

Let's talk: Symptome bei Colitis ulcerosa

GESPRÄCHS *Leitfaden*



Entwickelt und finanziert von Eli Lilly and Company in Zusammenarbeit mit der European Federation of Crohn's & Ulcerative Colitis Associations (EFCCA)

ÜBER COLITIS ULCEROSA ZU SPRECHEN, KANN SCHWERFALLEN – WIR UNTERSTÜTZEN SIE DABEI

Nicht alle Krankheiten sieht man auf den ersten Blick. Vielleicht ist vielen Menschen in Ihrem Umfeld gar nicht bewusst, dass Sie mit Colitis ulcerosa (CU) leben. Mit diesem Gesprächsleitfaden möchten wir Sie dabei unterstützen, mit Ihren Mitmenschen über Ihre Erkrankung und deren Auswirkungen zu sprechen.

CU ist eine Form der chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen (CED).¹ Je mehr Ihre Freund:innen und Ihre Familie über CED und CU wissen, desto besser werden Sie mit ihnen darüber sprechen können. Ein offenes Gespräch über Ihre Symptome kann Ihnen dabei helfen, Ihrer Krankheit selbstbewusster zu begegnen und Ängste abzubauen.² Gleichzeitig wird es auch Ihren Mitmenschen ermöglichen, Sie besser zu verstehen und zu unterstützen. Auch der Beitritt zu einer Patientenorganisation kann sinnvoll sein. So kommen Sie mit anderen Betroffenen in Kontakt, können von Ihren Erfahrungen und Sorgen berichten und sich über Situationen austauschen, die Sie bewegen. Weitere Informationen finden Sie dazu auf Seite 8.

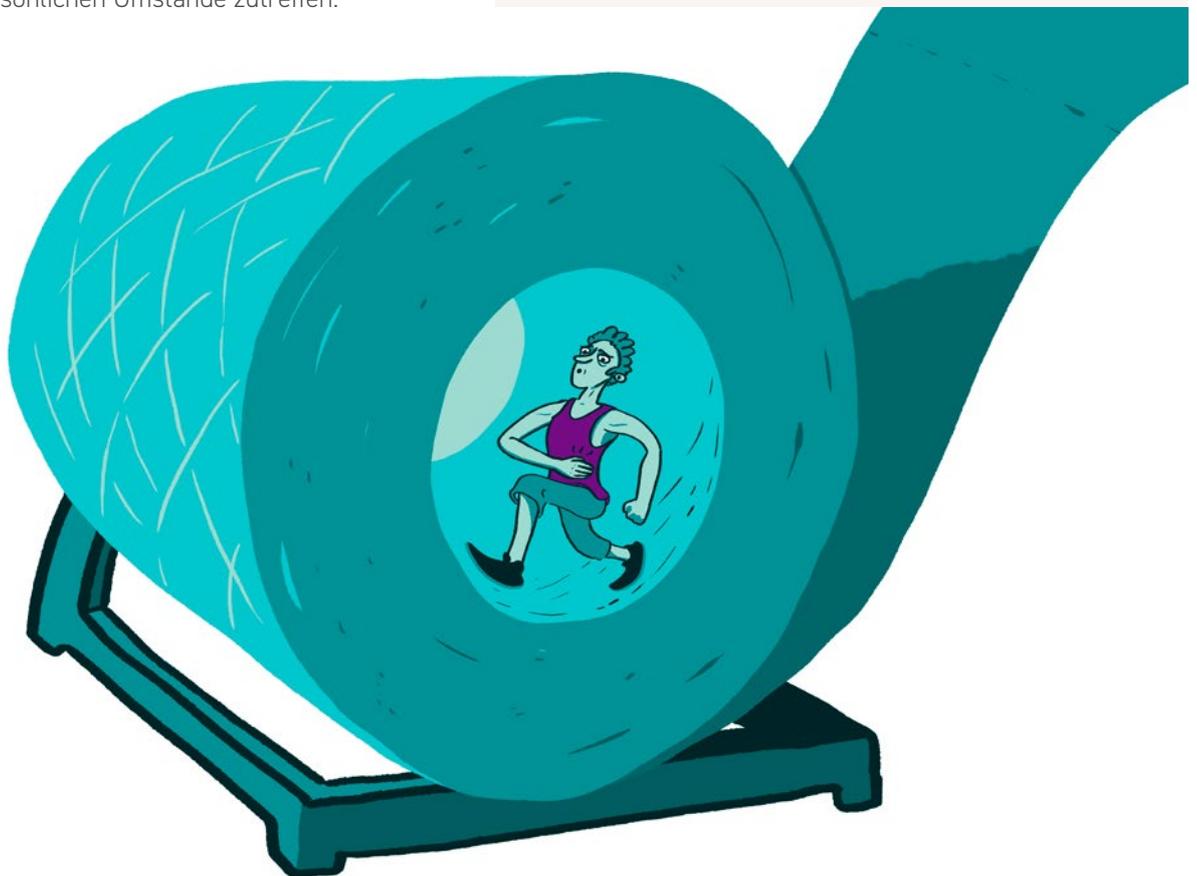
Nutzen Sie diesen Leitfaden so, wie es für Sie am besten passt: Markieren Sie sich die Abschnitte, die für Sie besonders wichtig sind, und fügen Sie persönliche Notizen hinzu. Im Glossar finden Sie Vorschläge für Begriffe, die Ihnen vielleicht das Gespräch erleichtern. Ignorieren Sie gern alle Abschnitte, die nicht auf Ihre persönlichen Umstände zutreffen.

“

Wenn Sie offen über Ihre Symptome und deren Auswirkungen auf Ihr Leben sprechen, hilft das anderen, Ihre Situation zu verstehen. So können Wege gefunden werden, um Sie bestmöglich zu unterstützen. Setzen Sie sich doch mal mit einer Patientenorganisation in Verbindung – auch dort erhalten Sie weitere Informationen und Hilfestellungen.

— European Federation of Crohn's & Ulcerative Colitis Associations (EFCCA)

”



4 SPRECHEN SIE MIT IHREM GESUNDHEITSTEAM

Nicht vergessen: Ärzt:innen und Pflegepersonal sind ausgebildete Fachkräfte

Was ist mir wichtig? Nehmen Sie sich Zeit zum Nachdenken

Spickzettel erlaubt: Machen Sie sich Notizen

7 BEI DER ARBEIT ÜBER CU SPRECHEN

Passen Sie Ihr Arbeitsumfeld an Ihre Situation an

Aktiv aufklären: Schaffen Sie Verständnis im Arbeitsalltag

6 SPRECHEN SIE MIT FAMILIE UND FREUND:INNEN

Vorbereitet sein: Mit welchen Fragen können Sie rechnen?

Was bedeutet CU für Sie? Beschreiben Sie Ihre Symptome und wie Sie damit umgehen

Bitten Sie um Hilfe

8 WO FINDE ICH WEITERE INFORMATIONEN?

9 GLOSSAR

13 REFERENZEN



SPRECHEN SIE MIT IHREM GESUNDHEITSTEAM

Um die bestmögliche Behandlung zu erhalten, ist es wichtig, mit Ihrem Gesundheitsteam offen über Ihre Erkrankung, zentrale Symptome und deren Auswirkungen auf Ihr alltägliches Leben zu sprechen. Nicht nur Ihre körperlichen Symptome sind wichtig, sondern auch Ihre mentale Gesundheit.

Hier sind ein paar Tipps, um sich auf Ihren nächsten Termin vorzubereiten:

Nicht vergessen: Ärzt:innen und Pflegepersonal sind ausgebildete Fachkräfte

Es fällt nicht immer leicht, über CU-Symptome wie beispielsweise Durchfall zu sprechen. Aber Ihnen sitzt eine medizinische Fachkraft gegenüber, die klinisch geschult ist und sich mit diesen Themen auskennt. Auch für Ihre:n Ärzt:in ist ein offenes Gespräch über Ihre Symptome wichtig. Zu wissen, was Sie in Ihrem täglichen Leben am meisten belastet und was Sie nur schwer in den Griff bekommen, ist entscheidend, um Ihre Erkrankung angemessen behandeln zu können. Vielleicht hilft Ihnen unser Glossar, um sich besser auf Ihren nächsten Termin vorzubereiten.

Was ist mir wichtig?

Nehmen Sie sich Zeit zum Nachdenken

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um darüber nachzudenken und vielleicht auch aufzuschreiben, wie sich Ihre Symptome auf Ihr Leben auswirken. Was erwarten Sie von einer medizinischen Behandlung Ihrer CU? Welche Wünsche haben Sie für die Zukunft? Überlegen Sie doch mal, wo Sie sich im Alltag gern sicherer fühlen würden, oder auch, welche Aktivitäten Sie gerne wieder häufiger machen möchten. Vielen Patient:innen hilft es, wenn sie ihre Gedanken in Worte fassen und Notizen zum nächsten Arzttermin mitnehmen.

Spickzettel erlaubt: Machen Sie sich Notizen

Gehen Sie gut vorbereitet zu Ihrem nächsten Arzttermin und nutzen Sie Ihre Notizen, um nichts Wichtiges zu vergessen:

- Welches sind Ihre häufigsten Symptome?
- Wie wirken sich diese Symptome auf Ihr Leben aus?
- Welche Symptome stören Sie am meisten?
- Haben sich Ihre Symptome in letzter Zeit verschlimmert?
- Sind in letzter Zeit neue Symptome aufgetreten?
- Wie wirken sich Ihre Ernährung oder Ihr Lebensstil auf Ihre Symptome aus?
- Wobei wünschen Sie sich mehr Unterstützung?

Denken Sie daran, Ihre Notizen zu Ihrem nächsten Termin mitzunehmen. Die Zeit im Wartezimmer kann auch genutzt werden, um sie sich noch einmal durchzulesen. So haben Sie die wichtigsten Punkte frisch im Kopf und können die kurze Zeit in der Sprechstunde effektiv nutzen.

Nutzen Sie die nächste Seite für Ihre Notizen. →



Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um nachzudenken

[Erfahrungen, Erlebnisse und Empfindungen festhalten]

Machen Sie sich Notizen

[Veränderungen der Symptome, Ernährung oder einen Schub dokumentieren]

SPRECHEN SIE MIT FAMILIE UND FREUND:INNEN

Ein offener Umgang mit der CU und den Auswirkungen auf Ihren Alltag kann Ihr Leben mit der Erkrankung erleichtern. Wenn Sie offen über Ihre Gefühle und Ihre täglichen Probleme sprechen, hilft es anderen Menschen zu verstehen, wie es ist, mit dieser chronischen Erkrankung zu leben und wie sie am besten für Sie da sein können – insbesondere, wenn Sie einen Krankheitsschub erleben. Wenn Sie sich nicht wohl dabei fühlen, mit Ihrer Familie und Ihren Freund:innen zu sprechen, kann eine Selbsthilfegruppe eine Alternative sein. Dort können Sie andere Menschen kennenlernen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben, und sich über Ihre Erlebnisse und Gedanken austauschen.

Worauf Sie vorbereitet sein sollten: Vielleicht existieren ganz unterschiedliche Vorstellungen über CU in Ihrer Familie und in Ihrem Freundeskreis. Es kann also vorkommen, dass Sie gefragt werden, wie sich die Krankheit auf Ihr Leben auswirkt.



Vorbereitet sein: Mit welchen Fragen können Sie rechnen?

- Hattest du schon immer CU?
- Wie lange hat es gedauert, bis du eine Diagnose erhalten hast?
- Was sind die Ursachen deiner Erkrankung?
- Was solltest du bei CU nicht essen?
- Was sind die Symptome?
- Welche Art von CED hast du?
- Was ist der Unterschied zwischen einem Reizdarm und CED?
- Gibt es etwas, das du aufgrund der CU nicht tun kannst?
- Wie kann man sie heilen?
- Was tust du, damit du im Alltag zurechtkommst?
- Gehst du wegen deiner CED so selten aus (ins Restaurant, zu Events, zum Sport etc.)?
- Wie kann ich dir am besten helfen?
- Man sieht es dir gar nicht an. Wie geht es dir?
- Warum ist dein Zustand so instabil? Manchmal geht es dir gut, manchmal aber auch nicht ...
- Lass es mich wissen, wenn du darüber reden möchtest. Was oder wie soll ich fragen?

Was bedeutet CU für Sie? Beschreiben Sie Ihre Symptome und wie Sie damit umgehen

Wenn Sie erst vor Kurzem diagnostiziert wurden, erklären Sie, wie Sie sich in letzter Zeit gefühlt haben und wie Sie mit Ihren Symptomen umgehen. Wenn Sie bereits länger mit CU leben, wissen Sie, dass einige Tage schlimmer sein können als andere und dass diese schlechteren Tage als „Schub“ bezeichnet werden. Lassen Sie Ihr Umfeld an diesen verschiedenen Aspekten teilhaben.

Wenn Sie Ihren Lebensstil verändern und anpassen mussten, können Sie Ihren Mitmenschen von dieser Umstellung erzählen. Auch Ihre Symptome und deren Auswirkungen auf Ihren Alltag können ein wichtiges Thema sein. Berichten Sie von Ihrer medizinischen Behandlung und von möglichen Nebenwirkungen.

Bitten Sie um Hilfe

Holen Sie sich die Unterstützung von Familie und Freund:innen!

Einige Punkte, bei denen Ihr Umfeld helfen kann:

- Gute Schlafgewohnheiten
- Eine angepasste Ernährung, um Entzündungen möglichst zu reduzieren
- Regelmäßige Bewegung

Sprechen Sie mit Ihrer Familie und mit Freund:innen darüber, dass Unternehmungen manchmal schwierig für Sie sind, weil Sie nicht wissen, wo die nächste Toilette ist.

Erklären Sie, dass Sie auf **Flexibilität** z. B. bei Aktivitäten oder bei der Auswahl von Restaurants angewiesen sind – um Situationen zu vermeiden, die Symptome der CU auslösen könnten. Sind Sie zu Besuch, bitten Sie um einen ungehinderten Zugang zu einer Toilette oder ein wenig Platz im Kühlschrank für Medikamente.

Mit einer chronischen Erkrankung wie CU zu leben, kann sich auf Ihr psychisches Wohlbefinden auswirken. **Denken Sie darüber nach, sich professionelle Unterstützung zu holen, um Ihre mentale Gesundheit zu erhalten.**

BEI DER ARBEIT ÜBER CU SPRECHEN

Der Umgang mit CU im Arbeitsalltag ist sicher nicht einfach. Vielleicht fühlt es sich manchmal auch entmutigend an. Sie können jedoch praktische Schritte unternehmen, um sich an Ihrem Arbeitsplatz wohlfühlen.

Auch wenn Ihre Erkrankung ein sehr persönliches Thema ist: Setzen Sie sich mit Ihrer Personalabteilung in Verbindung. Im Gespräch können Sie gemeinsam erarbeiten, wie Sie am Arbeitsplatz bestmöglich unterstützt werden können.

Wenden Sie sich an eine Patientenorganisation, um sich beraten zu lassen.

“

[Fügen Sie ein Zitat hinzu, warum es wichtig ist, über CU zu sprechen]

— [Name]

”



WO FINDE ICH WEITERE INFORMATIONEN?



Hier erfahren Sie mehr über CU und CED:

Deutsche Morbus Crohn / Colitis ulcerosa Vereinigung
www.dccv.de

NIK e.V. – Netzwerk Autoimmunerkrankter e.V.
www.nik-ev.de

Die Gastro-Liga – Deutsche Gesellschaft zur
Bekämpfung der Krankheiten von Magen, Darm
und Leber sowie von Störungen des Stoffwechsels
und der Ernährung e.V.
www.gastro-liga.de

Euro-WC-Schlüssel: Bundesverband Selbsthilfe
Körperbehinderter e.V. (BSK)
www.bsk-ev.org

CHRONISCH GLÜCKLICH e.V.
www.chronisch-gluecklich.de

GLOSSAR

Dieses Glossar soll Ihnen helfen, medizinische Fachbegriffe besser zu verstehen. Es unterstützt Sie dabei, die passenden Worte oder die auf Ihre Situation zutreffenden Beschreibungen zu finden, wenn Sie über Ihre Erkrankung sprechen.

Der Körper



Symptome



Diagnose



Tests und Behandlung



Gesundheitsteam



Abdomen – Der untere Teil des Rumpfes einer Person, der den Magen, den Darm und andere Organe enthält. Oder kurz: der Bauch.³



Anus – Das Ende des Verdauungstrakts, aus dem der Stuhlgang ausgeschieden wird.⁴



Biopsie – Ein medizinisches Verfahren, bei dem eine kleine Gewebeprobe entnommen und untersucht wird.⁵



Bowel Urgency – Ein plötzlicher Stuhl drang, der in schweren Fällen nur wenige Minuten Zeit lässt, um eine Toilette zu finden.⁶



Chronisch – Eine Krankheit ist chronisch, wenn sie über einen längeren Zeitraum andauert oder wiederholt auftritt. Sie kann eine kontinuierliche medizinische Behandlung / Unterstützung erfordern und das tägliche Leben einer Person maßgeblich beeinträchtigen.⁷



Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen (CED) – Langzeiterkrankungen des Darms. Diese können u. a. Durchfall, Bauchkrämpfe und Schmerzen verursachen. Die häufigsten Erkrankungen sind Colitis ulcerosa (CU) und Morbus Crohn.¹



Colitis ulcerosa (CU) – Eine Form der CED. CU ist eine Langzeiterkrankung, bei der es zu Entzündungen im Dickdarm (Kolon und Rektum) kommt.⁸

GLOSSAR



Computertomografie (CT) – Ein diagnostischer Test, bei dem Röntgentechnologie verwendet wird. So können Bilder des Körperinneren erzeugt werden, einschließlich der Organe wie des Darms.⁹



Darm – Ein Teil des Verdauungstraktes. Ein langer Schlauch, der sich vom Magen bis zum Anus zieht. Seine Hauptaufgabe ist die Verdauung der Lebensmittel.¹⁰



Diarrhö – Weicher und wässriger Stuhlgang. Dieser kann auch häufiger am Tag auftreten.¹¹



Dünndarm – Der Teil des Verdauungstraktes, der die im Magen verdaute Nahrung zum Dickdarm transportiert. Schon hier werden Nährstoffe absorbiert.¹²



Endoskopie – Ein Test, bei dem eine kleine Kamera durch eine Öffnung des Körpers, z. B. den Mund, eingeführt wird.¹³



Fäkalien – Kann auch als Stuhl oder Ausscheidung bezeichnet werden. Der Abfall, der durch die Verdauung entsteht und aus dem Körper ausgeschieden wird.¹⁴



Fatigue – Ein Erschöpfungszustand, eine extreme Form der Müdigkeit.¹⁵



Gastroenterolog:in – Eine medizinische Fachkraft / Ärzt:in, die sich auf die Diagnose und Behandlung von Erkrankungen im Zusammenhang mit dem Verdauungssystem spezialisiert hat.¹⁶



Gen – Ein Teil der Zell-DNA, der die körperliche Entwicklung, das Verhalten und andere Faktoren eines Individuums bestimmt. Ein Gen kann von den Eltern an die Nachkommen weitergegeben werden.¹⁷



Geschwür – Eine entzündete Stelle im Inneren oder außen am Körper, wie z. B. ein Magengeschwür. Es kann schmerzhaft sein und möglicherweise nicht von allein heilen.¹⁸



Immunsystem – Unser Abwehrsystem. Ein komplexes System von Zellen und Gewebe im Körper, die zusammenarbeiten, um uns vor Infektionen zu schützen.¹⁹

GLOSSAR



Kolon – Der letzte Teil des Verdauungssystems, auch Dickdarm genannt. In der verdauten Nahrung verbliebene Nährstoffe werden hier von Bakterien verarbeitet und es wird Wasser entzogen, bis der übrig gebliebene Stuhl ausgeschieden wird.²⁰



Koloskopie – Eine medizinische Untersuchung. Dabei wird mit einer winzigen Kamera, die durch den Anus eingeführt wird, nach Veränderungen im Dickdarm oder Rektum gesucht. Oft wird dabei eine Biopsie vorgenommen.²¹



Magen – Das Organ, in dem die Nahrung vorverdaut wird.²²



Magnetresonanztomografie (MRT) – Ein diagnostischer Test, bei dem ein Magnetfeld und computer-generierte Radiowellen verwendet werden, um detaillierte Bilder des Körpers, einschließlich Organen und Gewebe, zu erstellen.²³



Morbus Crohn – Eine Form der CED. Es handelt sich um eine lebenslange Erkrankung, die dazu führt, dass Teile des Darms anschwellen, sich entzünden und sich Geschwüre bilden.²⁴



Organ – Ein aus verschiedenen Geweben zusammengesetzter Teil des Körpers, der eine bestimmte Funktion erfüllt, z. B. der Darm.²⁵



Perianal – Das Gewebe, das den Anus umgibt.²⁶



Rektale Blutungen – Bezieht sich auf jede Blutung aus dem Anus, die in den Stuhlgang gelangt.²⁶



Rektum – Der letzte Teil des Darms. Der Abschnitt im Verdauungssystem, in dem sich der Stuhlgang des Körpers ansammelt, bevor er ausgeschieden wird.²⁷



Remission – Eine Zeit, in der die Krankheit bzw. die Krankheitssymptome nicht zu bemerken sind.²⁸



Rückfall – Wenn Symptome oder eine Krankheit nach einer Verbesserung wieder schlimmer werden.²⁹



Schub – Eine plötzliche Zunahme der Häufigkeit und Schwere von Symptomen im Zusammenhang mit einer bestehenden Krankheit.³⁰

GLOSSAR



Sodbrennen – Wenn Magensäure über die Speiseröhre in Richtung Rachen wandert, kann dies ein brennendes Gefühl in der Brust verursachen. Das nennt man Sodbrennen.³¹



Speiseröhre – Der Teil des Verdauungssystems, der die Nahrung vom Mund in den Magen transportiert.³²



Trigger – Ein Ereignis oder ein Reiz, der zu einer Reaktion des Körpers führt, z.B. kann die Aufnahme bestimmter Lebensmittel oder Medikamente den Darm reizen.³³



Ulceriert / geschwürig – Ein Teil des Körpers, der viele Geschwüre aufweist.³⁴



Ultraschall – Auch Sonografie genannt. Ein Test, bei dem Schallwellen verwendet werden, um ein Bild des Körperinneren zu erzeugen. So können Organe untersucht werden.³⁵



Verdauungssystem – Das komplexe System innerhalb des Körpers, das für die Verarbeitung von Nahrung und Flüssigkeiten verantwortlich ist. Es umfasst den Mund, die Speiseröhre, den Magen, den Dünn- und Dickdarm sowie weitere Organe.^{36,37}



Zäpfchen – Eine kleine feste Pille oder Kapsel, die in den Anus eingeführt wird, um einen Wirkstoff freizusetzen.³⁸

REFERENZEN

- ¹ European Federation of Crohn's & Ulcerative Colitis Associations (EFCCA). What is IBD? <https://www.efcca.org/content/what-ibd> [zuletzt aufgerufen am: 17.04.2024].
- ² Mental health and wellbeing: Your guide when you have Crohn's or Colitis https://crohnsandcolitis.org.uk/media/3nupi5y0/mentwell_final_ed_1a_2021.pdf [zuletzt aufgerufen am: 17.04.2024].
- ³ Abdomen, Cambridge Dictionary <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/abdomen> [zuletzt aufgerufen am: 17.04.2024].
- ⁴ Anus, Cambridge Dictionary <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/anus?q=Anus> [zuletzt aufgerufen am: 17.04.2024].
- ⁵ Biopsy, NHS <https://www.nhs.uk/conditions/biopsy/> [zuletzt aufgerufen am: 17.04.2024].
- ⁶ Newton L, Randall JA, Hunter T, et al. A qualitative study exploring the health-related quality of life and symptomatic experiences of adults and adolescents with ulcerative colitis. *J Patient Rep Outcomes*. 2019;3(1):66. doi:10.1186/s41687-019-0154-x.
- ⁷ Long Term Physical Health Condition, NHS Data Model and Dictionary https://www.datadictionary.nhs.uk/nhs_business_definitions/long_term_physical_health_condition.html [zuletzt aufgerufen am: 17.04.2024].
- ⁸ Raine T, Bonovas S, Burisch J, et al. ECCO Guidelines on Therapeutics in Ulcerative Colitis: Medical Treatment. *Journal of Crohn's and Colitis*. 2022;16(1):2-17. <https://doi.org/10.1093/ecco-jcc/jjab178> [zuletzt aufgerufen am: 17.04.2024].
- ⁹ CT Scan, NHS <https://www.nhs.uk/conditions/ct-scan/> [zuletzt aufgerufen am: 17.04.2024].
- ¹⁰ Bowel, Cambridge Dictionary <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/bowel> [zuletzt aufgerufen am: 17.04.2024].
- ¹¹ Diarrhoea, Cambridge Dictionary <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/diarrhoea?q=Diarrhoea+> [zuletzt aufgerufen am: 17.04.2024].
- ¹² Nursing Times. (2019). Gastrointestinal tract 5: the anatomy and functions of the large intestine. [Online] available at: https://cronfa.swan.ac.uk/Record/cronfa52516/Download/52516__16263__746723ba3802498da21ecfb2235f6080.pdf [zuletzt aufgerufen am: 17.04.2024].
- ¹³ Endoscopy, NHS <https://www.nhs.uk/conditions/endoscopy/#:~:text=An%20endoscopy%20is%20a%20test,you're%20having%20certain%20symptoms> [zuletzt aufgerufen am: 17.04.2024].
- ¹⁴ Faeces, Cambridge Dictionary <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/faeces> [zuletzt aufgerufen am: 17.04.2024].
- ¹⁵ Fatigue, Cambridge Dictionary <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/fatigue> [zuletzt aufgerufen am: 17.04.2024].
- ¹⁶ Gastroenterologist, Cambridge University <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/gastroenterologist?q=Gastroenterologist> [zuletzt aufgerufen am: 17.04.2024].
- ¹⁷ Gene, Cambridge Dictionary <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/gene> [zuletzt aufgerufen am: 17.04.2024].
- ¹⁸ Ulcer, Cambridge Dictionary <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/ulcer> [zuletzt aufgerufen am: 17.04.2024].
- ¹⁹ Immune system, Cambridge Dictionary <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/immune-system?q=Immune+system> [zuletzt aufgerufen am: 17.04.2024].
- ²⁰ Colon, Cambridge Dictionary <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/colon> [zuletzt aufgerufen am: 17.04.2024].
- ²¹ What is a colonoscopy?, NHS <https://www.nhs.uk/conditions/colonoscopy/> [zuletzt aufgerufen am: 17.04.2024].
- ²² Stomach, Cambridge Dictionary <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/stomach> [zuletzt aufgerufen am: 17.04.2024].
- ²³ MRI scan, NHS [https://www.nhs.uk/conditions/mri-scan/#:~:text=Magnetic%20resonance%20imaging%20\(MRI\)%20is,tube%20that%20contains%20powerful%20magnets](https://www.nhs.uk/conditions/mri-scan/#:~:text=Magnetic%20resonance%20imaging%20(MRI)%20is,tube%20that%20contains%20powerful%20magnets) [zuletzt aufgerufen am: 17.04.2024].
- ²⁴ Crohn's Disease, Crohn's & Colitis UK <https://crohnsandcolitis.org.uk/info-support/information-about-crohns-and-colitis/all-information-about-crohns-and-colitis/understanding-crohns-and-colitis/crohns-disease> [zuletzt aufgerufen am: 17.04.2024].
- ²⁵ Organ, Cambridge Dictionary <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/organ?q=Organ> [zuletzt aufgerufen am: 17.04.2024].
- ²⁶ A-Z Medical Terms, Crohn's & Colitis UK <https://crohnsandcolitis.org.uk/info-support/information-about-crohns-and-colitis/all-information-about-crohns-and-colitis/understanding-crohns-and-colitis/medical-terms> [zuletzt aufgerufen am: 17.04.2024].
- ²⁷ Rectum, Cambridge University <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/rectum> [zuletzt aufgerufen am: 17.04.2024].
- ²⁸ Remission, Cambridge University <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/remission?q=Remission> [zuletzt aufgerufen am: 17.04.2024].
- ²⁹ Relapse, Cambridge Dictionary <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/relapse> [zuletzt aufgerufen am: 17.04.2024].
- ³⁰ Flare-up, Cambridge Dictionary <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/flare-up?q=Flare-up> [zuletzt aufgerufen am: 17.04.2024].
- ³¹ Heartburn and acid reflux, NHS <https://www.nhs.uk/conditions/heartburn-and-acid-reflux/> [zuletzt aufgerufen am: 17.04.2024].
- ³² Oesophagus, Cambridge Dictionary <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/oesophagus?q=Oesophagus+> [zuletzt aufgerufen am: 17.04.2024].
- ³³ Trigger, Cambridge University <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/trigger> [zuletzt aufgerufen am: 17.04.2024].
- ³⁴ Ulcerated, Cambridge Dictionary <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/ulcerated?q=Ulcerated> [zuletzt aufgerufen am: 17.04.2024].
- ³⁵ Ultrasound, Cambridge Dictionary <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/ultrasound?q=Ultrasound> [zuletzt aufgerufen am: 17.04.2024].
- ³⁶ Digestive system, Cambridge Dictionary <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/digestive-system> [zuletzt aufgerufen am: 17.04.2024].
- ³⁷ The Digestive System, A Level Biology <https://alevelbiology.co.uk/notes/the-digestive-system/> [zuletzt aufgerufen am: 17.04.2024].
- ³⁸ Suppository, Cambridge Dictionary <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/suppository> [zuletzt aufgerufen am: 17.04.2024].



Entwickelt und finanziert von Eli Lilly and Company in Zusammenarbeit mit der European Federation of Crohn's & Ulcerative Colitis Associations (EFCCA)