

Gut informiert #TrotzCED

Navigiere dein Leben
mit einer **chronisch-
entzündlichen
Darmerkrankung (CED)**
wie Morbus Crohn und
Colitis ulcerosa

Ein Service von Takeda





Liebe*r Leser*in,

die Diagnose einer chronisch-entzündlichen Darmerkrankung (CED) wie Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa bedeutet für viele Betroffenen zunächst einen großen Einschnitt in den gewohnten Alltag. Umso wertvoller kann es sein, zu wissen, dass du damit nicht allein bist: In Deutschland sind rund 400.000 Menschen von einer CED betroffen.

Diese Broschüre möchte dich dabei unterstützen, die für dich relevanten Informationen zu finden sowie Tools zu entdecken, die dir deinen neuen Alltag erleichtern und dir dabei assistieren, dich auf Veränderungen einzustellen. Für viele Betroffene spielt dabei auch der Austausch mit anderen

Betroffenen eine zentrale Rolle: Vielleicht bietet dir die **#TrotzCED-Community** ja auch den Rahmen, den du dir wünschst!?

Falls du darüber hinaus Infos zu möglichen Begleit- oder Folgeerkrankungen wie perianale Fisteln oder dem Kurzdarmsyndrom suchst, erfährst du in dieser Broschüre ebenfalls, wo du diese findest.

Wir würden uns freuen, dich bald auf einer der Plattformen persönlich zu treffen!

Herzlichst, dein **#TrotzCED-Team**



Mehr als nur ein Hashtag: #TrotzCED

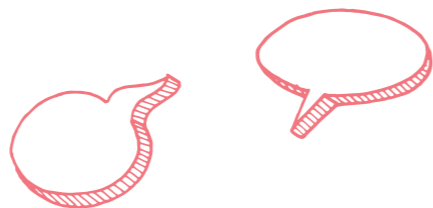
#TrotzCED steht für Auseinandersetzung, Akzeptanz und Austausch.

Die Diagnose einer chronisch-entzündlichen Darmerkrankung (CED) kann das Leben von Betroffenen ganz schön auf den Kopf stellen. Viele berichten davon, wie sie gerade in den ersten Monaten gegen die Krankheit, aber auch ihren eigenen Körper ankämpften. Später berichten sie aber auch, wie dies ein notwendiger Schritt für sie war, um sich mit der Erkrankung und dem Einfluss auf das alltägliche Leben auseinanderzusetzen und zu lernen, die Krankheit zu akzeptieren.

Ungeachtet dessen, wie du deinen Weg gehst und was deine derzeitige Einstellung dazu ist: **#TrotzCED** möchte dich dabei

unterstützen, die für dich relevanten Informationen zu finden, in die persönlichen Erfahrungen anderer Betroffener einzutauchen und deine eigenen zu teilen.

Die Betroffenen-Perspektive ist von Anfang an ein wesentlicher Bestandteil der **#TrotzCED-Kampagne** und so wirst du auf allen Plattformen immer wieder Betroffene als auch Vertreter*innen von Patientenorganisationen antreffen.



Die **Website www.CED-trotzdem-ich.de** bietet dir regelmäßige Updates zu Hintergründen und Aktuellem. Die Artikel basieren auf wissenschaftlichen Erkenntnissen oder sind sogar in direkter Zusammenarbeit mit Expert*innen aus dem Bereich der Gastroenterologie entstanden.



Folge den **#TrotzCED-Social-Media-Kanälen auf Facebook, Instagram und Twitter** für regelmäßige Updates. Triff andere Betroffene und tausche dich im Rahmen der Community aus.



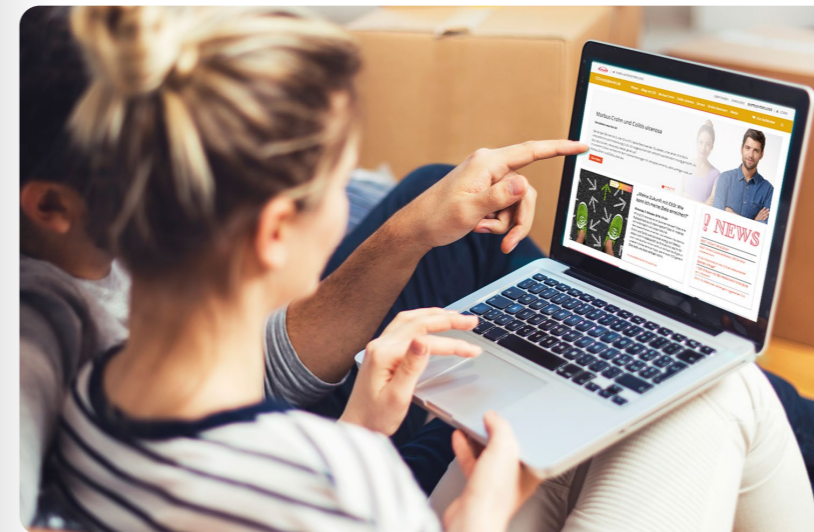
Wenn du es lieber privater magst, dann schau in die **App CED Forum**. Als registrierter User hast du hier die Möglichkeit, in einem nicht-öffentlichen Raum über die Erkrankungen zu diskutieren. Darüber hinaus bietet dir die App viele hilfreiche Funktionen für den Alltag, wie beispielsweise den Toilettenfinder, die Tagebuchfunktion oder die Lebensmittelampel.



Auf der Website www.CED-trotzdem-ich.de findest du darüber hinaus verschiedene **Broschüren und Infomaterialien**, die dich dabei unterstützen, deinen Alltag mit CED zu meistern.

Manche CED-Betroffene behalten ihre Erkrankung lieber für sich. Kascha und Kathi beispielsweise haben sich für einen anderen Weg entschieden: Sie teilen ihre Erfahrungen in ihren Blogs und Social-Media-Kanälen und zeigen anderen Betroffenen, dass sie nicht allein sind – und dass #TrotzCED ein relativ normales Leben möglich ist.

Erfahre mehr zu den Portraits – die kontinuierlich um weitere persönliche Erfahrungsberichte von anderen Betroffenen ergänzt werden.



Immer auf dem Laufenden mit CED-trotzdem-ich.de

Die Website www.CED-trotzdem-ich.de bietet dir umfassende Infos rund um chronisch-entzündliche Darmerkrankungen (CED) wie Morbus Crohn und Colitis ulcerosa. Neben Hintergrundinfos zu Ursache, Symptomen, Diagnose, Therapie und Verlauf kannst du hier auch eine Vielzahl von Artikeln mit praktischen Tipps und persönlichen Einblicken entdecken. Darüber hinaus findest du hier auch Beiträge zu Begleit- oder Folgeerkrankungen wie perianalen Fisteln oder Kurzdarmsyndrom.

Ob und wie die Ernährung den Verlauf deiner CED beeinflusst, ist so individuell wie die Erkrankung selbst. Vielleicht kann dir unsere Rezeptesammlung helfen, deine Verträglichkeiten und Präferenzen auszuloten.





Worauf legst du besonders wert bei einem „CED-freundlichen Rezept“? Diskutiere jetzt mit anderen Betroffenen auf Facebook, Instagram oder Twitter.

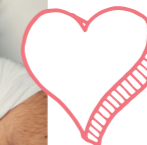


Einfach, lecker, gesund! – Rezepte für Betroffene von CED

Langweilige Schonkost? Von wegen! Die umfassende Rezeptesammlung bietet dir leckere Anregungen von stärkenden Frühstücksideen über süße Leckereien und kleine Snacks bis hin zu köstlichen Hauptspeisen – mit speziellem Fokus auf das Thema chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen. Wenn du dich vegetarisch oder vegan ernährst, wirst du hier ebenfalls fündig. Achte einfach auf die erklärenden Icons bei jedem Rezept.



Du suchst Austausch unter Gleichgesinnten? Dann verbinde dich mit der #TrotzCED-Community auf Facebook, Instagram sowie Twitter oder tausche dich anonymisiert in der App CED Forum aus.



Let's talk about sex – Sexualität und CED

Sexualität ist für viele immer noch ein sehr persönliches Thema, das sie – wenn überhaupt – nur im kleinsten Kreis besprechen. Gerade aber, wenn Sexualität nicht nur Lust, sondern auch vermehrt Frust bedeutet und zunehmend von deiner chronisch-entzündliche Darmerkrankung (CED) beeinflusst (und im Zweifel sogar beeinträchtigt) wird, kann es hilfreich sein, sich professionelle Hilfe zu suchen. Bei Fragen wende dich am besten an dein Behandlungsteam.

Online durch Infos zu scrollen findest du ganz nett, aber eigentlich schätzt du die analoge Lektüre? In unseren Buchtipps empfehlen wir dir regelmäßig spannende Werke von bzw. für CED-Betroffenen.



Folge uns auf



[facebook.com/
cedtrotzdemich.de](https://www.facebook.com/cedtrotzdemich.de)



Instagram [trotzced](https://www.instagram.com/trotzced)



twitter [TrotzCED](https://twitter.com/TrotzCED)



YouTube [trotzced](https://www.youtube.com/trotzced)



Du liest dich langsam in das weite Feld der Gastroenterologie und insbesondere der chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen (CED) ein, doch stößt manchmal auf Begriffe, die dir so gar nichts sagen? Das geht uns allen so... und deshalb gibt es auch die regelmäßigen Posts der Kategorie „Was bedeutet eigentlich...?“ die hier ein bisschen Licht ins Dunkel bringen sollen.



Gemeinsam stärker #TrotzCED

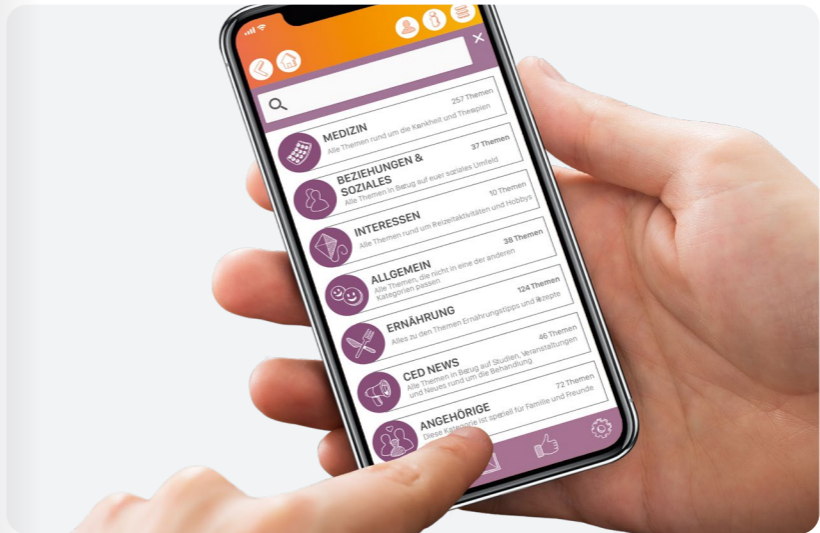
Die #TrotzCED-Social-Media-Kanäle sind in den letzten Jahren zu einer starken Community herangewachsen. Knüpfe Kontakte zu anderen Betroffenen und tausche dich über deine Erfahrungen im Umgang mit der Erkrankung aus. Folge uns und erfahre als Erste*r von CED-relevanten Veranstaltungen wie Online-Seminaren oder Spendenläufen und informiere dich zu den neuesten Leitlinienupdates. Darüber hinaus findest du hier viele praktische Tipps für den Alltag und den Umgang mit deiner CED.



Jetzt kostenlos herunterladen



Der praktische und interaktive Begleiter bei Morbus Crohn und Colitis ulcerosa als App auf deinem Handy!



Terminkalender mit Reminder-Funktion, den Toilettenfinder oder die Lebensmittelampel – die App bietet verschiedenste Funktionen die dich in deinem Alltag mit CED unterstützen können.

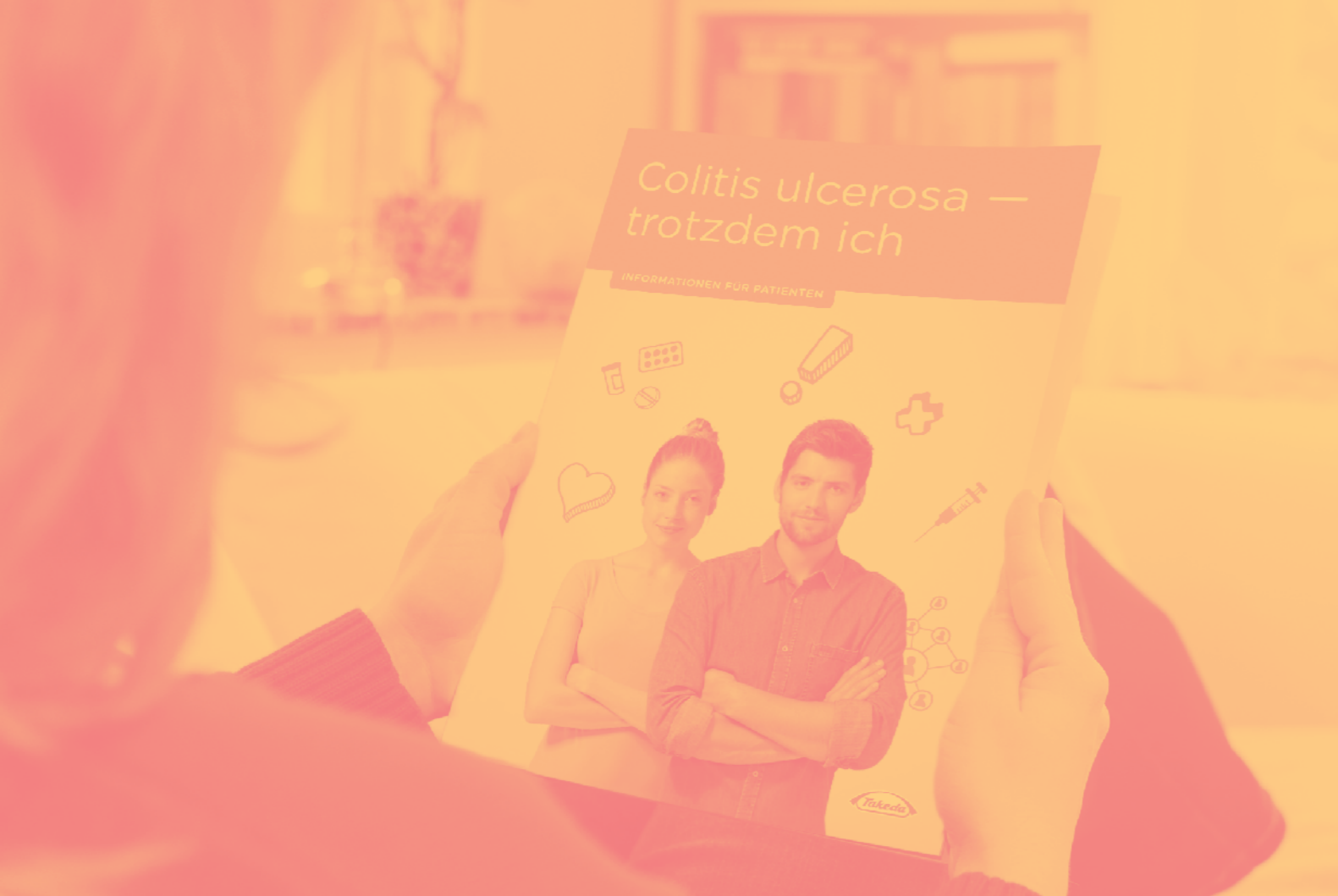
Viele Funktionen der App sind, wenn gewünscht, über Amazon Alexa durch Sprache steuerbar.



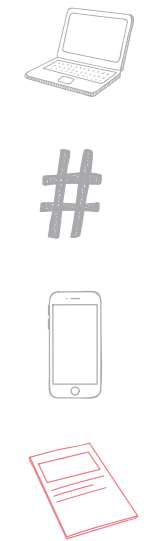
Persönlicher Austausch via App

Mit der CED Forum-App hast du deinen persönlichen Kontakt zu anderen Betroffenen immer griffbereit. Als User*in kannst du in einem nicht-öffentlichen Raum über deine Erkrankung diskutieren und auch persönlichere Themen ansprechen.

In der größten App rund um das Thema CED kannst du dich mit über 40.000 User*innen austauschen.



Frag deine*n Ärzt*in nach unseren Informationsbroschüren zu Morbus Crohn und Colitis ulcerosa.



Wissen zum Nachlesen

Umfassende Hintergrundinformationen rund um Morbus Crohn und Colitis ulcerosa findest du auch in den Broschüren, die zum Download oder Durchblättern auf www.CED-trotzdem-ich.de zur Verfügung stehen. Erfahre mehr zu Ursachen, Folgen und Therapieoptionen bei CED.

Herausgeber: Takeda Pharma Vertrieb GmbH & Co. KG
Potsdamer Straße 125 · 10783 Berlin · www.takeda.de



Diese Broschüre und die darin angebotenen Services können nicht die professionelle Beratung durch deine*n Ärzt*in ersetzen. Solltest du weitere Informationen wünschen oder Fragen haben, wende dich bitte an deine*n Ärzt*in.