oral (Tabletten, Kapseln, Granulat) oder rektal (Zäpfchen, Schaum, Einläufe)

Kortison (Steroide)

Wirkstoffe: Prednisolon, Budesonid
Einsatz: Bei akuten Schüben und schweren Verläufen
Dauer: Nur kurzfristig (max. 8–12 Wochen), um Nebenwirkungen zu vermeiden
Formen: Oral (Tabletten) oder rektal (Schaum, Zäpfchen)

Immunsuppressiva

Wirkstoffe: Azathioprin, Methotrexat, 6-Mercaptopurin
Einsatz: Bei schweren Verläufen und zur Erhaltung der Remission
Wirkung: Unterdrücken das Immunsystem, wirken langsamer
Formen: Oral (Tabletten) oder subkutan (Spritze, Pen)

Biologika & Biosimilartherapien

Wirkstoffe: Anti-TNF-Antikörper (Infliximab, Adalimumab, Golimumab),
Anti-IL-12/-23-Antikörper (Ustekinumab, Risankizomab, Mirikizumab),
Anti-Integrin-Antikörper (Vedolizumab),
Sphingosin-1-Phosphat(S1P)-Rezeptor-Modulator (Etrasimod)
Einsatz: Bei mittelschweren bis schweren Verläufen oder wenn andere Medikamente nicht ausreichend wirken
Wirkung: Gezielte Hemmung des Entzündungsprozesses
Formen: Intravenös (Infusion), subkutan (Spritze) bzw. Kombination aus Infusion und Pen

JAK-Inhibitoren

Wirkstoffe: Tofacitinib, Upadacitinib, Filgotinib
Einsatz: Vor allem bei Colitis ulcerosa (mittelschwer bis schwer)
Wirkung: Schneller Wirkeintritt, entzündungshemmend und zielgerichtet
Formen: Oral (Tabletten)

Stand der Informationen zu medizinischen Therapiemöglichkeiten bei CED: Jänner 2025

Die Ziele deiner Therapie

Symptome lindern

Zu Beginn jeder Therapie steht die Linderung der akuten Beschwerden, um den Schub zu stabilisieren.

Remission erreichen

Bei Chronisch Entzündlichen Darmerkrankungen (CED) wie Morbus Crohn und Colitis ulcerosa spricht man von einer Remission, wenn die Symptome entweder vollständig verschwunden sind oder sich deutlich verbessert haben.

Es gibt verschiedene Arten der Remission:
Klinische Remission: Die betroffene Person hat keine oder nur sehr geringe Beschwerden, beispielsweise keine Bauchschmerzen und einen regulären Stuhlgang.
Endoskopische Remission: In der Darmspiegelung sind keine oder nur minimale Entzündungszeichen erkennbar.
Histologische Remission: Unter dem Mikroskop lassen sich kaum oder keine Entzündungszellen im Gewebe nachweisen.
Biochemische Remission: Entzündungswerte im Blut oder Stuhl, wie CRP oder Calprotectin, sind im normalen Bereich.
Tiefe Remission: Eine Kombination aus klinischer, endoskopischer und histologischer Remission – das angestrebte Behandlungsziel.

Ziel der Behandlung ist es, die Remission möglichst lange aufrechtzuerhalten und Schübe zu verhindern.

Komplikationen vermeiden

Durch die richtige Therapie soll die Krankheit gut kontrolliert werden, um Komplikationen (zB. Fisteln, Stenosen oder Abszesse) und Operationen zu verhindern.

Lebensqualität verbessern

Im Idealfall führt die passende Therapie zu einem „normalen“ Alltag und verbessert deine Lebensqualität.

Weitere Infos zu „Therapien bei CED“ findest du hier:

Mit der CED-Disk

dein Therapieziel erreichen

Wie geht es dir mit deiner Chronisch Entzündlichen Darmerkrankung?
Welche Auswirkungen hat dein Morbus Crohn oder deine Colitis ulcerosa auf deine Lebensqualität? Es fällt nicht immer leicht, die Einschränkungen, die du tagtäglich erlebst, in ihren unterschiedlichsten Ausprägungen klar und anschaulich zu beschreiben.

Die **CED-Disk** hilft dir dabei!

Mit ihr kannst du verschiedene Aspekte wie Bauchschmerzen, Stuhlgang, Arbeit, Schlaf, Emotionen, Körperbild und Sexualität dokumentieren und bewerten. Die einfache Darstellung hilft, deine Situation besser einzuschätzen und dein Befinden beim ärztlichen Kontrolltermin klar zu beschreiben.

Außerdem kannst du so den Erfolg deiner Therapie messen und dokumentieren.

Tipp: Sprich mit deiner Ärztin/deinem Arzt konkret über deine Ziele und Wünsche!

#DarmimGlück

Hier geht´s zu den Erklärvideos mit Heppi Peppi und Dr. Michael Schleicher!

Hol dir hier deine CED-Disk:

CEDdisk

Ein Informationsangebot mit freundlicher Unterstützung von AbbVie GmbH

Ernährung bei CED

Tipps für jede Phase

Remissionsphasen: Nährstoffreiche, frische Lebensmittel stärken deinen Körper. Die mediterrane Ernährung eignet sich besonders gut.

Akute Schübe: Leicht verdauliche Kost entlastet den Darm.

Stenosen/Stoma/nach Operationen: Ernährung bitte individuell anpassen – am besten mit einer Diätologin/einem Diätologen.

Rauchen & Alkohol: Sollten vermieden werden, da sie den Verlauf beeinflussen können.

Gibt es eine passende Diät?

Keine allgemeingültige Diät, aber eine ausgewogene, gesunde Ernährung hilft, den Krankheitsverlauf positiv zu beeinflussen und dein Wohlbefinden zu steigern.

5 Tipps für deine Ernährung:

1. Reduziere stark verarbeitete Lebensmittel wie Fast Food und Süßigkeiten.
2. Koche selbst mit frischen Zutaten, um besser zu kontrollieren, was dir guttut.
3. Fermentierte Lebensmittel wie Buttermilch, Kefir oder Joghurt stärken dein Mikrobiom.
4. Führe ein Ernährungstagebuch, um verträgliche und unverträgliche Lebensmittel zu identifizieren.
5. Trinke ausreichend und gönne deinem Darm regelmäßige Esspausen – er wird es dir danken!

Alle Infos zum Thema „Ernährung bei CED“ findest du hier:

Hier geht´s zum Podcast „Essen Sie, was Sie vertragen ...?!“ mit Diätologin Mag.ª Ilse Weiß

Hausgemachtes Knusper-Granola

aus dem Ofen

Zutaten für ein großes Backblech Granola:

200 g Haferflocken kleinblättrig

350 g Nüsse deiner Wahl

2 EL Leinsamen geschrotet

2 EL Chia Samen

360 g Apfelmus oder 100 ml Olivenöl

Zubereitung:

1. Nüsse grob mit einem Stabmixer oder Messer zerkleinern.
2. Alle Zutaten in einer großen Schüssel vermengen.
3. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Müslimasse gleichmäßig darauf verteilen.
4. Bei 160 °C Umluft (mittlere Schiene) 20–25 Minuten backen, dabei regelmäßig wenden.
5. Die Müslimasse auf dem Blech mindestens 30 Minuten auskühlen lassen.
6. In einer luftdichten Dose aufbewahren – so bleibt das Granola für mehrere Wochen frisch.

„Hört auf euer Bauchgefühl, denn ihr wisst am besten, was gut für euch ist bzw. wie euer Körper darauf reagiert. Und baut viele frische und regionale Zutaten in euren Menüplan ein – es lohnt sich!“

Wissenswertes, Tipps und Rezepte findest du in diesem Ernährungs-Booklet:

Ein Informationsangebot mit freundlicher Unterstützung von Pfizer Corporation Austria GmbH

CED bei Kids und Teens

Morbus Crohn und Colitis ulcerosa betreffen auch junge Menschen und äußern sich oft durch:

> Anhaltenden Durchfall

> Häufige Bauchschmerzen

> Gewichtsverlust

> Wachstumsverzögerungen

Wichtiger Hinweis: Eine frühzeitige Diagnose ist entscheidend, um das Wachstum und die Entwicklung optimal zu unterstützen. Es gibt wirksame Therapien, die helfen können.

Tipps für Schule und Ausbildung:

> Informiere deine Lehrerin/deinen Lehrer oder deine Ausbildnerin/deinen Ausbildner, um Missverständnisse zu vermeiden.

> Kläre, ob du verpasste Tests oder Schularbeiten nachholen kannst.

> Bitte darum, während des Unterrichts oder der Arbeitszeit trinken oder essen zu dürfen, falls nötig.

> Besprich deine Erkrankung mit deiner Turnlehrerin/deinem Turnlehrer und hole dir eine Befreiung, wenn es dir nicht gut geht.

Lass dich nicht unterkriegen - es ist DEIN Leben!

Liebe? Urlaub? Sport? Freunde? Austausch mit anderen Betroffenen? Hier findest du nützliche Tipps für deinen Alltag mit einer Chronisch Entzündlichen Darmerkrankung:

Beziehung, Sex und Familienplanung

Funktionierende Partnerschaft und Familie trotz CED?

Ja, das ist möglich!

Die positiven Fakten:

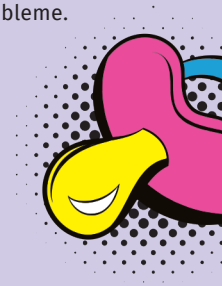
Sexualität: In entzündungsfreien Phasen können erkrankte Personen ihr Sexualleben meist uneingeschränkt genießen.

Gemeinschaft: Viele Paare werden durch die Herausforderungen der Krankheit besonders eng miteinander verbunden.

Kommunikation: Offene Gespräche stärken das Verständnis für Ängste und Probleme.

Schwangerschaft: Frauen in Remission haben in etwa die gleiche Wahrscheinlichkeit, ein Kind problemlos zu bekommen wie gesunde Frauen.

Vererbung: Das Risiko, dass Kinder die Krankheit erben, ist sehr gering.



Let´talk about sex!

Wir sprechen im DarmTalk offen und ohne Tabus über Sexualität mit einer chronischen Erkrankung. Jetzt reinhören:

Ein Informationsangebot mit freundlicher Unterstützung von Alfasigma Austria GmbH

Wusstest du,

dass in Österreich etwa 60.000 bis 80.000 Menschen von Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa betroffen sind? Du bist also nicht allein mit dieser Erkrankung!

#DUbistnichtallein

Wusstest du,

dass Morbus Crohn den gesamten Verdauungstrakt – vom Mund bis zum After – betreffen kann? Colitis ulcerosa ist jedoch ausschließlich im Dickdarm zu finden.

Wusstest du,

dass CED die Abkürzung für Chronisch Entzündliche Darmerkrankungen ist? Die international übliche Bezeichnung lautet IBD (Inflammatory Bowel Disease).

Wusstest du,

dass Calprotectin ein wichtiger Laborwert im Stuhl ist, um die Entzündungsaktivität im Darm messbar zu machen bzw. den Verlauf deiner Erkrankung zu dokumentieren? Weitere wichtige Laborwerte findest du auf Seite 58 dieses Buchs.

Wusstest du,

dass CED auch Beschwerden außerhalb des Darms verursachen kann? Die Erkrankung kann auch auf Augen, Haut, Gelenke, Knochen, Leber, Niere oder Bauchspeicheldrüse Auswirkungen haben. Einen Überblick dazu findest du auf

www.ced-kompass.at

Wusstest du,

dass sich die ÖMCCV seit mehr als 40 Jahren für die Anliegen von CED-Betroffenen einsetzt? Mit einer ÖMCCV-Mitgliedschaft unterstützt du das Team der ÖMCCV und leistest somit einen wichtigen Beitrag in der Selbsthilfe – alle Infos unter

www.oemccv.at

Mit deiner CED auf Reisen

Tipps für einen entspannten Urlaub mit CED

Urlaub trotz CED? Kein Problem!
Mit guter Vorbereitung lassen sich Stress und Unsicherheiten vermeiden.
Hier die wichtigsten Punkte:

#Reiseziel

Plane nach einer OP oder Schubphase lieber einen Urlaub in der Nähe, wo medizinische Versorgung schnell erreichbar ist. Fühlst du dich stabil, steht einer Fernreise nichts im Weg – Gute Vorbereitung ist entscheidend!

#Unterkunft

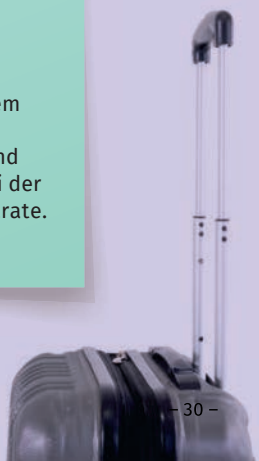
Wähle hygienische und komfortable Unterkünfte. Hotels mit internationaler Küche bieten oft mehr Auswahl für spezielle Ernährungsbedürfnisse.

#Anreise

Ob Auto, Zug oder Flug – eine entspannte Anreise ist das A und O. Bei Flugreisen Medikamente ins Handgepäck nehmen und eine ärztliche Bescheinigung mitführen.

#Medizinische Vorbereitung

Sprich rechtzeitig mit mit deiner Ärztin/deinem Arzt. Kläre Impfschutz, Notfallmedikamente und Zeitverschiebungen bei der Einnahme deiner Präparate.



#Essen und Trinken

Bleib bei Speisen, die du verträgst, und vermeide Rohkost sowie Leitungswasser. Setze auf gut gegarte Gerichte und Getränke aus verschlossenen Flaschen.

#Sonnenschutz

CED-Medikamente können die Lichtempfindlichkeit erhöhen. Verwende Sonnenschutz, bleib regelmäßig im Schatten und trage stets eine Kopfbedeckung.

Reise-Checkliste

- ☐ **Transport der Medikamente berücksichtigt?**
- ☐ **Behandelndes Ärzt*innenteam informiert?**
- ☐ **Impfschutz aufrecht?**
- ☐ **Versicherungsfragen geklärt?**
- ☐ **Ärzt*innenbrief und Kontaktdaten ausländischer Ärzt*innen eingepackt?**

Weitere Tipps für deinen Urlaub:

Ein Informationsangebot mit freundlicher Unterstützung der Stada Austria GmbH

#Euro-Key

Dieser internationale WC-Schlüssel ermöglicht Zugang zu Behindertentoiletten in ganz Europa. Praktisch für unterwegs!

#Reiseversicherung

Sichere dich mit einer Reise- und Rücktrittsversicherung ab. Kläre vorher, ob chronische Erkrankungen abgedeckt sind.

#Notfall-Plan

Nimm Kontaktdaten deiner Ärztin/deines Arztes und Infos zur medizinischen Versorgung am Zielort mit. Besprich vorher, was bei einem Schub zu tun ist.

Kennst du schon

die EFCCA? Die European Federation of Crohn's and Ulcerative Colitis Associations ist der europäische Dachverband der Selbsthilfevereinigungen aus dem Bereich CED und hat 46 Mitgliedsorganisationen. Die ÖMCCV ist eine davon.

www.efcca.org

Rektale Therapien bei Colitis ulcerosa

Die Behandlung der Colitis ulcerosa umfasst sowohl medikamentöse als auch – falls nicht anderes möglich – chirurgische Maßnahmen. Medikamente können je nach Bedarf rektal, oral, intravenös oder subkutan verabreicht werden und wirken entweder lokal an der Entzündung oder systemisch im gesamten Körper.

Warum rektale Therapie?

Rektale Medikamente wie Zäpfchen, Einläufe (Klysmen) oder Schäume wirken gezielt an der entzündeten Darmschleimhaut. Sie sind besonders effektiv, um Entzündungen im unteren Darmbereich zu behandeln.

Praktische Anwendung

Auch wenn rektale Anwendungen anfangs ungewohnt wirken, gelingt die Integration in den Alltag mit etwas Übung meist problemlos. Entscheidend für den Erfolg ist die korrekte Anwendung, um die Heilung der Darmschleimhaut optimal zu unterstützen.

Podcast-Empfehlungen: Rektale Therapie bei Colitis ulcerosa

Keine Scheu vor rektalen Therapien! Unsere CED-Expertinnen und -Experten erklären die Anwendung und Vorteile von Schäumen, Einläufen und Zäpfchen.

DarmTalk Podcast mit
Priv.-Doz. DDr. Andreas Blesl und
CED-Nurse Sigrid Mestel

Ein Informationsangebot mit freundlicher Unterstützung von Dr. Falk Pharma GmbH

Info-Broschüre: Colitis ulcerosa und die Bedeutung der rektalen Therapie

Hol dir jetzt die Info-Broschüre mit zahlreichen Tipps und Infos zum Umgang mit rektalen Therapien bei Colitis ulcerosa!

Hier geht's zum Download der Broschüre:

Ein Informationsangebot mit freundlicher Unterstützung von Dr. Falk Pharma GmbH

Tipps zur richtigen Anwendung von Zäpfchen, Schaum und Einläufen:

Vorbereitung:
Ein Stuhlgang vor der Anwendung verbessert die Wirkung.

Zeit und Ruhe:
Führe die Behandlung an einem angenehmen, ruhigen Ort durch und gönn dir anschließend eine kurze Pause.

Hilfsmittel:
Handtücher, Handschuhe, Gleitmittel oder Cremes können hilfreich sein.

Packungsbeilage beachten:
Folge den Anweisungen genau, um die Therapie effektiv durchzuführen.

Bei Schmerzen oder Unsicherheiten:
Wende dich an deine CED-Einrichtung. Dein behandelndes medizinisches oder pflegerisches Fachpersonal hilft dir gerne weiter.

#meinLebenmitStoma

Fragen, Sorgen, Ängste – das sind für viele Betroffene die ersten Gedanken, wenn sie zum ersten Mal mit dem Thema Stoma (künstlicher Darmausgang) konfrontiert werden.

„Was passiert bei einer Stoma-Operation?“

„Was ist ein Ileo- oder Kolostoma?“

„Wo wird das Stoma platziert?“

„Was darf ich mit einem Stoma essen?“

„Kann ich mit Stoma ein Bad nehmen oder schwimmen gehen?“

„Wie wird ein Stoma versorgt? Was passiert, wenn der ‚Beutel‘ undicht ist?“

„Sport mit Stoma? Geht das?“

„Kann ich mit Stoma noch arbeiten?“

„Ist Sex mit Stoma möglich?“

„Ist reisen mit Stoma noch möglich?“

„Und wie sieht es mit meinem Kinderwunsch aus? Darf ich schwanger werden?“

„Kann ich ein ‚normales‘ Leben führen?“

Ja, klar! Wenn die Versorgung passt, steht einem Leben wie bisher nichts im Weg.

Alle Infos und Antworten zum Thema Stoma findest du hier:

Darauf solltest du besonders achten:

1.

Eine körperformgerechte Passform der Stoma-Platte – entscheidend sind hier Bauchform und Anlage des Stomas!

2.

Die richtige (nicht übertriebene) Hygiene und Pflege – weniger ist mehr!

3.

Regelmäßiger Body-Check (Bauchformen ändern sich)

Die 3-teilige Podcast-Serie im Darmtalk

„Stoma, na und?!“ – Colitis ulcerosa-Betroffene Simone Koopmann erzählt aus ihrem Alltag mit einem künstlichen Darmausgang.

Jetzt reinhören:

Themen-Special

Fisteln bei Morbus Crohn

Perianale Fisteln bei Morbus Crohn – kurz erklärt

Perianale Fisteln sind Verbindungsgänge vom Enddarm zur Haut oder anderen Organen wie Blase oder Vagina.

Typischen Symptome:

> Juckreiz

> Schmerzen

> Abszesse

> Nässen im Analbereich

> gelegentliches Bluten oder Eiter-/Stuhlaustritt über Fistelgang

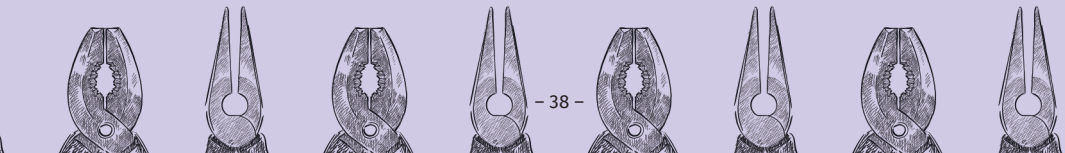
> Fieber

> eingeschränkte Kontinenz

Tipp: Auch wenn das Thema unangenehm ist, sprich mit Fachleuten wie CED-Nurses, Wundmanagerinnen und Wundmanagern oder Dermatologinnen und Dermatologen. Sie helfen dir gerne weiter!

„Wenn's zwickt im Po" – Pflegetipps bei Fisteln

Hier findest du wertvolle Tipps von Expertinnen und Experten und CED-Betroffenen zur Wundpflege sowie Alltag mit Fisteln im Analbereich:



Themen-Special

Kurzdarmsyndrom bei CED

Kurzdarmsyndrom – Was du wissen solltest

Das Kurzdarmsyndrom tritt auf, wenn große Teile des Dünndarms durch Krankheit oder Unfall entfernt werden.

In seltenen Fällen kann es nach Operationen bei Morbus Crohn auftreten.

Normalerweise ist der Dünndarm etwa 5–6 Meter lang und verantwortlich für die Nährstoffaufnahme. Wenn weniger als 25–30 % des Dünndarms verbleiben, spricht man von einem Kurzdarmsyndrom, was die Nährstoffaufnahme beeinträchtigt.

Mit der richtigen Therapie und Unterstützung durch ein erfahrenes Team ist es jedoch möglich, ein erfülltes Leben zu führen.

Video-Tipp:
Das Kurzdarmsyndrom kurz erklärt

Was genau ist das Kurzdarmsyndrom? Was bedeutet die Erkrankung für den Alltag? Und wer oder was kann helfen? Die wichtigsten Infos in 5 Minuten.

Ein Informationsangebot mit freundlicher Unterstützung von Takeda Pharma Ges.m.b.H.

Tipp

Der Austausch mit anderen Betroffenen kann helfen. Die Organisation „Die Chronischen Experten“ bietet Unterstützung für Betroffene, Angehörige und Fachpersonal:

Wusstest du,

dass jedes Jahr am 19. Mai der Welt-CED-Tag stattfindet? An diesem Tag werden weltweit Zeichen für von Morbus Crohn und Colitis ulcerosa Betroffene gesetzt. Sei auch du dabei – gemeinsam sind wir stärker!

#makeitvisible
#IBDawareness
#DUbistnichtallein

Wusstest du,

dass insgesamt 5 CED-Nurses mehrmals pro Woche an der CED-Helpline des CED-Kompass für dich erreichbar sind? Dabei kannst du anonym deine Fragen zu Morbus Crohn und Colitis ulcerosa stellen.

Nähere Infos zur CED-Helpline findest du auf Seite 62.

Wenn´s schnell gehen muss ...

Stuhldringlichkeit bei CED

Stuhldringlichkeit ist ein plötzlicher, sehr starker Drang, sofort zur Toilette zu gehen. Für viele Menschen mit Chronisch Entzündlichen Darmerkrankungen ist dies ein häufiges und belastendes Symptom und kann den Alltag erheblich beeinträchtigen.

Wusstest du, dass ...

... Stuhldringlichkeit auch in Remission auftreten kann? Sie wird jedoch oft mit Entzündungen im Darm in Verbindung gebracht und lässt sich durch entzündungshemmende Therapien lindern.

Du möchtest mehr zum Thema Stuhldringlichkeit erfahren?

Wir sprechen darüber mit Prim. Dr. Hans Peter Gröchenig im DarmTalk-Podcast.

Jetzt reinhören:

Hier geht´s zur Infobroschüre „Wenn´s schnell gehen muss ...!“

Ein Informationsangebot mit freundlicher Unterstützung der Eli Lilly Ges.m.b.H.

Tipps für deinen Alltag

Sichere dir deinen Weg zum WC! Informiere dich vor Veranstaltungen oder Terminen über nahegelegene Toiletten.

Dein SOS-Kit für unterwegs: Ersatzwäsche, Waschlappen, Einlagen und Müllbeutel helfen dir, dich im Notfall frisch zu machen.

Der Euro-Key – dein Notfall-Toilettenschlüssel! Mit Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa kannst du den Euro-Key beim Österreichischen Behindertenrat beantragen, um Zugang zu barrierefreien Toiletten in vielen Ländern Europas zu erhalten.

Sprich darüber! Offene Gespräche mit medizinischem Fachpersonal sind wichtig, um Hilfe zu erhalten. Die CED-Helpline ist unter 01-267 6 167 für dich erreichbar.

Kennst du schon

den TELEGRAM-InfoChannel des CED-Kompass? Registriere dich jetzt und erhalte mehrmals pro Woche aktuelle News zu Morbus Crohn und Colitis ulcerosa sowie wissenswerte Infos zum Thema Darmgesundheit.

Hier geht´s zum TELEGRAM-InfoChannel:

Kennst du schon

die Instagram-Accounts des CED-Kompass und der ÖMCCV? Werde jetzt unter @cedkompass und @oemccv Teil der virtuellen CED-Community!

@cedkompass

@oemccv

Kennst du schon

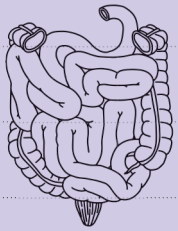
den DarmTalk-Podcast?
Im DarmTalk hörst du wichtige Fakten zu Morbus Crohn und Colitis ulcerosa und findest Orientierung zu Alltagsfragen rund um CED in Bereichen wie Familie, Beruf, Sport, Ernährung u.v.m.!

Hier geht´s zum DarmTalk:

Wusstest du,

dass die richtige Ernährung vor deiner Darmreinigung einen wichtigen Einfluss auf die Koloskopie hat? Du erleichterst dadurch die Sicht im Darm, und deine CED-Spezialistin/dein -Spezialist kann eine viel klarere Diagnose stellen.

Mehr zum Thema Darmreinigung findest du auf Seite 57.



Wusstest du,

dass jedes Jahr am 19. November der Welt-Toilettentag stattfindet? Klingt lustig, ist aber eine ernste Angelegenheit. Es soll darauf hingewiesen werden, dass die Hälfte der Weltbevölkerung noch immer keinen Zugang zu Sanitäranlagen hat.

Die Darmspiegelung

Was ist eine Darmspiegelung?

Die Darmspiegelung (Koloskopie) ist ein wichtiges Verfahren zur Diagnose von Morbus Crohn und Colitis ulcerosa sowie zur Verlaufskontrolle der Erkrankung.

Wie funktioniert eine Koloskopie?

Ein flexibler Schlauch (Endoskop) wird durch den Anus in den Dickdarm eingeführt.
Mit einer kleinen Kamera und Lichtquelle wird der Darm ausgeleuchtet und auf einem Bildschirm angezeigt.

„Sanfte Koloskopie“ – Darmspiegelung in Sedierung

Viele Patientinnen und Patienten empfinden die Untersuchung als unangenehm, weshalb sie oft in Sedierung durchgeführt wird. Ein Beruhigungsmittel sorgt dafür, dass man während der Untersuchung schläft und keine Schmerzen hat.

Wichtig: Nach der Sedierung ist man nicht fahrtüchtig und sollte nicht mit dem Auto fahren!

Dauer der Untersuchung

Eine Koloskopie dauert in der Regel 20 bis 30 Minuten.

„Sauberer Darm“ – Die Darmreinigung

Warum ist eine gründliche Darmreinigung vor der Koloskopie wichtig?

Vor der Koloskopie muss der Darm vollständig entleert und gereinigt werden. Eine effektive Darmreinigung stellt sicher, dass:

- der Darm sauber ist, damit der Arzt das Endoskop problemlos bis zum Ende des Dickdarms führen kann.
- die Ärztin/der Arzt die Darmschleimhaut klar beurteilen und Veränderungen entdecken kann.
- Essensreste die Sicht während der Untersuchung nicht beeinträchtigen, was die Qualität der Untersuchung sichert.

Checkliste für die optimale Vorbereitung

- ☐ **Medikamente:** Ich habe mit dem medizinischem Fachpersonal besprochen, wie ich meine regelmäßigen Medikamente in den Tagen vor der Untersuchung einnehme.
- ☐ **Darmreinigungsmittel:** Ich habe mein Darmreinigungsmittel erhalten.

5 Tage vor der Darmspiegelung:

- ☐ Vermeide Mahlzeiten mit Körnern oder Nüssen

3 Tage vor der Darmspiegelung:

- ☐ Keinen Salat oder Lebensmittel wie Paprika oder Spinat essen

1 Tag vor der Untersuchung:

- ☐ Halte dich an die Diätvorgaben deiner Ärztin/deines Arztes
- ☐ Ab Mittag nichts mehr essen
- ☐ Trinke nur klare Flüssigkeiten – nicht nur Wasser, auch helle Säfte oder Tees
- ☐ Führe die Darmreinigung gemäß den ärztlichen Anweisungen durch
- ☐ Trinke regelmäßig (6- bis 8-mal 250 ml)

Am Tag der Untersuchung:

- ☐ Trinke nur klare Flüssigkeiten – nicht nur Wasser, auch helle Säfte oder Tees

2 Stunden vor der Untersuchung:

- ☐ Jetzt solltest du mit dem Trinken aufhören

Achtung: Rot oder violett gefärbte Getränke (z.B. Johannisbeersaft), Getränke mit Fruchtfleisch, Alkohol oder Milch sind während der Darmvorbereitung nicht erlaubt.

Alle Infos zur Darmreinigung findest du hier:

Ein Informationsangebot mit freundlicher Unterstützung von Ferring Arzneimittel GmbH

Die wichtigsten Laborwerte

Hier die wichtigsten Laborwerte bei Chronisch Entzündlichen Darmerkrankungen für dich im Überblick. Diese Übersichtstabelle soll dir dabei helfen, die einzelnen Laborwerte und ihre Aussagekraft besser zu verstehen.

Laborwert	Bedeutung	Aussagekraft bei CED
BSG	Blutsenkungsgeschwindigkeit	↑ Zeichen für Entzündung
CRP	C-reaktives Protein, wichtiger Entzündungsmarker	↑ Zeichen für Entzündung/Infektion
Leukozyten	weiße Blutkörperchen, wichtig für die Immunabwehr	↑ Zeichen für Entzündung/Infektion
Erythrozyten	rote Blutkörperchen, transportieren den Sauerstoff im Blut	↓ Anämie (Blutarmut)
Thrombozyten	Blutplättchen, wichtig für die Blutgerinnung	↑ Zeichen für Entzündung
Hämoglobin	roter Blutfarbstoff	↓ Anämie (Blutarmut)
Eisen	wichtig für Sauerstofftransport im Hämoglobin	↓ Anämie (Blutarmut)
Ferritin	Speichereisen	↓ Anämie (Blutarmut) ↑ Zeichen für Entzündung
Transferrin-Sättigung	Transporteisen	↓ Anämie (Blutarmut), da Transporter leer
Albumin	Eiweiß im Blut	↓ Eiweißverlust durch Durchfälle oder Mangelernährung
Vitamin B12	wichtig für Blutbildung	↓ verminderte Aufnahme im Dünndarm, kann zu Anämie führen
Quick, INR, PTT	Werte der Blutgerinnung	werden vor Darmspiegelung bestimmt
Kreatinin, Harnstoff	Werte der Nierenfunktion	↑ eingeschränkte Nierenfunktion
GOT, GPT, AP, gamma-GT	Werte der Leberfunktion	↑ beeinträchtigte Funktion der Leber bzw. Aufstau von Gallenflüssigkeit
Calprotectin im Stuhl	zeigt Entzündung im Darm an	Ist der Calprotectin-Wert erhöht, deutet dies auf eine Entzündung bzw. einen Schub hin.

↑ = hoher Wert
↓ = niedriger Wert

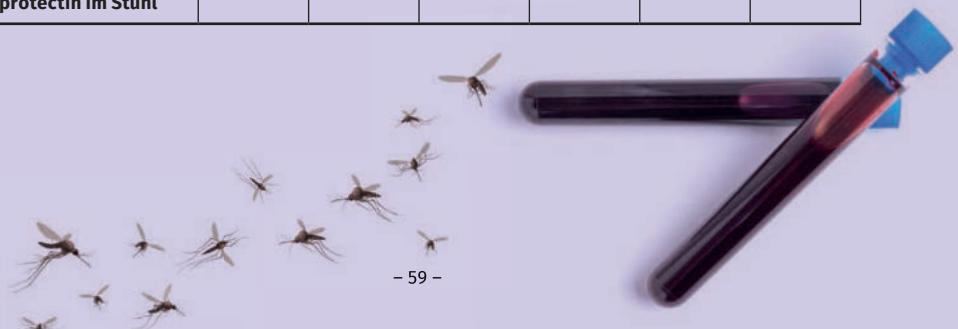
Die Erklärungen zu den Laborwerten im Detail findest du hier:

Ein Informationsangebot mit freundlicher Unterstützung von Takeda Pharma Ges.m.b.H.

Deine Laborwerte

Trage hier deine eigenen Laborwerte ein. Dann hast du einen guten Überblick über deine Verlaufskontrollen.

Datum						
BSG						
CRP						
Leukozyten						
Erythrozyten						
Thrombozyten						
Hämoglobin						
Eisen						
Ferritin						
Transferrin-Sättigung						
Albumin						
Vitamin B12						
Quick						
INR						
PTT						
Kreatinin						
Harnstoff						
GOT						
GPT						
AP						
gamma-GT						
Calprotectin im Stuhl						



Die Checkliste für dein Ärzt*innengespräch

Fragezeichen im Kopf?

Die medizinischen Fachbegriffe verwirren dich völlig?

Du bist unsicherer als zuvor und hast keinen Überblick über das, was beim Kontrolltermin besprochen wurde?

Du hast gerade erst deine Diagnose erhalten und fühlst dich von der Fülle an Informationen überfordert?

Dein Kontrolltermin: Gut vorbereitet mit unserer Checkliste

Mit diesen Tipps bist du bestens gerüstet:

Tipp 1 Suche eine CED-Spezialistin/einen -Spezialisten.

Tipp 2 Informiere dich vorab (z.B. auf www.ced-kompass.at).

Tipp 3 Teile deine Krankengeschichte und bisherigen Behandlungen.

Tipp 4 Sprich über deinen Alltag und deine Pläne.

Tipp 5 Trefft Entscheidungen gemeinsam – finde die passende Therapie.

Tipp 6 Bereite dich gut vor, z.B. auf komplexere Untersuchungen.

Tipp 7 Kläre alles vor Operationen in einem Infogespräch.

Tipp 8 Nimm Unterstützung mit zum Termin.

Tipp 9 Stelle alle Fragen – keine ist zu unwichtig!

Tipp 10 Mache dir Notizen, um nichts zu vergessen.
So nutzt du deinen Termin optimal!

Hier gibt's die gesamte Checkliste für deinen nächsten Kontrolltermin:

Ein Informationsangebot mit freundlicher Unterstützung von Takeda Pharma Ges.m.b.H.

CED-Ambulanzen in Österreich

CED-Ambulanzen sind spezialisierte Einrichtungen der Inneren Medizin für Morbus Crohn und Colitis ulcerosa. In Österreich betreuen sie die meisten CED-Betroffenen langfristig und bieten Unterstützung bei akuten sowie chronischen Beschwerden.

Eine Auflistung aller CED-Ambulanzen in Österreich findest du hier:

Ein Informationsangebot mit freundlicher Unterstützung von AbbVie GmbH

Eine langfristige Betreuung in einer CED-Ambulanz bietet den Vorteil, dass verschiedene Fachabteilungen unter einem Dach arbeiten. Dies ist besonders hilfreich bei komplexen Verläufen, speziellen Situationen wie Schwangerschaft oder CED im Kindesalter sowie bei akuten Beschwerden.

Du weißt nicht, wohin mit deinen Fragen oder Beschwerden?
Ruf uns an oder schreib uns eine E-Mail!
Unsere CED-Nurses sind jederzeit für dich da.

Alle Kontaktmöglichkeiten findest du hier:

Der CED-Kompass

Deine Info- und Serviceplattform

Der CED-Kompass ist Österreichs größte Plattform für Betroffene von Morbus Crohn und Colitis ulcerosa.

Der CED-Kompass ist eine Initiative der ÖMCCV in Zusammenarbeit mit CED-Nursing Austria.

Der CED-Kompass bietet kostenfreie Services und umfangreiche Informationen zu Chronisch Entzündlichen Darmerkrankungen (CED).

Services des CED-Kompass:

CED-Helpline – Ruf uns an!
Erhalte kompetente Beratung von CED-Nurses unter 01/267 61 67.
Einsatzzeiten auf www.ced-kompass.at

DarmTalk – JETZT REINHÖREN!
Dein Podcast zu Morbus Crohn und Colitis ulcerosa

TELEGRAM-InfoChannel – Jetzt anmelden!
Aktuelle Infos zu CED direkt aufs Smartphone

E-Mail-Service – Schreib uns!
Sende deine Fragen an meinefrage@ced-kompass.at und erhalte innerhalb von 24 Stunden eine Antwort

Medizinische Sprechstunde – Der CED-Experte am Telefon!
Unser CED-Experte steht 1x monatlich unter 0660/294 35 15 für komplexe Fragen zur Verfügung

Social Media – Folge uns!
Finde uns auf Instagram unter @cedkompass

*Für Gespräche fallen möglicherweise Mobilfunkkosten an.

CED-KOMPASS
Ein Service der ÖMCCV

Weitere Infos und Services findest du unter www.ced-kompass.at

DarmTalk

Dein CED-Podcast

Im DarmTalk hörst du wichtige Fakten zu Morbus Crohn und Colitis ulcerosa und findest Orientierung zu Alltagsfragen rund um CED in Bereichen wie Familie, Beruf, Sport, Ernährung, Sexualität u.v.m.!

Wir sprechen mit CED-Expertinnen und -Experten über aktuelle wissenschaftliche Entwicklungen und teilen Geschichten von Betroffenen, die ihren Alltag mit CED meistern – offen, ehrlich und ohne Tabus!

Hier geht´s zum DarmTalk!
Jetzt reinhören:

Die ÖMCCV

Von Betroffenen für Betroffene

Die Österreichische Morbus Crohn / Colitis ulcerosa Vereinigung

Hast du Fragen zu Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa oder möchtest dich mit anderen Betroffenen austauschen? Die ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der ÖMCCV helfen dir gerne weiter!

Seit über 40 Jahren setzt sich die ÖMCCV für die Anliegen von CED-Betroffenen ein – sowohl national als auch international.

Wusstest du, dass ...
... die ÖMCCV in allen Bundesländern Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner für dich bereithält?
... du mit einer Mitgliedschaft die Arbeit der ÖMCCV unterstützt und die Selbsthilfe förderst?

ÖMCCV
Österreichische Morbus Crohn Colitis ulcerosa Vereinigung

Online findest du die ÖMCCV hier:

Reden hilft! – Die Spezialgruppen der ÖMCCV

Die Spezialgruppen der ÖMCCV, wie die Pouch-, Stoma- und Kinder- und Jugendgruppen, bieten dir wertvolle Erfahrungsberichte und Tipps. Hier triffst du Menschen, die bereits viele Erfahrungen mit der Erkrankung gemacht haben – und vielleicht entstehen sogar neue Freundschaften!

Hier geht´s zu den ÖMCCV-Servicestellen in den Bundesländern:

Das Motto der ÖMCCV lautet: „DU bist nicht allein!“

So erreichst du die ÖMCCV:

Österreichische Morbus Crohn / Colitis ulcerosa Vereinigung
Obere Augartenstraße 26–28
1020 Wien

01/333 06 33
office@oemccv.at
www.oemccv.at

Danke!

Wir bedanken uns im Namen der ÖMCCV und des CED-Kompass für die treue Unterstützung unserer Partnerinnen und Partner, welche die Umsetzung dieses Life-Books ermöglichten.

Das Life-Book ist eine Initiative des CED-Kompass und der ÖMCCV für den Alltag von Menschen mit Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa.

ÖMCCV
Österreichische Morbus Crohn Colitis ulcerosa Vereinigung

CED-KOMPASS
Ein Service der ÖMCCV