



Wegweiser CED

Chronisch-entzündliche
Darmerkrankungen
im Überblick



Inhalt

Was ist Colitis ulcerosa?	4
Was ist Morbus Crohn?	5
Risikofaktoren und mögliche Ursachen	7
Zwei Krankheitsbilder mit ähnlichen Symptomen	8
Wie die Erkrankung verläuft	10
Unsichtbarer Helfer: das Darmmikrobiom	12
Das Darmmikrobiom mit CED	14
Selbst aktiv werden bei CED	16
Die Rolle der Ernährung	18
Gute Mundgesundheit als Basis	20
Kann Sport etwas bewegen?	22
Mit Ruhe zu mehr Kraft	23
Ihre Behandlungsmöglichkeiten	24
Medikamentöse Therapien	26
Euro-WC-Schlüssel: Ihr Türöffner für 12.000 Toiletten	28
Glossar	29
AmgenCare	30
Referenzen	31
Social-Media- und Podcast-Tipps	32
3 Mythen rund um CED	33

Was ist Colitis ulcerosa?

Nur der Dickdarm ist von der Entzündung betroffen.¹

Ungefähr 168.000 Menschen in Deutschland leiden an Colitis ulcerosa (CU).^{1,2} Sie ist neben Morbus Crohn die häufigste chronisch-entzündliche Darmerkrankung (CED). Eine Colitis ulcerosa befällt ausschließlich die **Schleimhaut des Dickdarms**.¹ Der Dünndarm ist in der Regel nicht betroffen.

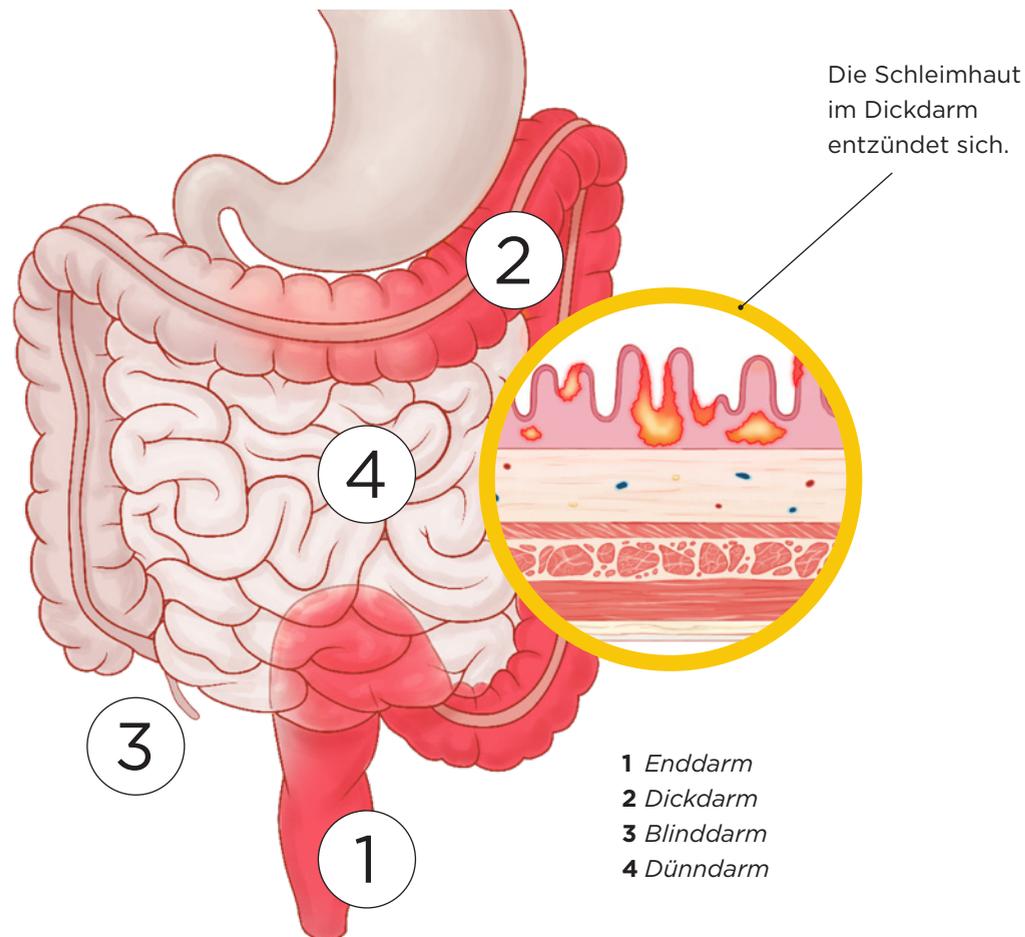


Abbildung modifiziert nach Mücke J. Chronisch entzündliche Darmerkrankungen (CED). 2021.

- Kontinuierlicher Befall des Dickdarms
- Beginnt meistens im Enddarm (1)
- Breitet sich dann Richtung Dickdarm (2) bis zum Blinddarm (3) aus

Was ist Morbus Crohn?

Der gesamte Verdauungstrakt kann sich entzünden.³

Morbus Crohn (MC) zählt ebenfalls zu den chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen (CED). Die Erkrankung betrifft verschiedene Darmsegmente im gesamten Verdauungstrakt und kann von der Mundhöhle bis zum After auftreten. Am häufigsten entzündet sich der **Übergang vom Dünndarm zum Dickdarm**.⁴

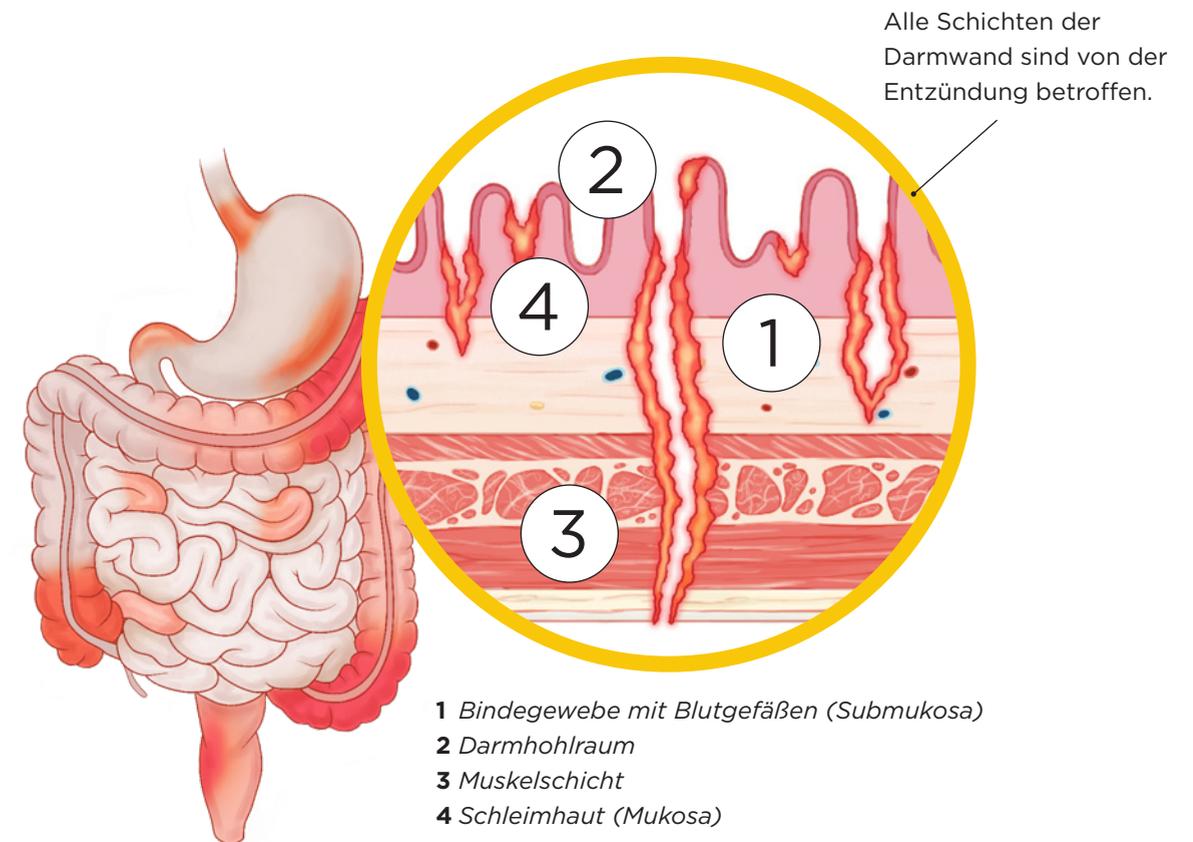


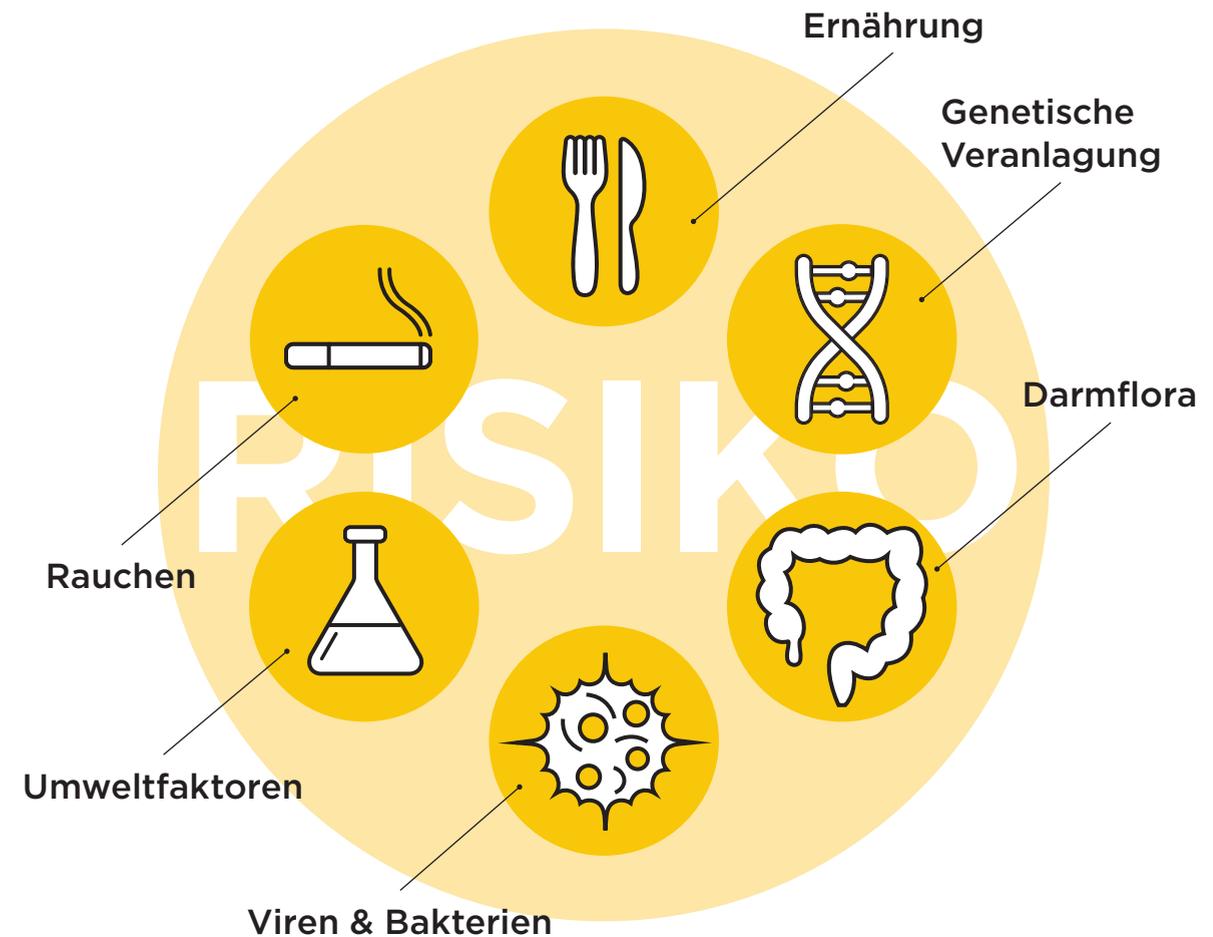
Abbildung modifiziert nach Mücke J. Chronisch entzündliche Darmerkrankungen (CED). 2021.

- Kann den gesamten Verdauungstrakt betreffen
- Bevorzugt aber den Dün- und Dickdarmbereich
- Entzündete Segmente wechseln sich mit gesunden Abschnitten ab



Risikofaktoren und mögliche Ursachen

Die Ursachen sind bis heute nicht vollständig geklärt. Es wird vermutet, dass mehrere Faktoren in Kombination zu der übersteigerten Immunreaktion bzw. Barrierestörung im Verdauungstrakt führen:



Gut zu wissen:

Stress und Belastung sind nachweislich nicht die Ursachen einer CED.³ Beides kann aber zu einem schwierigen Verlauf beitragen und Schübe auslösen.¹

Zwei Krankheitsbilder mit ähnlichen Symptomen

Es kann zu einer Reihe unterschiedlicher Beschwerden kommen, die jedoch nicht alle auftreten müssen. Je weiter die Krankheit voranschreitet, desto mehr verstärken sich die Symptome.⁵



Krampfartige
Bauch-
schmerzen



Auffälligkeiten
an Gelenken, Augen,
Haut und Leber



(Blutiger)
Durchfall



Gewichts-
verlust
(v. a. bei MC)



Fieber



Blutarmut



Vermehrte/r
Stuhl-
drang und
-frequenzen



Müdigkeit



Wie die Erkrankung verläuft

Sowohl Colitis ulcerosa als auch Morbus Crohn verlaufen zumeist in Schüben. Symptomfreie Phasen wechseln sich mit ausgeprägten Beschwerden ab. Der Verlauf kann sehr unterschiedlich ausfallen. Während manche Betroffene monate- oder jahrelang beschwerdefrei leben können, leiden andere unter erheblichen Symptomen.³

Gut zu wissen:

Colitis ulcerosa und Morbus Crohn sind schwere chronische Langzeiterkrankungen. Manchmal ist eine Operation notwendig, vor allem, wenn es zu Blutungen, Geschwüren oder Darmwanddurchbrüchen kommt. Mitunter wird dann auch ein künstlicher Darmausgang (Stoma) gelegt: vorübergehend oder dauerhaft.

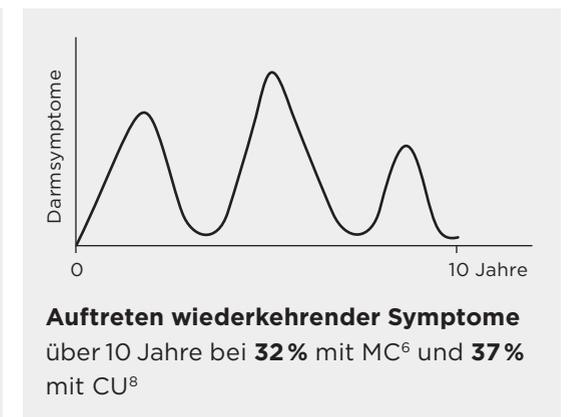
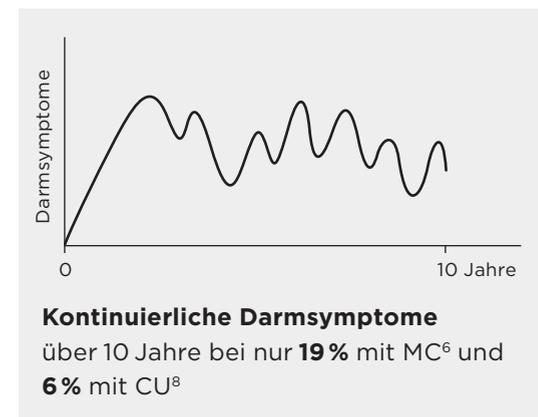
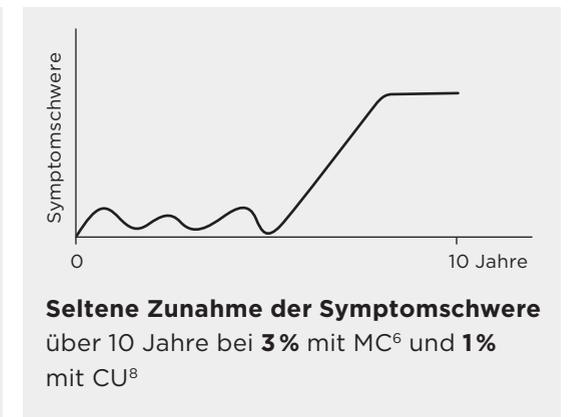
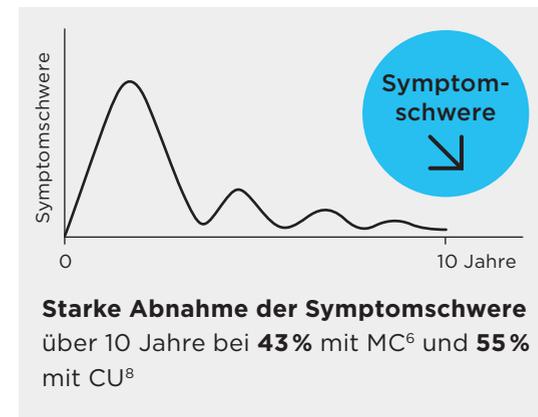
Mehr erfahren



Studie zeigt: Die Schwere der Symptome nimmt im Verlauf der Krankheit oft ab

Eine norwegische Studie zeigte, dass der Verlauf von chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen besser zu sein scheint als erwartet. Die Wahrscheinlichkeit einer Operation erwies sich als gering und nur wenige Betroffene entwickelten Komplikationen.⁶ Positiv ist auch der Aspekt, dass die Entzündungen im Darm im Laufe des Lebens häufig abnehmen. Wer also erst im höheren Alter an einer CED erkrankt, hat im Durchschnitt einen leichteren Verlauf.⁷

Wie geht's weiter: Auswertung über 10 Jahre ab Diagnose^{6,8}

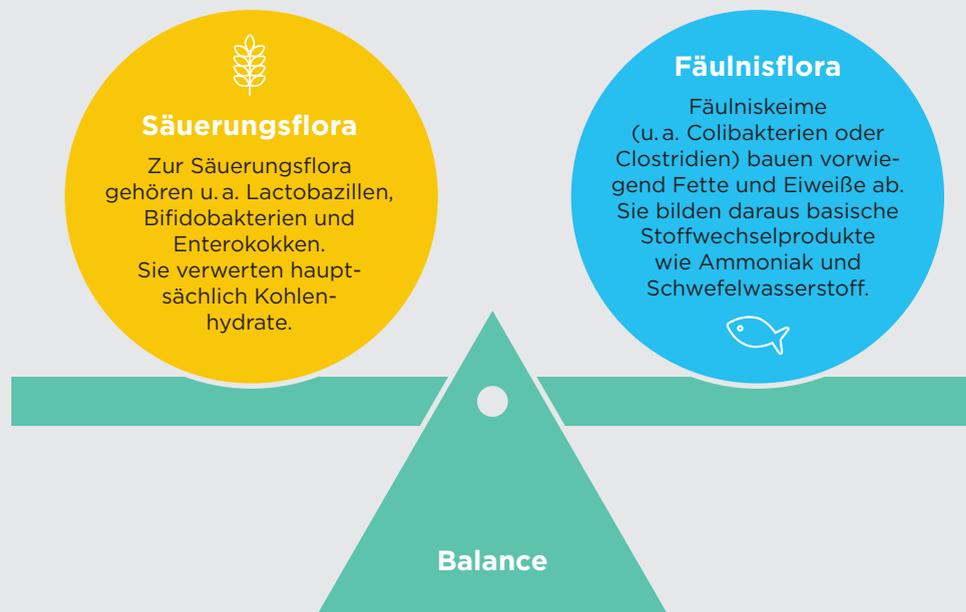


Unsichtbarer Helfer: das Darmmikrobiom

Das Mikrobiom umfasst alle Mikroorganismen wie z. B. Viren, Bakterien und Pilze, die im Darm aktiv sind. Seine Aufgaben sind vielfältig. Es unterstützt uns bei der Verdauung und Nährstoffaufnahme, bei der Bildung von Hormonen und Vitaminen, dem Aufbau der Darmbarriere, der Immunabwehr und der Immunsystemregulation.^{9,10}

Säuerungsflora und Fäulnisflora: Hauptsache in Balance

In unserem Darm leben 100 Billionen Bakterien mit vielen verschiedenen Stämmen. Die Darmbakterien werden in zwei Gruppen unterteilt, die beide für eine gesunde Funktion des Darms wichtig sind: die Säuerungsflora und die Fäulnisflora.

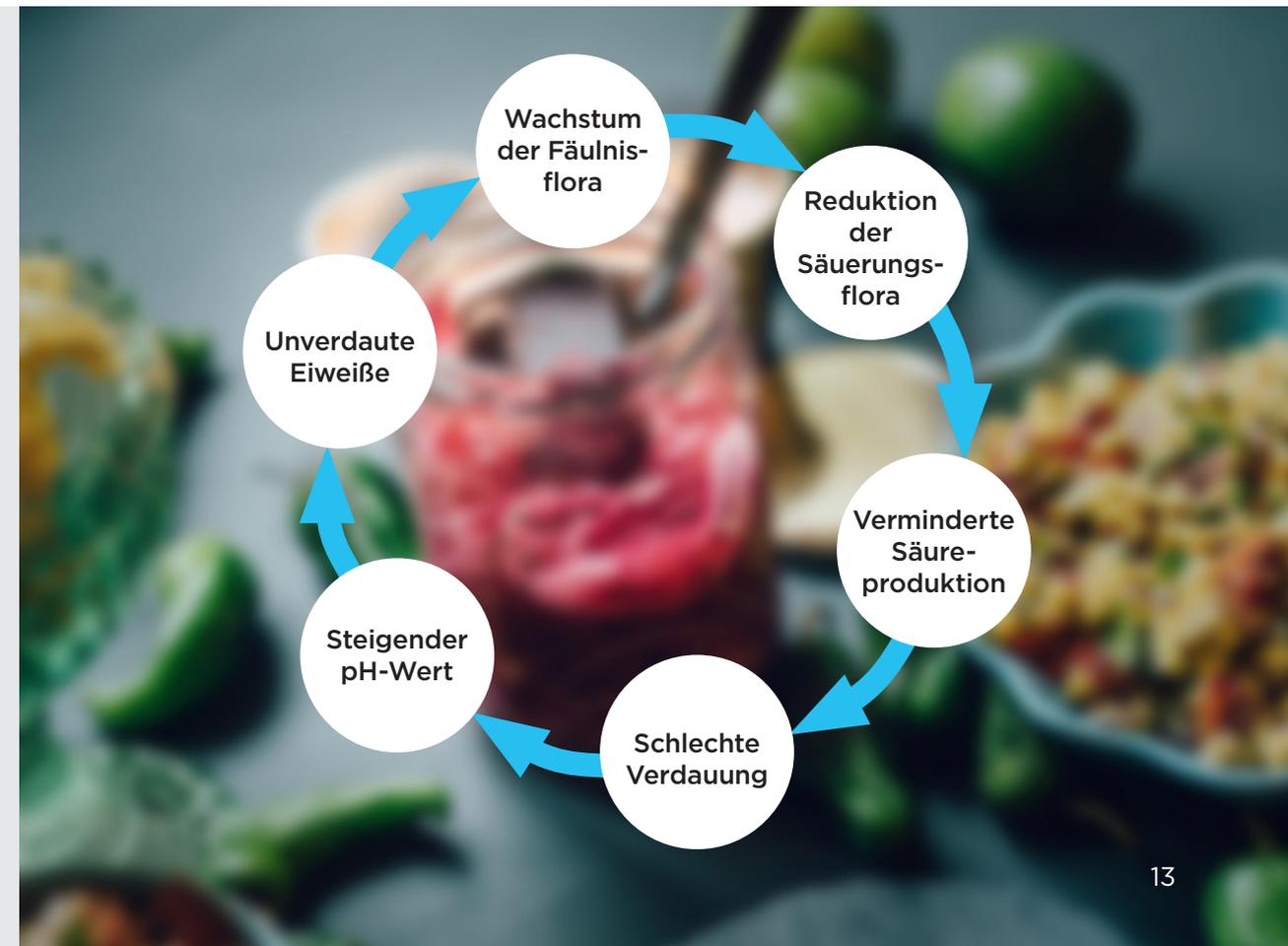


Wenn das Gleichgewicht gestört ist

Ein gesundes Darmmikrobiom hält die Säuerungs- und die Fäulnisflora in Balance. Es gibt jedoch Faktoren, die langfristig für ein Ungleichgewicht sorgen und so „falsche Bewohner“ begünstigen. Dieses bakterielle Ungleichgewicht nennt man auch Dysbiose.⁹ Dysbiose kann durch Ernährung, Antibiotika, Alter, Stress und weitere Umweltfaktoren gefördert werden.¹¹

Zumeist zeigt sich ein gestörtes Darmmikrobiom durch Unwohlsein. Die oft unspezifischen Symptome müssen aber nicht zwingend mit der Verdauung zusammenhängen. Auch das Immunsystem oder das Gefühl verminderter Leistungsfähigkeit kann Ausdruck eines gestörten Darmmikrobioms sein.⁹

Teufelskreis Dysbiose¹²



Das Darmmikrobiom mit CED

CED-Patient:innen haben oft eine verminderte bakterielle Vielfalt. Dadurch kommt es zu einer reduzierten Säuerungsflora und einer schädlich erhöhten Menge Fäulnisflora. Außerdem werden Stoffe produziert, die das Immunsystem reizen und Entzündungen fördern – mit weitreichenden Folgen. So kann die schützende Darmbarriere geschädigt werden. Die Folge: Krankheitserreger können leichter in den Körper eindringen und noch mehr Entzündungen hervorrufen. Arzneimittel wie die Wirkstoffe Adalimumab oder Ustekinumab scheinen die bakterielle Vielfalt und die Säuerungsflora zu stärken.^{11,13}

5 Tipps für eine ausgewogene Darmflora:



Ballaststoffreiche und fettarme Ernährung



Arzneimittel wie Antibiotika mit Vorsicht einsetzen

Muskeln fit halten durch regelmäßige Bewegung



Lebensstil anpassen und Stress reduzieren

Auf **Pausen** achten und sich regelmäßig erholen



Gut zu wissen:

Die Darmflora kann auch durch die Gabe von Probiotika und Präbiotika angekurbelt werden. Ebenso kann eine Fäkaltransplantation eine Option sein. Fragen Sie hierzu bitte Ihre Ärztin oder Ihren Arzt.¹³

Eine gesunde Darmflora aktiv fördern

Jeder Mensch hat ein ganz individuell zusammengesetztes Mikrobiom. Mit einem bewussten Lebensstil können Sie aktiv dazu beitragen, Ihrem Darm „den Rücken“ zu stärken.



Selbst aktiv werden bei CED



Sport und Bewegung

Regelmäßige moderate Bewegung wirkt durchweg positiv auf das körperliche und seelische Wohlbefinden.¹⁴ Das Training stärkt die Knochen und vermindert so das Risiko einer kortisonbedingten Osteoporose.¹⁵



Ernährungsumstellung

Die Ernährung beeinflusst die Darmschleimhaut und -flora. Ein ausgewogener Speiseplan kann die CED-Symptome lindern und das Komplikationsrisiko senken.¹⁸



Sport und Entspannung

Sport, Achtsamkeitstraining oder aber auch eine Kombination aus Atmung, Bewegung und Meditation können das Immunsystem stärken und bestimmte Entzündungswerte bei CED-Betroffenen senken.^{16,17}



Mundhygiene

Menschen mit CED haben eine erhöhte Wahrscheinlichkeit für eine Entzündung der Mundschleimhaut.¹⁹ Mit 2-maligem gründlichen Zähneputzen sowie regelmäßigen Kontrollterminen in der zahnärztlichen Praxis halten Sie eventuelle Veränderungen in Schach.



Die Rolle der Ernährung



Was Menschen mit CED essen, beeinflusst über verschiedene Mechanismen die entzündlichen Vorgänge direkt im Darm oder indirekt über die Darmflora (das sogenannte Mikrobiom). Doch welche Lebensmittel sind empfehlenswert? Aktuelle Studien geben folgende Empfehlungen.

— Ungünstig für die Darmschleimhaut:¹⁸

- ✓ **Fette Speisen** (u. a. Wurst, Pommes, Chips, fette Milchprodukte, rotes Fleisch)
- ✓ **Zuckerreiche Lebensmittel** (Limonaden, Süßigkeiten, Backwaren)
- ✓ **Ballaststoffarme Mahlzeiten** (u. a. Fleisch, Eier, Käse, Weißmehlprodukte)
- ✓ Bestimmte Inhaltsstoffe wie
 - **Emulgatoren** (E 322, E 338, E 339, E 340, enthalten u. a. in Margarine, Cola, Sahne, Sportgetränken)
 - **Carrageen** (E 407, ein pflanzliches Gelier- und Verdickungsmittel in H-Sahne, Frischkäse, Margarine, Eiscreme, Fertigdressings usw.)
 - **Gluten** (Eiweißgemisch, enthalten u. a. in Weizen, Roggen, Gerste und Dinkel)
 - **Taurine** (enthalten u. a. in Energydrinks, Fleisch, Innereien)

+ Empfehlenswert bei CED:²⁰

- ✓ Hoher Anteil an **Obst und Gemüse**
- ✓ Einmal pro Woche **Fisch**, alle 2 Wochen **Geflügel**
- ✓ **Omega-3-fettsäurehaltige Lebensmittel** (Lachs, Sardinen, Makrelen, Leinöl)
- ✓ **Ballaststoffreiche Lebensmittel** (Flohsamenschalen, Haferkleie, Hülsenfrüchte, Vollkorn, Nüsse²¹)
- ✓ **Kurkuma**
- ✓ **Vitamin D** (bildet sich im Körper bei Sonnenlicht)



Gut zu wissen:

Eine professionelle Ernährungsberatung kann helfen, Symptome zu lindern und das Risiko für Komplikationen zu senken.

Nikotin und Alkohol

Rauchen hat bei Morbus Crohn und Colitis ulcerosa unterschiedliche Auswirkungen. So erhöht Nikotin das Risiko, an Morbus Crohn zu erkranken und verstärkt die Erkrankungsschwere. Morbus-Crohn-Erkrankte sollten deshalb unbedingt mit dem Rauchen aufhören, um das Fortschreiten ihrer Erkrankung zu verlangsamen. Bei Colitis ulcerosa wurde gezeigt, dass sich nach Raucherentwöhnung die Symptome verschlechtern können und ein erhöhtes Schubrisiko bestehen kann. Die schützende Wirkung des Nikotins scheint temporär zu sein und zeigte in Studien starke Nebenwirkungen.²²

Es konnte kein direkter Zusammenhang zwischen dem Konsum von Alkohol und der Entstehung von Colitis ulcerosa oder Morbus Crohn festgestellt werden.²³ Trotzdem empfiehlt sich ein moderater Umgang mit alkoholischen Getränken, da ein regelmäßiger Genuss nachweislich dem Körper schadet.

Gute Mundgesundheit als Basis

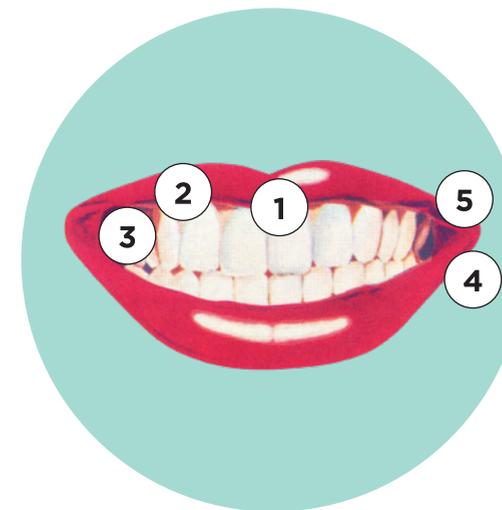


In einer Mundhöhle herrscht üblicherweise ein neutrales Niveau. Dafür sorgt ein ausgeklügeltes Ökosystem von Bakterien – die Mundflora oder auch das sogenannte Mikrobiom. Erkrankungen wie Morbus Crohn oder Colitits ulcerosa können dieses empfindliche Mikrobiom aus dem Gleichgewicht bringen.²⁴ Die Folgen sind Zahnfleischentzündungen, Parodontitis oder auch Karies.

Zähne zeigen bei CED^{25,26}

Sie können selbst dazu beitragen, Ihren Mund gesund zu halten:

- ✓ 2-mal täglich gründlich den Mund reinigen
- ✓ Regelmäßige Verwendung antibakterieller Mundspülungen
- ✓ Bei Entzündungen morgens und abends mit 0,2-prozentiger Chlorhexidinlösung spülen
- ✓ 2-mal jährlich professionelle Zahnreinigung
- ✓ Regelmäßige Kontrolltermine in einer zahnärztlichen Praxis
- ✓ Ggf. Verordnung eines Immunsuppressivums



Mögliche Symptome im Mundraum

- 1 Parodontitis (chronische Entzündung des Zahnhalteapparates)
- 2 Schwellungen im Bereich des Zahnhalses
- 3 Aphten (schmerzhafte Entzündungsherde)
- 4 Weißliche Schleimhautveränderungen
- 5 Geschwüre und Läsionen

Schon von der Darm-Mund-Achse gehört?

CED-Erkrankte haben ein erhöhtes Risiko, an einer Parodontitis zu erkranken.²⁷ Dahinter wird eine beidseitige Wechselwirkung zwischen Darm und Mundraum vermutet.²⁸⁻³⁰

Kann Sport etwas bewegen?



Lange war sich die Fachwelt hier nicht einig. Heute weiß man: Regelmäßige moderate Bewegung kann CED-Erkrankten helfen, die Lebensqualität zu erhöhen und das Risiko von Krankheitsschüben zu reduzieren.¹⁴ So wurde einer Gruppe von CED-Betroffenen ein moderates, individuell zugeschnittenes Bewegungstraining angeboten, u. a. Fahrradergometrie,

Aquajogging und Walking. Eine andere Gruppe erhielt statt Sportübungen ausschließlich Entspannungsmaßnahmen.

Das Ergebnis zeigte ganz klar: Die Sportgruppe

- + konnte ihre Arzneimittel deutlich reduzieren (u. a. Kortison),
- + hatte eine bessere Körperwahrnehmung,
- + zeigte einen besseren Allgemeinzustand,
- + hatte weniger Ängste und Depressionen und
- + zeigte eine gesteigerte Arbeitsfähigkeit.

! Zusätzlich zum Sport ist es wichtig, sich zu entspannen.

Gut zu wissen:

Jede:r Betroffene muss die eigenen Leistungsgrenzen vorsichtig ausloten sowie die sportlichen Aktivitäten der eigenen Krankheitssituation anpassen. Bei vorherigen Bauchdeckenoperationen sollten Bauchmuskelübungen vermieden werden, um keinen Narbenbruch zu riskieren. Im Zweifel halten Sie einfach Rücksprache in Ihrer ärztlichen Praxis.

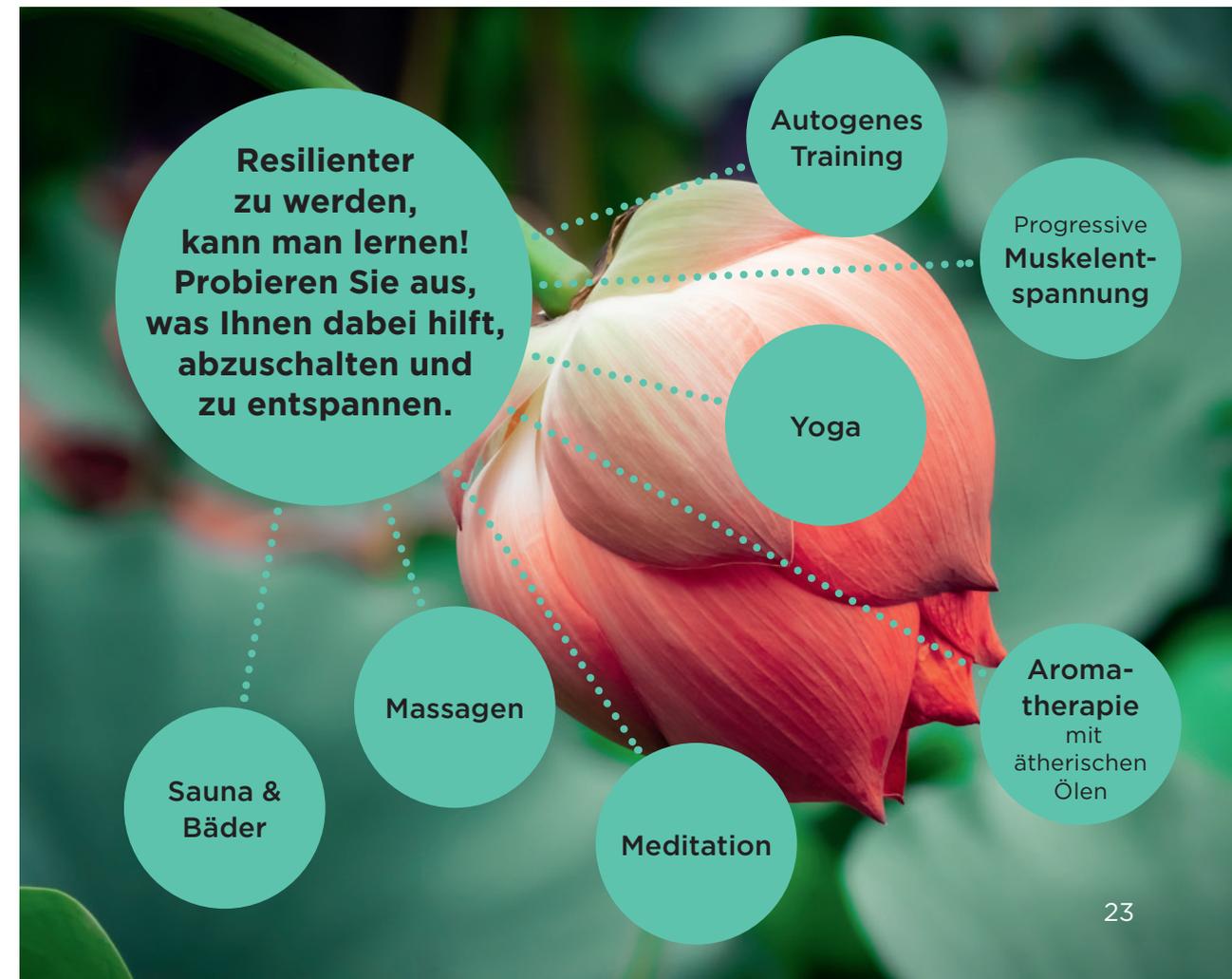
Mit Ruhe zu mehr Kraft



Stress erhöht das Risiko für Schübe.³¹ Umgekehrt führt eine hohe Krankheitsaktivität zu mehr psychischem Stress.³² Ein Teufelskreis, der einen entscheidenden Einfluss auf die Lebensqualität von CED-Betroffenen hat.

Besser mit Stress umgehen lernen

Resilienz ist das Gebot der Stunde, was bedeutet: Je widerstandsfähiger ein Mensch gegenüber Stress und Krisen ist, desto geringer ist die Krankheitsaktivität und desto höher die Lebensqualität.³³



Ihre Behandlungsmöglichkeiten

Grundsätzlich werden drei verschiedene Arten der Therapie unterschieden, die auch parallel zur Anwendung kommen können.

Systemische Therapie

Bei einer systemischen Therapie wird **der gesamte Körper** behandelt. Dabei werden Arzneimittel in verschiedenen Darreichungsformen wie Injektionen, Infusionen, Tabletten oder Kapseln angewendet.



Lokale Therapie

Die lokale Therapie ist eine Behandlung **am Erkrankungsort**. Bei CED erfolgt diese z. B. mit Schäumen, Einläufen (Klistier) oder Zäpfchen.



Endoskopischer oder chirurgischer Eingriff

Wenn sich die Krankheit nicht mehr mit Arzneimitteln (siehe systemische Therapie) eindämmen lässt, wird manchmal eine Operation an Dick- oder Dünndarm notwendig.

Medikamentöse Therapien

Es gibt eine Vielzahl an Wirkstoffen und Darreichungsformen zur Behandlung einer CED. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt wird eine Therapie vorschlagen, die für Sie geeignet ist.



Wirkstoffgruppe

5-ASA 5-ASA bezeichnet den entzündungshemmenden Wirkstoff Mesalazin, der in der Akutphase und bei geringer Krankheitsaktivität eingesetzt wird.

Wirkstoff	Arzneimittel	Darreichungsform
Mesalazin	Asacol®*	
Mesalazin	Mezavant®*	
Mesalazin	PENTASA®	
Mesalazin	Salofalk®	
Sulfasalazin	Salazopyrina®	

Kortikosteroide Kortikosteroide sind antientzündlich wirkende Kortisonpräparate, die bei akuten Symptomen eingesetzt werden. Sie sind nicht für den dauerhaften Einsatz geeignet.

Budesonid	Budenofalk®	
Budesonid	Entocort®	

Immunsuppressiva Immunsuppressiva sind Dauertherapien, die das überaktive Immunsystem unterdrücken.

Azathioprin	Azafalk®	
Methotrexat	Verschiedene	

TNF- α -Inhibitoren TNF- α -Inhibitoren greifen gezielt in die autoimmunen Prozesse ein, indem sie den entzündungsfördernden Botenstoff TNF blockieren.

Adalimumab	Verschiedene (z. B. AMGEVITA®, Humira®, Imraldi™)	
Golimumab	Simponi®*	
Infliximab	REMICADE®	

Integrin-Antagonisten Integrin-Antagonisten reduzieren die Einwanderung von Immunzellen in die entzündete Darmschleimhaut, um der Entzündung entgegenzuwirken.

Vedolizumab	Entyvio®	
-------------	----------	--

IL-12-/IL-23-Antagonisten IL-12-/IL-23-Antagonisten blockieren die zwei Botenstoffe IL-12 und IL-23 und hemmen damit die Entzündungskaskade.

Ustekinumab	Verschiedene (z. B. WEZENLA®#, STELARA®, Uzpruvo®#)	
-------------	--	--

JAK-Inhibitoren JAK-Inhibitoren dringen direkt in die Zelle ein und hemmen die Herstellung entzündungsfördernder Botenstoffe.

Tofacitinib	XELJANZ®*	
Upadacitinib	RINVOQ®*	
Filgotinib maleat	Jyseleca®*	



* Nur für CU zugelassen. ** Tabletten 1g: nur für CU zugelassen; Tabletten 250 mg und 500 mg: für CU und MC zugelassen. # Nur für MC zugelassen. ## Nur für MC und mikroskopische Colitis zugelassen.

Euro-WC-Schlüssel: Ihr Türöffner für 12.000 Toiletten

Wer an CU oder MC leidet, muss in akuten Phasen meist sehr häufig auf die Toilette. Manche sprechen von einer regelrechten Toilettenpanik. Es gibt aber ein Hilfsmittel, das das Leben mit einer CED etwas leichter macht: der Euro-WC-Schlüssel.

Das ist ein echter Schlüssel, der Ihnen in ganz Europa schnellen Zugang zu den meisten Toiletten an Autobahnen, Bahnhöfen, in Fußgängerzonen, Museen, Behörden und in weiteren öffentlichen Bereichen verschafft. Sie können den Euro-WC-Schlüssel hier bestellen: www.cbf-da.de/euroschluessel.html



Tipps und Tricks bei häufigem Stuhldrang

- ✓ Planen Sie eine Toilettenroute, bevor Sie sich auf den Weg machen. Apps helfen dabei (Toiletten Scout, WC-Finder).
- ✓ Um von keiner wartenden Schlange aufgehalten zu werden oder sich vor Publikum erklären zu müssen, bereiten Sie eine Karte vor, die Sie vorzeigen können. Eine solche Karte erhalten Sie z.B. beim DCCV e.V. (Deutsche Morbus Crohn/ Colitis ulcerosa Vereinigung).
- ✓ Beim Einkaufen lieber einen großen Markt besuchen. Große Einkaufszentren verfügen in der Regel über öffentliche Toiletten.
- ✓ Setzen Sie sich im Kino, Theater und bei Veranstaltungen bevorzugt an den Rand in die letzte Reihe, um im Fall der Fälle schnell zum Örtchen gelangen zu können.



Glossar

Barrierestörung (Darm)

Die Darmbarriere reguliert, was in den Körper gelangen darf und was nicht. Bei einer Störung können Bakterien in Darmwandbereiche vordringen, die sie bei intakter Barriere nicht erreichen könnten.

Botenstoffe

Körpereigene Signalstoffe, die z.B. der Signalübermittlung zwischen Zellen des Körpers dienen. Einige davon sind am Entzündungsgeschehen von CED beteiligt.

Carrageen

Carrageen ist ein häufiger Zusatzstoff in Lebensmitteln und dient als Geliermittel und Stabilisator. Allerdings ist Carrageen aufgrund gesundheitlicher Folgen umstritten.

Dysbiose

Dysbiose ist ein Ungleichgewicht der Bakterien im Darm, bei dem nützliche Bakterien abnehmen und schädliche Bakterien zunehmen.

Emulgatoren

Emulgatoren sind Stoffe, die zwei nicht miteinander mischbare (fettlösliche und wasserlösliche) Komponenten in eine beständige Emulsion bringen.

Genetische Veranlagung

Die genetische Veranlagung bezeichnet eine in den Genen festgelegte Anfälligkeit für z.B. bestimmte Krankheiten.

Gluten

Gluten ist das „Klebereiweiß“ in Weizen und anderen Getreiden, das die Verwendung von Weizenmehl in Backwaren überhaupt erst ermöglicht. Es ist ein guter Emulgator (siehe Emulgatoren) und Aromaträger.

Kortison

Kortison ist ein Hormon, das in der Nebennierenrinde gebildet wird. Es wirkt entzündungs- und wachstumshemmend.

Mikrobiom

Dabei handelt es sich um die Gesamtheit aller Organismen, die Lebewesen besiedeln.

Mukosa

Die Mukosa ist die Schleimhaut, die als Schutzschicht das Innere von hohlen Organen wie dem Darm auskleidet.

Osteoporose

Osteoporose ist die Bezeichnung für Knochenschwund. Bei dieser Erkrankung werden Knochen porös und brechen leicht.

Ruptur

Darunter versteht man in der Medizin einen Riss in einer Gewebestruktur, z.B. in einem inneren Organ, Muskel oder Band.

Taurin

Taurin kommt natürlicherweise im menschlichen Körper vor. Es wirkt antioxidativ, schützt den Herzmuskel und hält viele Organfunktionen aufrecht. Zu viel Taurin (durch übermäßigen Energydrink-Genuss), vor allem zusammen mit Alkohol, gilt als gefährlich für Herz und Nieren.

Therapiebegleitung von Anfang an



Amgen bietet mit AmgenCare ein sehr **umfangreiches und kostenfreies** Therapiebegleitprogramm an, denn chronische Erkrankungen sind eine Herausforderung für Körper und Seele. Es ist beruhigend zu wissen, dass viele gute Arzneimittel zur Verfügung stehen und Betroffene gleichzeitig ihre Fragen, Sorgen und Nöte teilen können. Dieser ganzheitliche Ansatz liegt Amgen am Herzen.

Ernährungsberatung	Servicehotline	Reisen
AmgenCare-Website	Ihre persönliche Gesundheitsberatung	Informationen zu Erkrankungen
Stressbewältigung	Informationen zum Sozialrecht	Raucherentwöhnung

Diese Materialien und mehr finden Sie unter:

www.amgencare.de/servicematerial



Das Besondere an AmgenCare ist, dass Ihnen damit Ihre persönliche Gesundheitsberatung zur Verfügung steht, die sich ganz flexibel auf Ihre Bedürfnisse einstellt. AmgenCare begleitet Sie individuell bei all Ihren Fragen rund um die Krankheitsbewältigung und die Anwendung eines Arzneimittels von Amgen.

Probieren Sie AmgenCare sehr gerne unverbindlich aus und entscheiden Sie dann, ob AmgenCare Ihnen eine hilfreiche Unterstützung sein kann.



Scannen Sie dazu den QR-Code oder rufen Sie unter der Telefonnummer 0800 118 81 18 von 8:00 bis 20:00 Uhr an.

Weitere Informationen unter www.amgencare.de.

Amgen hat für AmgenCare die **Sanvartis GmbH**, einen der größten Gesundheitsdienstleister in Deutschland, gewinnen können. Amgen selbst erhält somit keine personenbezogenen Daten von Ihnen.

Referenzen

- 1 Das Gastroenterologie Portal. https://dasgastroenterologieportal.de/Colitis_ulcerosa.html. Letzter Zugriff: Dezember 2024.
- 2 DCCV e.V. Deutsche Morbus Crohn/ Colitis ulcerosa Vereinigung. www.dccv.de/betroffene-angehoerige/medizinische-grundlagen/was-ist-colitis-ulcerosa/. Letzter Zugriff: Dezember 2024.
- 3 Das Gastroenterologie Portal. https://dasgastroenterologieportal.de/Morbus_Crohn.html. Letzter Zugriff: Dezember 2024.
- 4 DCCV e.V. Deutsche Morbus Crohn/ Colitis ulcerosa Vereinigung. www.dccv.de/betroffene-angehoerige/medizinische-grundlagen/was-ist-morbus-crohn/. Letzter Zugriff: Dezember 2024.
- 5 DCCV e.V. Deutsche Morbus Crohn/ Colitis ulcerosa Vereinigung. www.dccv.de/betroffene-angehoerige/medizinische-grundlagen/was-ist-colitis-ulcerosa/. Letzter Zugriff: Dezember 2024.
- 6 Solberg IC et al. Clinical Course in Crohn's Disease: Results of a Norwegian Population-Based Ten-Year Follow-Up Study. *Clin Gastroenter Hepatol* 2007;5(12):1430–1438.
- 7 Reichert AJ. Schmerzen und Lebensqualität bei Patienten mit chronisch entzündlichen Darmerkrankungen. *Elsevier* 2009.
- 8 Solberg IC et al. Clinical course during the first 10 years of ulcerative colitis: results from a population-based inception cohort (IBSEN Study). *Scand J Gastroenterol* 2009;44(4):431–440.
- 9 <https://gastroenterologie-berlin-mitte.de/dysbiose/#:~:text=Ihre%20Fach%3%A4rztn%20f%C3%BCr%20Gastroenterologie%20spricht,Bi%3%A4hungen%20und%20Bl%3%A4hbauch> Letzter Zugriff: Dezember 2024.
- 10 www.zentrum-der-gesundheit.de/krankheiten/magen-darm-erkrankungen/darbeschwerden/dysbakterie. Letzter Zugriff: Dezember 2024.
- 11 Mah C et al. Assessing the Relationship between the Gut Microbiota and Inflammatory Bowel Disease Therapeutics: A Systematic Review. *Pathogens*. 2023;12(2):262.
- 12 <https://deine-ernaehrung.de/dysbiose-so-bringst-du-dein-mikrobiom-wieder-ins-gleichgewicht/>. Letzter Zugriff: Dezember 2024.
- 13 Pavel FM et al. Highlighting the Relevance of Gut Microbiota Manipulation in Inflammatory Bowel Disease. *Diagnostics (Basel)*. 2021;11(6):1090.
- 14 Wenzl HH. Körperliche Aktivität, Bewegung und Sport bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen. *J Gastroenterol Hepatol Erkr* 2018;16:72–79.
- 15 *Ärztzeitung*. Fünf Mythen über Osteoporose. www.aerztezeitung.de/Medizin/Fuenf-Mythen-ueber-Osteoporose-292096.html. Letzter Zugriff: Dezember 2024.
- 16 González-Moret R et al. The effect of a mindfulness-based therapy on different biomarkers among patients with inflammatory bowel disease: a randomised controlled trial. *Sci Rep* 2020;10(1):6071.
- 17 Gerberg PL et al. The Effect of Breathing, Movement, and Meditation on Psychological and Physical Symptoms and Inflammatory Biomarkers in Inflammatory Bowel Disease: A Randomized Controlled Trial. *Inflamm Bowel Dis* 2015;21(12):2886–2896.
- 18 *Medical Tribune*. Acht Gründe für eine professionelle Ernährungsberatung bei Crohn und Colitis. www.medical-tribune.de/medizin-und-forschung/artikel/acht-gruende-fuer-eine-professionelle-ernaehrungsberatung-bei-crohn-und-colitis. Letzter Zugriff: Dezember 2024.
- 19 Zhang L et al. Increased risks of dental caries and periodontal disease in Chinese patients with inflammatory bowel disease. *Int Dent J* 2020;70(3):227–236.
- 20 <https://medonline.at/10001165/2018/ballaststoffe-sollte-man-bei-ced-nicht-meiden/>. Letzter Zugriff: Dezember 2024.
- 21 Haskey N, Gibson DL. An Examination of Diet for the Maintenance of Remission in Inflammatory Bowel Disease. *Nutrients* 2017;9(3):259.
- 22 Berkowitz L et al. Impact of Cigarette Smoking on the Gastrointestinal Tract Inflammation: Opposing Effects in Crohn's Disease and Ulcerative Colitis. *Front Immunol* 2018;9:74.
- 23 Bergmann MM et al. No association of alcohol use and the risk of ulcerative colitis or Crohn's disease: data from a European Prospective cohort study (EPIC). *Eur J Clin Nutr* 2017;71(4):512–518.
- 24 Agossa K et al. Periodontal and dental health in inflammatory bowel diseases: a systematic review. *Expert Rev Gastroenterol Hepatol* 2021:1–15.
- 25 <https://ced-kompass.at/dein-wissen/beschwerden-ausserhalb-des-darms/>. Letzter Zugriff: Dezember 2024.
- 26 www.quintessence-publishing.com/deu/de/news/zahnmedizin/praevention-und-prophylaxe/orale-manifestation-von-morbus-crohn#:~:text=Orale%20Symptome%2C%20die%20bei%20einer,sowie%20daphthoide%20oder%20ulcerative%20L%C3%A4sionen. Letzter Zugriff: Dezember 2024.
- 27 Chi YC et al. Increased risk of periodontitis among patients with Crohn's disease: a population-based matched-cohort study. *Int J Colorectal Dis* 2018;33(10):1437–1444.
- 28 Zhou T et al. The effect of the "Oral-Gut" axis on periodontitis in inflammatory bowel disease: A review of microbe and immune mechanism associations. *Front Cell Infect Microbiol* 2023;13:1132420.
- 29 Lu Y et al. Regulatory effects of oral microbe on intestinal microbiota and the illness. *Front Cell Infect Microbiol* 2023;13:1093967.
- 30 Park S et al. Oral-Gut Microbiome Axis in Gastrointestinal Disease and Cancer. *Cancers (Basel)* 2021;13(9):2124.
- 31 Konturek PC et al. Stress und chronisch-entzündliche Darmerkrankungen. *MMW Fortschr Med* 2020;162(Suppl 5):3–6.
- 32 Aktualisierte S3-Leitlinie „Diagnostik und Therapie des Morbus Crohn“ der Deutschen Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten (DGVS) (Version 4.1) – living guideline März 2024 – AWMF-Registernummer: 021-004. https://register.awmf.org/assets/guidelines/021-004_S3_Morbus_Crohn_Diagnostik_Therapie_2024-03.pdf Letzter Zugriff: Dezember 2024.
- 33 Sehgal P et al. High Levels of Psychological Resilience Associated With Less Disease Activity, Better Quality of Life, and Fewer Surgeries in Inflammatory Bowel Disease. *Inflamm Bowel Dis* 2021;27(6):791–796.
- 34 https://www.bundesärztekammer.de/fileadmin/user_upload/BAEK/Patienten/Patienteninformationen/reizdarmsyndrom-kip.pdf. Letzter Zugriff: Dezember 2024.
- 35 Schreiner P et al. Ernährung bei entzündlichen Darmerkrankungen. *Kompass Autoimmun* 2020;2(3):96–103.
- 36 www.gelbe-liste.de/gastroenterologie/ced-steroidke-keine-dauertherapie. Letzter Zugriff: Dezember 2024.



Social-Media- und Podcast-Tipps

Inzwischen gibt es ein umfangreiches Angebot an Austausch- und Informationsangeboten: sowohl einfach erklärt für Einsteiger:innen als auch für Menschen, die es genauer wissen müssen oder wollen. Klicken bzw. hören Sie sich einfach in die verschiedenen Kanäle rein.



Crohn, Colitis & Co

Podcast der Deutschen Morbus Crohn/Colitis ulcerosa Vereinigung (DCCV) e.V.



Amboss-Auditor

Der YouTube-Kanal von Mediziner:innen für Mediziner:innen



Darm-Talk

Podcast der Österreichischen Morbus Crohn/Colitis ulcerosa Vereinigung (ÖMCCV)



CED-Selbsthilfegruppe auf Facebook

Austausch, Selbsthilfe bei Morbus Crohn, Colitis ulcerosa etc. auf Facebook



Morbus Crohn & Colitis ulcerosa der Treffpunkt CED-Haufen

Austausch zu diesen Erkrankungen auf Facebook

Oft gehört - selten wahr: 3 Mythen rund um CED

Wir räumen auf mit ein paar gängigen Fehlannahmen und liefern die Fakten dazu.

Mythos 1: Reizdarmsyndrom und CED sind ein und dasselbe

Die Symptome ähneln sich in der Tat. Bei beiden Krankheitsbildern kommt es zu Blähungen, Durchfall und Bauchschmerzen.

Im Gegensatz zu Morbus Crohn und Colitis ulcerosa handelt es sich beim Reizdarmsyndrom aber nicht um eine Autoimmunerkrankung.³⁴ Somit liegt bei diesem Krankheitsbild zumeist keine Entzündung im Darm vor.

Mythos 2: Mit der richtigen Ernährung sind CU und MC heilbar

Die Ernährung ist ein wichtiger Bestandteil der Therapie bei CED. Sie kann dazu beitragen, das Darmmikrobiom zu unterstützen oder zu schädigen (siehe Kapitel Darmmikrobiom). Auch wenn viele Ratgeber nahelegen, dass bestimmte Ernährungsweisen oder Diäten CED heilen bzw. Symptome eliminieren könnten, gibt es dafür nur wenige Belege. Expert:innen empfehlen, sich gesund und ausgewogen auf der Basis unverarbeiteter Lebensmittel zu ernähren, anstatt sich einzuschränken oder auf spezielle Nahrungskomponenten zu setzen.³⁵

Mythos 3: Eine Dauertherapie mit Kortison ist unbedenklich

Steroide (auch Kortison genannt) sind eine rasch wirksame Therapie, welche die Immunantwort des Körpers zuverlässig unterdrückt. Sie kommen deshalb schon bei einem ersten schweren Schub einer CED zum Einsatz - z. B. als Tabletten, Schaum, Infusion oder Einlauf. Wegen ihrer Nebenwirkungen sollten sie aber nicht dauerhaft angewendet und nach und nach reduziert werden.³⁶

Amgen GmbH

Riesstraße 24, 80992 München

Tel.: (089) 14 90 96-0

Fax: (089) 14 90 96-2000

© 2025 Amgen Inc.

Alle Rechte vorbehalten.

MedInfo-Hotline
0800 264 36 44

Medizinisch-wissenschaftliche Produktanfragen
Mo-Fr von 8:00 bis 18:00 Uhr oder
online auf medinfo.amgen.de



Diese Broschüre
wurde auf recyceltem
Papier gedruckt.

DEU-NP-0324-80012/86017

AMGEN

Care