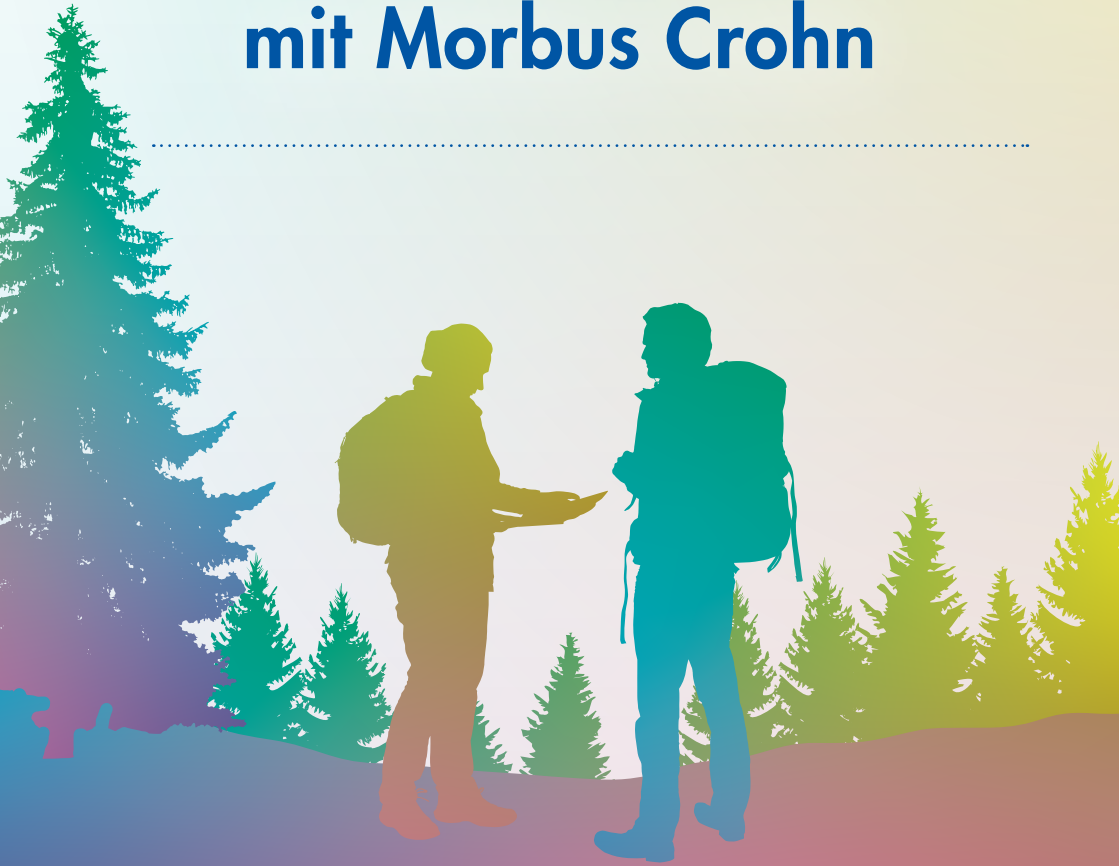




# Gut leben mit Morbus Crohn



# Inhaltsverzeichnis

---

Was ist Morbus Crohn? .....	4
Meine Behandlungsmöglichkeiten .....	9
Facettenreich leben trotz Morbus Crohn .....	12
Gut leben mit Morbus Crohn	
Ernährung .....	14
Schwangerschaft .....	18
Partnerschaft .....	20
Berufsleben .....	21
Nützliche Adressen .....	22
Wörterverzeichnis .....	23

Im Wörterverzeichnis finden Sie wichtige medizinische Fachbegriffe im Zusammenhang mit Morbus Crohn. Im Text sind diese fett gedruckt.

# Liebe Patientinnen und Patienten,

---

bei Ihnen wurde die Diagnose „**Morbus Crohn**“ gestellt.

Sie fragen sich nun bestimmt, was diese Erkrankung genau für Sie bedeutet und ob und wie sich Ihr Leben durch diese verändern wird?

Auch wenn **Morbus Crohn** Sie unter Umständen Ihr Leben lang begleiten wird, lassen Sie Ihr Leben nicht von der Krankheit bestimmen! Sie selber, Ihr Behandlungsteam und eine für Sie passende Therapie können in der Regel die Symptome so weit reduzieren, dass Sie mit Ihrer Krankheit leben, sie in Ihren privaten und beruflichen Alltag integrieren und damit den Verlauf der Erkrankung positiv beeinflussen können.

Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen einen Überblick über die Erkrankung, die Therapiemöglichkeiten und den Einfluss des **Morbus Crohn** auf Partnerschaft und Beruf verschaffen, der unter Umständen als Grundlage dienen soll, weitere, konkrete Fragen mit Ihrem behandelnden Ärztinnen- und Ärzteteam zu besprechen.

**Dr. med. Lars Konopka**  
Internist/Gastroenterologe



# Was ist Morbus Crohn?

**Morbus Crohn**, auch Crohn-Krankheit genannt, gehört zu den chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen, kurz CED, und kann in jedem Alter auftreten. Vorübergehendes oder dauerhaftes Zurückgehen von Krankheitserscheinungen wird als **Remission** bezeichnet. Ein erneutes Aufflackern heißt **Schub**.

## Zentrale Symptome von Morbus Crohn sind:

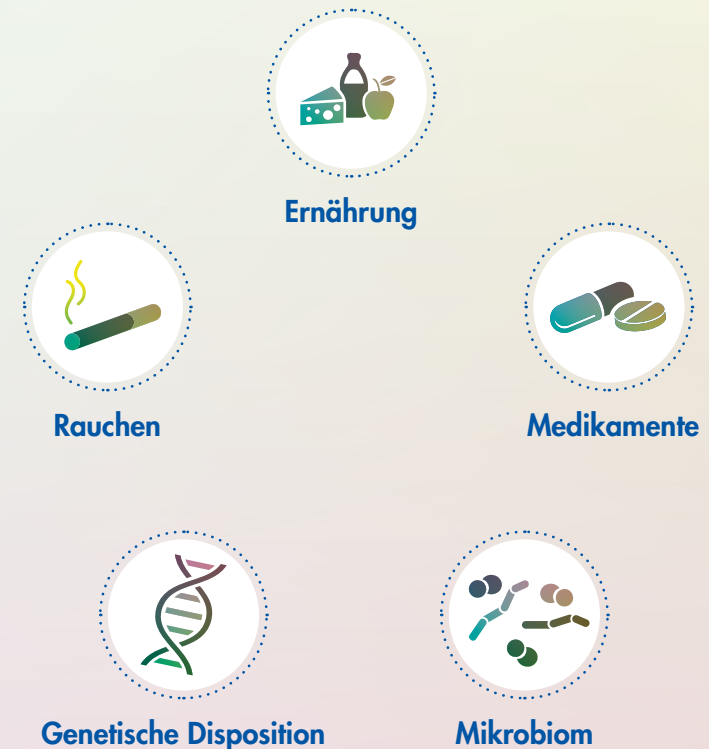
- **Entzündungen:** Sie können den gesamten Verdauungstrakt betreffen, treten aber vorrangig im unteren Teil des **Dünndarms** und/oder im oberen Abschnitt des Dickdarms auf.
- Chronische, zum Teil blutige, wässrige Stuhlgänge

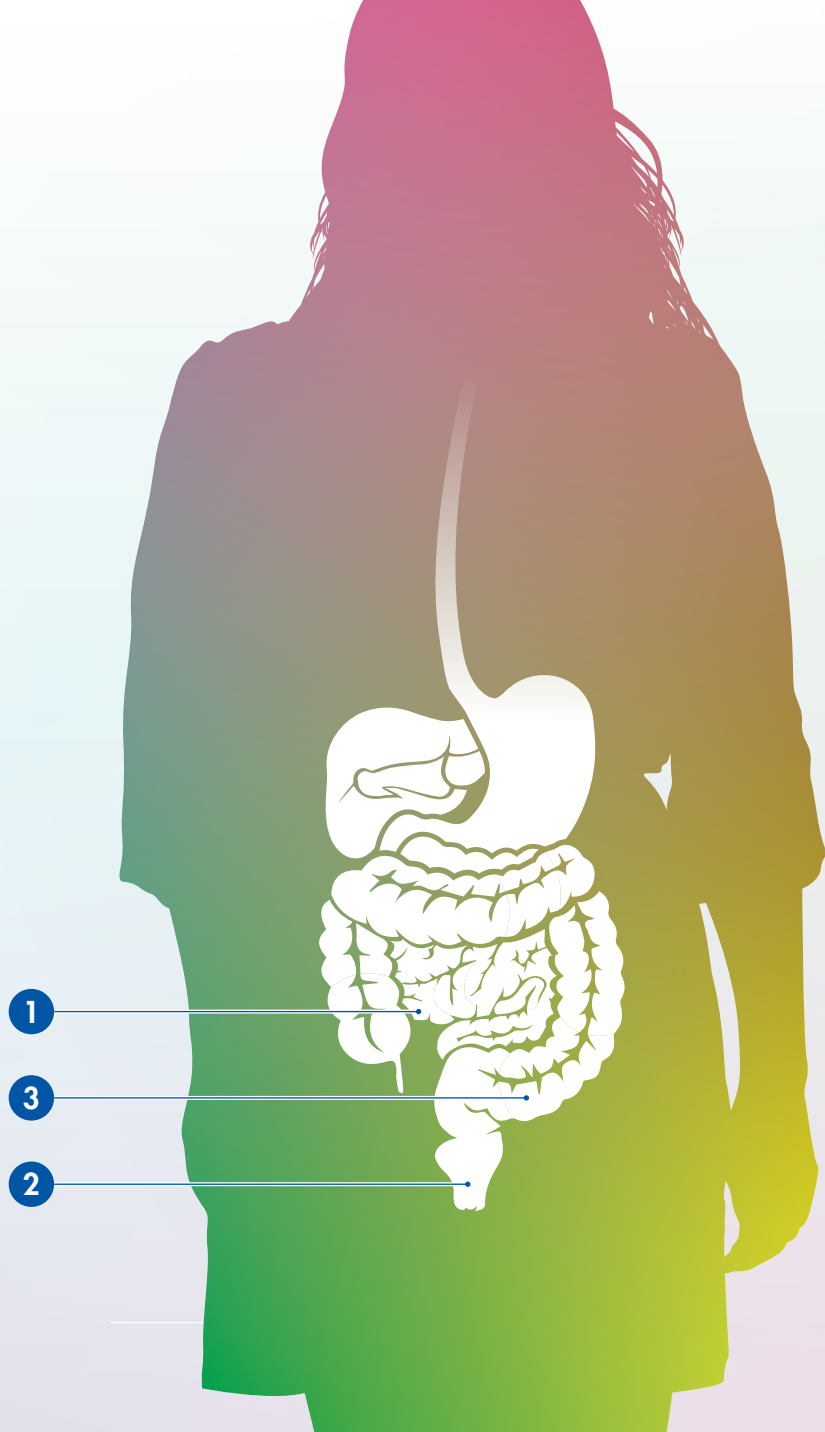
## Mögliche Folgen sind:

- Schmerzen und Krämpfe im Bauch oder Unterleib
- Müdigkeit und Fatigue (chronische Müdigkeit)
- Allgemeines Unwohlsein
- Appetitlosigkeit und Gewichtsverlust
- Fieber

**Gut zu wissen:** Das **Immunsystem** ist unser körpereigenes Abwehrsystem. Es schützt den Körper vor Fremdkörpern, wie z. B. **Bakterien, Viren, Pilzen** oder **Parasiten**, die Krankheiten verursachen können. Die Immunabwehr erfolgt normalerweise nach einem bestimmten Ablauf (**Immunantwort**). Bei Crohn-Patientinnen und -Patienten ist dieser Abwehrmechanismus gestört. Bakterien gelangen in die Darmwand, die fehlgeleitete Immunantwort führt zu einer intensivierten Entzündungsreaktion und es kommt zu den typischen Crohn-Beschwerden.

**Bisher ist unklar, wie Morbus Crohn entsteht. Allerdings scheint ein Zusammenspiel verschiedener Faktoren eine Rolle zu spielen:**





Bei Morbus Crohn können Geschwüre und Entzündungen im gesamten Verdauungstrakt entstehen. Diese können an verschiedenen Stellen auftreten:

- 1 **Ileum**, unterer Teil des **Dünndarms**
- 2 **Rektum**, der letzte Abschnitt des End- bzw. Dickdarms
- 3 **Kolon**, der obere Abschnitt des Dickdarms

### Wie äußert sich Morbus Crohn?

**Morbus Crohn** äußert sich bei allen Betroffenen anders. Die Art der Beschwerden hängt oftmals davon ab, an welcher Stelle im Verdauungstrakt die Erkrankung ausbricht. Auch die Schwere (z. B. die Häufigkeit der Toilettengänge) kann individuell unterschiedlich sein. Symptome können im Laufe des Lebens immer wieder auftreten, aber auch wieder verschwinden. Verschiedene Behandlungsmöglichkeiten können Ihnen dabei helfen, Ihre Beschwerden zu lindern.

Nutzen Sie am Ende der Broschüre den Fragebogen und schreiben Sie vor Ihrem Arztbesuch auf, welche Beschwerden Sie haben und wie stark diese sind. So kann Ihre/Ihr Ärztin/Arzt Sie bei der Wahl der richtigen Therapie besser unterstützen.

## Was sind extraintestinale Manifestationen (EIM)?

**Morbus Crohn** kann auch zu verschiedenen Beschwerden außerhalb Ihres Verdauungstrakts führen. Solche Beschwerden nennt man **extraintestinale Manifestationen (EIM)**. Dazu können u. a. gehören:

- **Arthritis:** Entzündete, geschwollene und schmerzende Gelenke
- **Probleme der Haut:** Knoten, Pusteln, Rötungen oder andere Hautschwellungen
- **Entzündungen der Augen**
- **Entzündungen der Leber und Galle,** die die Leber- und Gallenfunktion beeinflussen können

## Was sollte ich noch wissen?

Besprechen Sie mit Ihrer/Ihrem Ärztin/Arzt auch das Thema Darmkrebsvorsorge, da das Risiko für Darmkrebs bei Crohn-Patientinnen und -Patienten erhöht sein kann. Regelmäßige Kontrollen des **Darms** (Darmspiegelung) tragen dazu bei, das Risiko im Blick zu behalten.



# Meine Behandlungsmöglichkeiten

**Morbus Crohn** kann bei allen Patientinnen und Patienten unterschiedlich verlaufen. Sprechen Sie mit Ihrer/Ihrem Ärztin/Arzt, welche Therapie für Sie am besten ist.

Ziel der Therapie ist es, eine langfristige **Remission** zu erreichen, Ihre Beschwerden zu lindern und die Anzahl akuter **Schübe** zu verringern. Dazu stehen verschiedene Arzneimittel zur Verfügung. Neben der Behandlung mit Arzneimitteln können außerdem kleine Veränderungen Ihrer Ernährung und/oder Ihres Lebensstils dazu beitragen, Ihre Beschwerden zu mildern.

Die auf Sie abgestimmte Therapie kann Sie außerdem darin unterstützen, Ihren normalen Alltag zu leben, Ihren Beruf weiter auszuüben und Ihren Freizeitaktivitäten nachzugehen.

## Wie Ihre Behandlung aussieht, hängt u. a. auch von folgenden Fragen ab:

- Welcher Teil Ihres **Darms** ist betroffen?
- Haben Sie Beschwerden außerhalb Ihres Verdauungstrakts (**EIM**)?
- Wie schwerwiegend sind Ihre Symptome?
- Wird Ihre Erkrankung in regelmäßigen Abständen schlimmer? Falls ja, wie oft haben Sie Schübe?



## Entzündungshemmende Arzneimittel

Entzündungshemmende oder **anti-inflammatorische Arzneimittel** (sogenannte 5-Aminosalicylsäure-Präparate) stellen oft den ersten Schritt bei der Therapie von Morbus Crohn dar. Sie können die **Entzündung** in Ihrem **Darm** eindämmen und über den Mund eingenommen werden, sind aber auch als **Klistier**, Schaum oder **Zäpfchen** erhältlich. Die Anwendung hängt davon ab, welcher Bereich Ihres Darms betroffen ist.

Eine weitere Möglichkeit sind sogenannte **Steroide** bzw. **Kortikosteroide**. Sie mildern Entzündungen, indem sie regulierend in die Abläufe des **Immunsystems** eingreifen. Sie werden in der Regel nur über einen kurzen Zeitraum eingesetzt, da sie keine langfristige Remission erreichen und Nebenwirkungen verursachen können.



## Immunsuppressiva/Immunmodulatoren

**Immunsuppressiva/Immunmodulatoren** unterdrücken und regulieren die **Immunantwort**. So können sie verhindern, dass überschießende Immunreaktionen die Darmschleimhaut schädigen. Sie werden eingesetzt, wenn sich die Krankheit verschlimmert, Biologika nicht bzw. nicht mehr wirken oder wenn die bisherige Therapie nicht vertragen wird.

## Biologika/Biosimilars

Eine weitere Behandlungsmöglichkeit sind Medikamente, die biotechnologisch hergestellt werden, sogenannte **Biologika/Biosimilars**. Es gibt darunter verschiedene Wirkstoffklassen, die eine Überreaktion des Immunsystems unterdrücken, indem sie in einen der verschiedenen Abläufe der körpereigenen Immunantwort eingreifen. So können sie eine **Entzündung** verringern. In der Regel werden Menschen damit behandelt, die an schwerem Morbus Crohn leiden oder die auf andere Medikamente nicht ansprechen oder sie nicht vertragen.

Manchmal werden verschiedene Medikamente gleichzeitig eingesetzt. Bei einigen Patientinnen und Patienten führt dies zu einer besseren Wirksamkeit als bei einzelnen Arzneimitteln.<sup>1</sup>

1. Leitlinie Morbus Crohn, Stand März 2024 [https://register.awmf.org/assets/guidelines/021-004L\\_S3\\_Morbus\\_Crohn\\_Diagnostik\\_Therapie\\_2024-03.pdf](https://register.awmf.org/assets/guidelines/021-004L_S3_Morbus_Crohn_Diagnostik_Therapie_2024-03.pdf) - letzter Zugriff: 26.06.2024

**„Man muss  
mit den Bällen jonglieren,  
die einem das Leben  
zugeworfen hat.“**

– Gunnar, Jahrgang: 1974



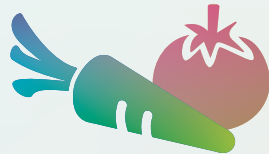
Mehr über Gunnar sowie viele wertvolle Ratschläge für den Umgang mit der Krankheit im Alltag erfahren Sie unter [www.hexal.de/patienten/feelinx](http://www.hexal.de/patienten/feelinx)

# Gut leben mit Morbus Crohn

## Ernährung (Remissionsphase)

Eine spezielle Diät gibt es nicht, da **Morbus Crohn** bei allen Betroffenen ganz unterschiedlich verläuft. Jetzt heißt es ran an den Kochtopf und ausprobieren, was Ihnen schmeckt und guttut. Damit Ihr Körper genügend Energie erhält und Sie Ihr Gewicht halten, ernähren Sie sich möglichst abwechslungs- und nährstoffreich, d. h. mit vielen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Wir haben für Sie ein paar einfache Tipps zusammengestellt.

Essen Sie ca. **6–7 kleine Mahlzeiten** auf den Tag verteilt.



**Zu fett?** Nehmen Sie saure Sahne oder Milch, wenn Sie süße Sahne nicht vertragen.

**Einfach mal testen:** Essen Sie Lebensmittel, von denen Sie glauben, dass sie Ihnen nicht gut bekommen, einzeln. Treten innerhalb eines Tages Beschwerden auf, diese Lebensmittel besser weglassen. Um Nährstoffmangel zu vermeiden, prüfen Sie vermiedene Lebensmittel jedoch in Abständen erneut.



Auch auf **Müsli müssen Sie nicht komplett verzichten**; oft sind es einzelne Getreidearten, die nicht vertragen werden. Oder probieren Sie auch mal **Alternativen wie Quinoa oder Buchweizen**.

**Darauf besser verzichten:** Frittiertes und Fettiges wie Pommes frites, Geräuchertes oder Paniertes wie Wiener Schnitzel. Auch zu stark gewürzte, zu heiße und zu kalte Speisen sind meist nicht gut verträglich.



**Zu scharf?** Die mildereren Schalotten sind bekömmlicher als Zwiebeln; verarbeiten Sie Knoblauch gegart statt roh.

**Lassen Sie sich Zeit beim Essen** und kauen Sie alles gründlich; so hat Ihr Darm weniger Arbeit und kann Nährstoffe leichter aufnehmen.



Ballaststoffreiche Ernährung kann Blähungen und Bauchschmerzen verursachen. **Besser:** weiche, leicht verdauliche Produkte wie Toastbrot, helle Brötchen, Feinbrot ohne Körner, Nudeln, Kompott/püriertes Obst oder Suppen essen. Beim Obst variieren und testen Sie, welche Obstsorte Ihnen besonders gut bekommt.

Schreiben Sie ein **Ernährungstagebuch**, welche Nahrungsmittel Sie gut vertragen und welche nicht.





## Ernährung

### Was kann ich trinken?

Achten Sie auch darauf, dass Sie genug trinken. Gesunde Erwachsene benötigen 1,5 bis 2 Liter pro Tag. Welche Trinkmenge für Sie persönlich geeignet ist, sollten Sie mit Ihrer/Ihrem Ärztin/Arzt besprechen.

### Gut vertragen werden meist:

- Stilles Wasser
- Ungezuckerte Kräutertees wie Kamille-, Fenchel-, Pfefferminz-, Melissentee
- Säurearmer Obstsaft bzw. Schorle aus z. B. Apfel-, Bananen-, Pfirsich-, Birnen- oder Traubensaft
- Gemüsesaft

### Trinken Sie weniger:

- Kaffee oder Espresso
- Schwarzen Tee

Generell sollten Sie einen übermäßigen Alkoholkonsum vermeiden. Auf hochprozentigen Alkohol sollten Sie komplett verzichten, weil er die Darmschleimhaut stark reizen kann.



### Was muss ich während eines Schubs beachten?

Bei einem akuten **Schub** kann es zu starken Durchfällen kommen. Jetzt ist es besonders wichtig, dass Sie ausreichend Flüssigkeit und Nährstoffe zu sich nehmen.

Während eines Schubs oder wenn Sie stark untergewichtig sind, kann es deshalb sinnvoll sein, Flüssignahrung beispielsweise über eine Magensonde zuzuführen (enterale Ernährung).

Bei sehr starken Beschwerden oder bei erheblicher Unterernährung besteht zudem die Möglichkeit, entsprechende Nährlösungen über die Blutbahn zu geben (parenterale Ernährung). So wird der Verdauungstrakt umgangen und geschont.

### Gut zu wissen:

Besprechen Sie mit Ihrer/Ihrem Ärztin/Arzt, was Sie zusätzlich tun können. Eine Ernährungsberatung oder gegebenenfalls eine Ernährungstherapie können Sie zusätzlich unterstützen. In der Regel beteiligen sich die Krankenkassen an den Kosten.

## Schwangerschaft

Ein Kind zu bekommen, gehört zu den schönsten Dingen auf der Welt und ist auch mit **Morbus Crohn** möglich. Wenn Sie einen Kinderwunsch haben, sprechen Sie frühzeitig mit Ihrer/Ihrem Ärztin/Arzt, damit Sie sich optimal auf Ihre Schwangerschaft vorbereiten können. Wenn möglich, planen Sie Ihre Schwangerschaft in einer Phase ohne bzw. sehr geringer Krankheitsaktivität. Die Wahrscheinlichkeit, ein gesundes Kind zur Welt zu bringen, ist während der **Remission** genauso hoch wie für nicht erkrankte Personen.<sup>1</sup>

Und falls keine Entzündung im After- oder Dammbereich besteht, können die meisten Schwangeren auf natürlichem Weg entbinden, es sei denn, es gibt andere Gründe für einen Kaiserschnitt.

### Gut zu wissen:

Die Fruchtbarkeit von Patientinnen und Patienten mit **Morbus Crohn** unterscheidet sich in der Regel nicht von der gesunder Personen. Es kann jedoch nach ausgedehnten Dünn- oder Dickdarmoperationen zu einer vorübergehend verminderten Fruchtbarkeit kommen.

1. Leitlinie Morbus Crohn, Stand März 2024 [https://register.awmf.org/assets/guidelines/021-004L\\_S3\\_Morbus\\_Crohn\\_Diagnostik\\_Therapie\\_2024-03.pdf](https://register.awmf.org/assets/guidelines/021-004L_S3_Morbus_Crohn_Diagnostik_Therapie_2024-03.pdf) - letzter Zugriff: 26.06.2024

## Darf ich meine Arzneimittel weiter einnehmen?

Informieren Sie Ihre/Ihren Ärztin/Arzt, dass Sie schwanger sind oder werden möchten. Dann können diese Ihre Behandlung ggf. anpassen. Denken Sie dran, auch die Therapie für die Stillzeit mit Ihrer/Ihrem Ärztin/Arzt zu besprechen. Treten während der Schwangerschaft Schübe auf, ist es wichtig, diese zu behandeln, um Komplikationen zu vermeiden.



## Partnerschaft

Auch mit **Morbus Crohn** können Sie eine glückliche Partnerschaft und ein erfülltes Sexualleben haben. Für manche Betroffene ist die Erkrankung sehr belastend: Scham und Unsicherheit gegenüber der/dem Partnerin/Partner, aber auch Sorge vor Krankheitsschüben oder um den Erhalt des Arbeitsplatzes können sich negativ auf das Selbstvertrauen und die Partnerschaft auswirken.

Da hilft es, wenn Sie in der Partnerschaft offen über Ihre Erkrankung sprechen – darüber, was Sie belastet oder welche Bedürfnisse und Wünsche Sie haben.

### Gut zu wissen:

Die Wirkung der Pille kann während eines Krankheitschubs eingeschränkt sein, weil die Wirkstoffaufnahme im **Darm** verringert ist. Deshalb kann es sinnvoll sein, auf andere Verhütungsmethoden wie Spirale, Diaphragma oder Kondome auszuweichen.



## Berufsleben

Oft ist ein ganz normales Berufsleben möglich. Dabei können schon kleine Veränderungen eine große Hilfe sein, z. B. im Homeoffice arbeiten oder ein Arbeitsplatz in unmittelbarer Nähe einer Toilette. Geht es um die Berufswahl, sind im Allgemeinen die Berufe besser geeignet, in denen Arbeitszeiten und Pausen flexibel gestaltet werden können.

Weniger geeignet sind in der Regel schwere körperliche Arbeiten oder solche, bei denen eine ununterbrochene Anwesenheit erforderlich ist. Eine wichtige Frage ist, ob Sie Ihrem Arbeitgeber und Ihren Kolleginnen/Kollegen offen von Ihrer Erkrankung erzählen. Vieles kann dafür sprechen, z. B. weniger Missverständnisse wegen Fehlzeiten, häufiger Toilettengänge oder regelmäßiger Arztbesuche und weniger Ausflüchte. Wägen Sie dennoch ab; nicht alle Arbeitgeber haben ausreichend Verständnis für Mitarbeiterinnen/Mitarbeiter mit einer chronischen Erkrankung.

**Bei starker Einschränkung können Sie beim Versorgungsamt einen Antrag auf Schwerbehinderung stellen. Sie erhalten bestimmte Hilfen bzw. Nachteilsausgleiche, z. B. besonderen Kündigungsschutz oder Parkerleichterung.**

# Nützliche Adressen

## Kompetenznetz Darmerkrankungen

Hier erhalten Sie Informationen zu Medikamenten und zu spezialisierten Ärztinnen und Ärzten.  
[www.kompetenznetz-darmerkrankungen.de](http://www.kompetenznetz-darmerkrankungen.de)

## Selbsthilfe

### Deutsche Morbus Crohn/Colitis ulcerosa Vereinigung (DCCV e. V.)

Inselstraße 1, 10179 Berlin  
Telefonische Beratung: 030 2000392-11  
[beratung@dccv.de](mailto:beratung@dccv.de)  
[www.dccv.de](http://www.dccv.de)

## Bundesverband Deutsche ILCO e. V.

Thomas-Mann-Straße 40, 53111 Bonn  
Telefon: 0228 338894-50  
(montags bis donnerstags von 9 bis 15 Uhr)  
[info@ilco.de](mailto:info@ilco.de)  
[www.ilco.de](http://www.ilco.de)

Adressen für Ernährungsberaterinnen und Ernährungsberater finden Sie bei der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) oder beim Berufsverband Oecotrophologie e. V. (VDOE).

Diese Broschüre kann nicht den professionellen Rat Ihrer/Ihres Ärztin/Arztes ersetzen. Für weitere Informationen zu Ihrer Erkrankung wenden Sie sich bitte an diese.

# Wörterverzeichnis

**Anämie:** Auch bekannt als Blutarmut oder Blutmangel; bezeichnet einen Mangel an Hämoglobin, dem roten Blutfarbstoff, im Blut.

**Anti-inflammatorische Arzneimittel:** Entzündungshemmende Arzneimittel. Sie können den Entzündungsprozess beeinflussen und so eine Entzündung kontrollieren bzw. verbessern.

**Arthritis:** Krankheit, bei der die Gelenke entzündet sind, häufig verbunden mit Schmerzen und Schwellungen.

**Bakterium (Mehrzahl: Bakterien):** Mikroorganismen (Mikroben), die zu den lebendigen Organismen zählen. Sie sind sehr klein: Hunderttausende Bakterien passen in einen Punkt am Ende des Satzes. Viele Arten von Bakterien leben z.B. in Ihrem Darm und auf Ihrer Haut und sorgen dafür, dass Sie gesund bleiben. Andere Arten von Bakterien können Krankheiten wie Cholera oder Tuberkulose verursachen.

**Biologikum:** Biologika sind Arzneimittel mit einer komplexen Struktur und einem hohen Molekulargewicht, die biotechnologisch, d.h. mithilfe biologischer Organismen, hergestellt werden.

**Biosimilar:** Als Biosimilar werden biologische Medikamente bezeichnet, die mit dem bereits verfügbaren Erstanbieter-Medikament in Bezug auf Wirksamkeit, Sicherheit und Qualität vergleichbar sind. Dazu wird das Biosimilar über einen strengen Zulassungsweg geprüft.

**Darm:** Organ; Teil des Körpers, der dafür zuständig ist, aus der Nahrung die lebenswichtigen Nährstoffe dem Körper zur Verfügung zu stellen.

**Dünndarm:** Teil des Darms zwischen dem Magen und dem Kolon bzw. Dickdarm. In diesem Teil des Darms wird ein Großteil der Nahrung absorbiert.

**Endoskopie (Spiegelung):** Eine medizinische Untersuchung, bei der ein Endoskop (siehe Koloskop/Koloskopie) in den Mund eingeführt wird. Mithilfe des Endoskops können Ärztinnen/Ärzte sehen, welche Teile des Darms von der Erkrankung betroffen sind.

**Entzündung:** Die natürliche Reaktion des Körpers auf Verletzungen, Infektionen oder Reizungen. Normalerweise schwillt die betroffene Körperregion an, ist gerötet, heiß und schmerzt. Diese Symptome verschwinden, wenn das gesunde Immunsystem die Ursache erfolgreich abgewehrt hat. Gerät eine Entzündung außer Kontrolle oder dauert zu lang, kann sie auch Schäden in gesunden Teilen des Körpers verursachen.

**Extraintestinale Manifestation (EIM):** Manifestationen, die außerhalb des Darmes (Intestinum) auftreten.

**Immunantwort:** Abläufe des Immunsystems, um Fremdkörper (z. B. Bakterien, Viren, Pilze und Parasiten) abzuwehren, die Krankheiten hervorrufen könnten.

**Immunmodulatoren:** Arzneimittel, die die Immunantwort des Körpers beeinflussen. Zum Beispiel können sie dabei helfen, das Immunsystem daran zu hindern bei Morbus Crohn den Darm anzugreifen.

**Immunsuppressiva:** Arzneimittel, die das Immunsystem unterdrücken.





**Immunsystem:** körpereigenes Abwehrsystem gegen Krankheitserreger und Fremdkörper. Es umfasst viele verschiedene Organe und Immunzellen, die wiederum Signale produzieren, um miteinander zu kommunizieren.

**Klistier:** Einleiten einer Flüssigkeit über den After in den Darm.

**Kolon:** auch: Dickdarm; Teil des Darms, in dem der Stuhl entsteht. Hier werden Wasser und Nährstoffe, die der Körper benötigt, absorbiert und in den Blutkreislauf abgegeben. Dies macht den Stuhl fest.

**Koloskop (Endoskop):** Langer, flexibler Schlauch mit einer Kamera.

**Koloskopie:** Eine medizinische Untersuchung, bei der ein Koloskop in das Rektum eingeführt wird. Mit Hilfe der Koloskopie können Ärztinnen/Ärzte sehen, welche Teile des Darms von der Krankheit betroffen sind.

**Parasit:** Ein Organismus, der andere Organismen nutzt und seinem Wirt Wasser und andere Nährstoffe entzieht. Ein Bandwurm wird z. B. zu den Parasiten gezählt.

**Perforation:** Durchlöcherung oder Durchbohrung einer Wand eines Organs wie beispielsweise des Darms.

**Pilz:** Ein lebender Organismus, der im Körper Krankheiten auslösen kann.

**Remission:** Zeitraum, in dem die Krankheit nicht aktiv ist.

**Rektum:** Das Endstück des Dickdarms, das in den Anus mündet. Hier wird der Stuhl ausgeschieden.

**Schub oder Rückfall:** Zeitraum, in dem die Krankheit nach inaktiver Phase aktiv ist.

**Steroide oder Kortikosteroide:** Entzündungshemmende Arzneimittel.

**Ulkus (oder Geschwür des Darms):** Riss oder Perforation in der Darmwand, der bzw. die zu einer offenen Wunde führt. Oftmals dauert es lange, bis sie heilt.

**Virus:** Ein kleiner Krankheitserreger, der sich nicht selbständig vermehren kann, sondern nur dann, wenn er Zugang zu einer Wirtszelle bekommt. Viele Viren können Krankheiten verursachen. Grippe, Hepatitis und AIDS werden z. B. von Viren ausgelöst. Viren sind noch kleiner als Bakterien.

**Zäpfchen:** auch: Suppositorium; Möglichkeit zur nicht-oralen Medikamentengabe. Meist eine kleine runde Kapsel, die in das Rektum eingeführt wird.

**Füllen Sie diesen Kurzfragebogen\* zu Ihrem nächsten Arzttermin aus. Ihre Antworten können helfen, Ihre Therapie optimal auszurichten.**

**1. Wann hatten Sie Ihren letzten Schub?**

---

**2. Haben Sie neue Symptome?**

ja  nein

Beschreiben Sie, welche: 

---

**3. Wie hoch ist die Zahl der Stuhlgänge am Tag?**

weniger als 4  4–6  mehr als 6

Blutige Stuhlgänge:  ja  nein

**4. Ist Ihr Stuhldrang erhöht?**

ja  nein

**5. Haben oder hatten Sie Bauchschmerzen oder -krämpfe?**

ja  nein

**6. Sind Sie aufgrund Ihrer Krankheit eingeschränkt, und wenn ja, wo?**

Im Berufsleben

Im Alltag

Bei Freizeitaktivitäten

In der Partnerschaft

**7. Haben Sie depressive Verstimmungen oder Ängste?**

ja  nein

**8. Haben Sie Probleme bei der Einnahme Ihrer Medikamente?**

ja  nein

**9. Bitte markieren Sie auf der Skala, wie Sie sich heute fühlen.**



\* Hinweis: dieser Fragebogen dient dazu, einige Anregungen für Ihre Therapie bzw. den Arztbesuch zu geben. Er wurde nicht wissenschaftlich validiert.



# Ihre Notizen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Weitere Ideen für den täglichen Umgang  
mit Ihrer Erkrankung finden Sie hier:

[www.hexal.de/patienten/feelinx](http://www.hexal.de/patienten/feelinx)



### So erreichen Sie uns:

Sie haben wichtige Fragen zu unseren Arzneimitteln  
oder möchten Materialien bestellen? Rufen Sie uns  
kostenfrei unter **0800 439 25 23** an!

Sie erreichen uns von Montag bis Freitag  
**von 8:00 bis 18:00 Uhr.**

Bei Fragen zur Behandlung Ihrer Erkrankung  
wenden Sie sich bitte an Ihre/Ihren Ärztin/Arzt.

**Hexal AG**

Industriestraße 25  
83607 Holzkirchen

