

Eine Ernährungsberaterin aus Leidenschaft

Interview mit Diana Studerus

Coseillère en nutrition par passion

Entretien avec Diana Studerus



info

03 · 2021
N° 103



CROHN COLITIS SCHWEIZ
CROHN COLITE SUISSE

INHALTSVERZEICHNIS SOMMAIRE

- | | | | |
|----|---|----|--|
| 4 | Information
35. Mitgliederversammlung | 12 | Information
35. Mitgliederversammlung |
| 6 | Diana Studerus:
Eine Ernährungsberaterin
aus Leidenschaft | 16 | Diana Studerus:
Conseillère en nutrition
par passion |
| 12 | Aus unseren
Social-Media-Kanälen | | |
| 14 | Suppenzeit | | |

Liebe Mitglieder

Die Natur erwacht und der Frühling liegt in der Luft und so nehmen wir im Vorstand unseren Wintermantel ab und starten mit Elan in die sonnigen und farbigen Monate.

Neue Veranstaltungen sind im Hinterkopf geplant und warten nur auf den Start, aber leider müssen wir nach wie vor auf digitale Durchführungen ausweichen. So haben auch bereits die ersten Webinare stattgefunden. Aber auch unsere anderen vielen Möglichkeiten, eine Stütze zu sein, werden rege genutzt. Unsere Ernährungsberaterin wie auch unser Coach sind telefonisch erreichbar, das Ärzte-Team und die Rechtsberatung sowie der Vorstand per E-Mail. Auch in unseren geschlossenen Gruppen auf Social Media geht es eifrig zu, wo nach wie vor Ratschläge, Tipps und Erfahrungen ausgetauscht werden, aber auch gelacht wird, denn wir wissen alle: Lachen ist die beste Medizin!

Und wie bereits erwähnt: Im Hinterkopf haben wir bereits einige Pläne, was wir mit euch resp. für euch auf die Beine stellen können, sobald die Situation es zulässt. Darauf freue ich mich persönlich schon riesig: euch endlich wieder persönlich zu sehen, zu hören, wie es euch ergangen ist, und zu umarmen, wer dies mag, denn auch das wissen wir alle: Umarmungen haben eine positive Auswirkung auf unsere Gesundheit.

In diesem Sinne, fühlt euch schon mal lieb gedrückt
Eure Adéla

Chers membres

La nature s'éveille et le printemps est dans l'air. Au sein du comité, nous retirons donc nos manteaux d'hiver et abordons avec dynamisme les mois colorés et ensoleillés qui se profilent.

De nouvelles manifestations sont à l'étude et attendent leur lancement; malheureusement nous devons continuer de nous rabattre sur des événements numériques. Ainsi, les premiers webinaires ont déjà eu lieu. Mais toutes les nombreuses autres possibilités de soutien que nous proposons sont également activement utilisées. Notre conseillère en nutrition et notre coach sont joignables par téléphone; l'équipe médicale, le service juridique ainsi que les membres du comité sont joignables par e-mail. Nos groupes fermés accessibles sur les réseaux sociaux sont également très actifs. Comme auparavant, vous pourrez y trouver des conseils, des astuces, des échanges d'expérience mais aussi des contenus humoristiques, car comme chacun sait: le rire est le meilleur des remèdes!

Comme indiqué ci-dessus, nous avons déjà quelques projets en tête, que nous pourrions mettre en place avec vous et/ou pour vous dès que la situation sanitaire le permettra. Personnellement, je me réjouis de vous revoir enfin et je suis impatiente de savoir comment vous avez traversé cette période et d'embrasser celles et ceux qui le souhaitent, car cela aussi, nous le savons tous: les embrassades ont un effet bénéfique sur notre santé.

Je vous embrasse donc tous bien fort.
Adéla

CCS-Webinar verpasst?

Unter folgendem Link findet ihr unser Archiv mit allen Webinaren seit 2020.

Vous avez manqué un webinaire sur la CCS?

Sous le lien suivant, vous trouverez nos archives avec tous les webinaires à partir de 2020.

<https://recording.mymeeting.ch/Media/Catalog/Full/149017124e0c4dafade4b2b97937356c21>



MITGLIEDERVERSAMMLUNG

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE



Information 35. Mitgliederversammlung

Liebe Mitglieder

Nach Statuten der Crohn Colitis Schweiz müsste die Mitgliederversammlung im ersten Halbjahr durchgeführt werden. Aufgrund der anhaltenden Corona-Pandemie ist dies leider auch in diesem Jahr nicht oder noch nicht möglich.

Der Vorstand hat nun aber entschieden, dass wir mit dem definitiven Entscheid noch etwas abwarten, in der Hoffnung, dass wir evtl. im Sommer / Herbst doch eine physische Versammlung durchführen können.

Alternativ werden wir die Mitgliederversammlung wieder auf schriftlichem Wege durchführen, analog zu 2020.

Wir informieren euch, sobald mehr bekannt ist.

Euer CCS-Vorstand

Information sur la 35^e assemblée des membres

Chers membres,

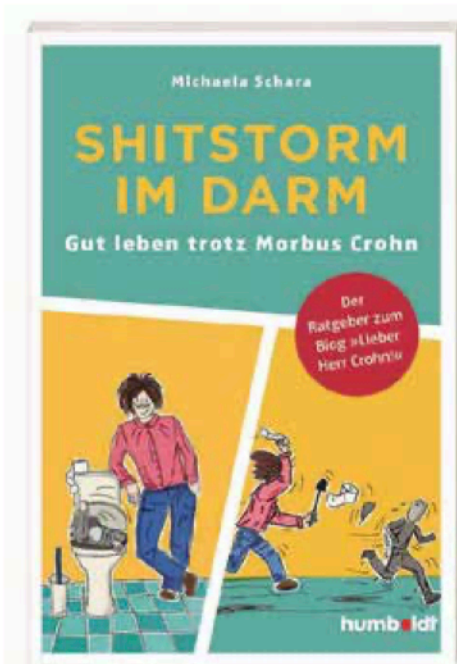
conformément aux statuts de Crohn Colite Suisse, l'assemblée des membres devait se tenir au premier semestre. En raison de la pandémie de coronavirus qui persiste, cela n'est pas possible cette année, tout du moins pas encore. Le comité a décidé d'attendre avant de prendre une décision définitive. Nous espérons pouvoir organiser une rencontre physique pendant l'été ou l'automne.

Sinon, nous organiserons à nouveau l'assemblée des membres par écrit, comme en 2020.

Nous vous informerons dès que nous en saurons plus à ce sujet.

Le comité CCS





humboldt
...bringt es auf den Punkt.

Michaela Schara

Shitstorm im Darm

Gut leben trotz Morbus Crohn

ca. 208 Seiten

14,5 x 21,5 cm, Softcover

ISBN 978-3-8426-2904-2

€ 19,99 [D] / € 20,60 [A] / Fr. 30,50 [CH]

Erschienen am 08.01.2020

Auch als E-Book erhältlich

Morbus Crohn - als Michaela Schara diese Diagnose erhielt, war sie erleichtert. Endlich eine Erklärung, was mit ihr los war! Doch dann erkannte sie, dass die chronisch entzündliche Darm-erkrankung ihr Leben ganz schön auf den Kopf stellte. Zur Erkrankung kamen zahlreiche soziale, bürokratische und vor allem kräftezehrende Hürden hinzu. Dieses Buch ist das, was sie sich damals gewünscht hätte: ein locker geschriebener Ratgeber mit den wichtigsten medizinischen Fakten, hilfreichen Informationen und zahlreichen Tipps zum Leben mit Morbus Crohn. Alles getreu dem Motto: „Auch wenn die Lage (Pardon) beschissen ist, finden sich immer wieder Dinge, mit deren Hilfe man sich den Humor und das Lächeln zurückholen kann.“

Aus dem Inhalt:

- Was bedeuten „Morbus“ und „Crohn“?
- Die Diagnosestraße
- Holy shit - lernen, über Scheiße zu reden
- Medizinische Alternativen und komplementäre Methoden
- Krankheitsmanagement

Die Autorin

Michaela Schara erhielt 2005 die Diagnose Morbus Crohn. Sie war als Marketing-Unternehmensberaterin und Coach tätig, bevor sie 2012 einen schweren Crohn-Schub erlitt und ihre berufliche Tätigkeit einstellen musste. Zu tun hat sie dennoch genug, zum Beispiel mit medizinischen Herausforderungen, ihrem Gesundheitsmanagement, aber auch ihrem erfolgreichen Blog „Lieber Herr Crohn!“. Dort veröffentlicht sie eigene Zeichnungen sowie Gedanken, Ideen, Links und Fundstücke aus dem Leben mit Morbus Crohn.

Weitere Informationen: www.LieberHerrCrohn.at

Pressekontakt

Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG | 30130 Hannover
PR & Werbung humboldt | Telefon 0511 8550-2562 | Fax 0511 8550-992562 | presse@humboldt.de



DIANA STUDERUS: EINE ERNÄHRUNGSBERATERIN AUS LEIDENSCHAFT

Text: Iris Vettiger, Sprache und Kommunikation, Zürich

Fotos: Fotografie Stephan Ulrich, Volketswil



Diana Studerus hat immer gerne gekocht und wollte als Kind abwechslungsweise Köchin, Lehrerin oder Pflegefachfrau werden. Als Ernährungsberaterin hat sie nun einen Beruf gefunden, der alles vereint. Sie wählte den klassischen Hochschulweg zum Bachelor in Nutrition and Dietetics, absolviert derzeit das Masterstudium und möchte später doktorieren. Die junge Mutter hat sich dem Thema Ernährungswissenschaften quasi mit Leib und Seele verschrieben, ihre Neugier ist Programm und ihr Engagement nicht an fixe Arbeitsstunden gebunden. Wir treffen die vielbeschäftigte Ernährungsberaterin in ihrer Praxis

in Basel. Auf ihrem Schreibtisch entdecken wir ein Schild mit dem vielsagenden Motto «Kill your work life balance», direkt neben dem Foto ihres Sohnes. Man spürt sofort, dass ihr die Arbeit nahe am Menschen ebenso am Herzen liegt wie das Aufschlüsseln komplexer biologischer Vorgänge.

Fundierte wissenschaftliche Kenntnisse einerseits, Offenheit und Empathie andererseits bilden die Basis für eine individuelle Ernährungsberatung, wie sie Diana Studerus vorschwebt. Kaum ein Wissenschaftsgebiet ist laut der erfahrenen Fachperson

so störungsanfällig wie jenes der Ernährung: Jeder Mensch hat ein anderes Mikrobiom, ein anderes Immunsystem usw. Sie interessiert sich daher für Fragen, die beim Patienten ansetzen und auch emotionale und soziale Faktoren einbeziehen. Das gilt nicht nur für die Beratung, sondern auch für die Forschung, deren Ergebnisse letztlich als Empfehlungen umsetzbar sein müssen. Wer Ernährungsberatung mit Verboten oder starren Speiseplänen verbindet, kann aufatmen. Ernährungsberatung à la Studerus ist ein stressfreier Dialog, der Unklarheiten ausräumt, alltagstaugliche Hilfestellungen bietet und die Freude am Essen zurückbringt.

Wie sich das Thema Ernährung bei Morbus Crohn anfühlt, kann Diana Studerus eins zu eins nachvollziehen. Sie bekam die Diagnose vor vier Jahren und hat wie die meisten Betroffenen einen langen, teilweise steinigen Weg hinter sich. Ihre berufliche Erfahrung und ihr persönliches Beispiel zeigen aber, dass man mit fundierter Hilfestellung im Laufe der Zeit einen ebenso konstruktiven wie befriedigenden Umgang mit der Ernährung finden kann.

Ernährung ist ein omnipräsentes Thema.

Sind wir gut informiert?

Die Presse, soziale Netzwerke und selbsternannte Ernährungsexperten tragen allerlei Informationen rund um Ernährung an uns heran. Leider sind vie-

le davon widersprüchlich oder berücksichtigen nur Teilaspekte und Trends. Es ist also gar nicht so einfach, als Laie den Durchblick zu haben und konkrete Informationen in den richtigen Kontext zu stellen. Ich gebe Ihnen ein Beispiel: Wenn wir über einen Apfel sprechen, sprechen wir potenziell über tausend verschiedene Inhaltsstoffe. Alleine diese ergeben eine Fülle von möglichen Wirkungen. Wenn der Apfel mit Pestiziden behandelt ist, hätten wir noch eine weitere Komplexitätsstufe. Was das Mikrobiom dann damit macht, wissen wir nicht. So tue ich mich schwer damit, Lebensmittel in Kategorien wie «gesund» oder «ungesund» einzuteilen oder allgemeingültige Regeln zur Ernährung auszusprechen. Denn eigentlich verstehen wir nur exemplarisch, wie Ernährung auf unseren Körper Einfluss nimmt. Und hier ergibt sich dann ein Spannungsfeld; Ernährung ist unendlich komplex und wir alle wünschen uns einfache und möglichst alltagstaugliche Informationen. Da versuche ich eine Brücke zu bauen.

Inwiefern verändert eine Diagnose von Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa das Verhältnis zur Ernährung? Wann kommen Patienten in die Ernährungsberatung?

Viele Betroffene stellen sich irgendwann die Frage, welche Rolle die Ernährung spielt. Man kann diese Frage wohl nicht pauschal und abschliessend beantworten. Mir schwebt aber dennoch vor, dass





Ernährung in Zukunft von der Diagnosestellung an ein zentraler Therapiebaustein ist und Ernährungsberaterinnen sich auf Krankheitsbilder wie Crohn/Colitis spezialisieren können.

Patienten kommen meist dann zu mir in die Ernährungsberatung, wenn die Medikation nicht wirklich anschlägt oder nebst der CED noch Unverträglichkeiten oder funktionelle Beschwerden wie Blähungen bestehen. Häufig erlebe ich den Wunsch, mittels der «richtigen» Diät möglichst alle Medikamente abzusetzen. Medikamente sind aber oft notwendig und es geht nicht darum, Medikamente und Ernährung gegeneinander auszuspielen. Doch können Anpassungen in der Ernährung nach neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen in das entzündliche Geschehen eingreifen und da setzen wir dann an.

Wann empfehlst du, eine Ernährungsberatung zu machen?

Wenn jemand etwas verändern möchte, Beschwerden oder Fragen hat. Das müssen gar nicht grosse Themen sein, sondern auch Fragen wie jene nach wiederkehrendem Eisenmangel oder häufigen Blähungen. Bei einer chronischen Erkrankung nimmt die Ernährung ja oft nochmals einen anderen Stellenwert ein, da Betroffene über die Ernährung selbst etwas zum Krankheitsverlauf beitragen können. Man

spricht dabei auch von Selbstwirksamkeit. Und das interessiert mich. Ernährung ist ein Spielplatz und in kaum einem anderen Bereich sind wir so frei wie beim Essen. Das möchte ich fördern!

Was zeichnet eine professionelle Ernährungsberatung aus?

Sie beruht auf dem gegenwärtigen Wissensstand der Forschung und wird auf Verordnung des Haus- oder Facharztes von der Krankenkasse bezahlt. Teure Tests, die man selbst bezahlen muss, und kostspielige Mikronährstoffe kommen dabei nicht zum Einsatz, vielmehr aber eine umfassende Anamnese sowie eine klinische Beurteilung und gezielte, konkrete Empfehlungen, die sich nah am Alltag bewegen. Das wirkt oft eher unscheinbar verglichen mit seitenweisen Testergebnissen und ausgeklügelten Therapieplänen mit x Produkten. Allgemein gilt: Wenn Empfehlungen unspezifisch, extrem oder sehr kostspielig sind, sollte man hellhörig werden und sich noch eine zweite Meinung einholen.

Wie muss ich mir die individuelle Beratung vorstellen?

Ziele der Beratung sind eine angepasste Diät und besonders deren Umsetzung in die Praxis. Ich verwende den Begriff Diät im Sinne einer Ernährungstherapie; wir wollen mit der Ernährung eine konkrete

Wirkung erzielen, häufig etwas therapieren. Viele Betroffene sind motiviert, ihre Ernährung anzupassen, können dann auf der Lebensmittelebene aber nicht abstrahieren, was sie denn jetzt essen oder kochen sollen. Als Ernährungsberaterin muss ich Empfehlungen in praktische Anwendungsbeispiele übersetzen: Was kann ich frühstücken, welche Salsauce nehme ich, welche Guetzi gehen usw.? Und ich kann fundiert argumentieren, weshalb das eine oder andere Sinn ergibt. Wir diskutieren also viel in den Beratungsgesprächen! Gemeinsam mit Patienten versuche ich herauszufinden, was ihnen am besten zusagt, und biete viel Hilfestellung bei der Umsetzung. Bei einem Angebot von rund 50 000 Produkten bei einem Grossverteiler ist es auch nicht verwunderlich, dass man etwas Orientierungshilfe braucht.

Wichtig ist mir dabei, immer nur eine Veränderung auf einmal vorzunehmen und nach einer bestimmten Zeit Bilanz zu ziehen, um hier die Wirkung der Ernährungstherapie auch belegen zu können – oder eben auch festzustellen, dass es nicht hilft. Auch das ist möglich.

Darüber hinaus hat jeder Mensch auch eine Essgeschichte und wenn wir über das Essen reden, reden wir häufig über das ganze Leben. Wenn Patienten die Beratung verlassen, dann mit neuen Erkenntnissen, klaren Angaben, was sie essen können und wie in unterschiedlichen Situationen wie bei der Arbeit, bei Einladungen oder in den Ferien damit umgegangen werden kann.

Wie lange dauert eine Ernährungsberatung?

Oft reichen drei bis fünf Sitzungen, um eine Fragestellung zu lösen. Wir arbeiten sehr fokussiert und lösungsorientiert. Ich empfehle aber auch, die Ernährung bei Veränderungen im Krankheitsverlauf oder neuen Lebensabschnitten wie bei einer Schwangerschaft neu zu betrachten.

Gibt es eine spezielle Diät bei Morbus Crohn und Colitis ulcerosa?

Hier sage ich vorläufig Jein. Die Annahme, dass Ernährung keine Rolle spielt, ist veraltet. Wir wissen aber auch nicht, ob es die eine Diät gibt. Mittlerweile erkennt man, dass sich Morbus Crohn und Colitis ulcerosa bezüglich Diät anders zu verhalten scheinen.



Man muss in der Ernährungstherapie darum auch unterscheiden, ob es sich um Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa handelt und ob ein Dün- oder Dickdarmbefall vorliegt. Wir beginnen auch zu verstehen, was die Entzündungssituation eher verbessert oder was sie eher verschlechtert. Betroffene dürfen also auf die Forschungsergebnisse der nächsten fünf oder zehn Jahre gespannt sein. Ich persönlich hoffe eher auf fünf Jahre!

Was kann man aus heutiger Sicht empfehlen?

Pauschale Empfehlungen, wie einem Betroffenen die Lebensmittelpyramide herunterzubeten, bringen nichts. Nach heutigem Wissensstand kann man generell empfehlen, in einem Schub Ballaststoffe einzuschränken; also weniger Rohkost, Gemüse, Früchte und Nüsse, Kerne und Vollkorn zu sich zu nehmen. Das Ziel im Schub ist nicht, möglichst gesund zu essen, sondern den Darm zu entlasten und Nahrungsmittel zu wählen, die vollständig verdaut werden können, wie Reis, Kartoffeln, Eier, Poulet oder

Zur Person

Diana Studerus (34) ist Ernährungsberaterin BSc SVDE mit Vertiefung in Clinical Nutrition.

Nach ihrem Studium hat sie sich im Bereich der klinischen Ernährung spezialisiert und sechs Jahre lang Erfahrung im Spital gesammelt. Die Schwerpunkte ihrer Tätigkeit sind Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes (insbesondere Reizdarm und chronisch entzündliche Darmerkrankungen), Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Zöliakie, Mangelernährung, Ernährung während einer Krebserkrankung, Ernährung mittels Ernährungssonde sowie ernährungspsychologische Fragestellungen.



auch Fisch. Nach dem Schub kann die Ballaststoffmenge dann wieder gesteigert werden. Allgemein ist es wahrscheinlich sinnvoll, Emulgatoren und Verdickungsmittel wie Sojalecithin oder Carrageen weitgehend zu vermeiden, weil diese die Darmschleimhaut nachweislich negativ beeinflussen. Wenn die Schleimschicht im Darm dünner wird, ist die Barriere zwischen Darmmikrobiom und Darmzellen geringer, was eine Eintrittspforte für Bakterien in die Darmschleimhaut begünstigt und somit auch eine Basis für die Entzündung bildet. Wer Bioprodukte kauft, ist auf der sicheren Seite, weil sie diese Stoffe nicht beinhalten dürfen.

Diana Studerus

Ernährungsberaterin BSc SVDE

www.foodonrecord.com

Was gilt bei vegetarischer oder veganer Ernährung?

Vegetarismus ist weder bei Morbus Crohn noch bei Colitis ulcerosa ein Problem. Es gibt sogar Hinweise darauf, dass eine vegetarische Ernährung bei Colitis ulcerosa von Vorteil sein kann. Bei einer veganen Ernährung stellt sich die Frage nach der Verträglichkeit der Pflanzenproteine und der vergleichsweise hohen Ballaststoffzufuhr sowie natürlich der ausreichenden Zufuhr einzelner Mikronährstoffe. Da gilt es im Einzelfall zu klären, ob diese Ernährungsform sinnvoll ist oder sogar mehr funktionelle Beschwerden verursacht. Ich bin grundsätzlich offen, so einen Versuch zu begleiten. Das gilt auch für viele andere Ernährungskonzepte. Eben, ich strebe keine Patentlösungen an und hüte mich vor Wörtern wie «ungesund».

Wie sieht deine persönliche Erfahrung punkto Ernährung aus? Wie gehst du vor?

Ich habe nach der Diagnose Morbus Crohn jede Studie zu Ernährung gelesen und war danach so verwirrt wie nie zuvor. Der erste Versuch, die Ernährung anzupassen, ging schief, obwohl es doch einige wissenschaftliche Daten gab, die zeigten, dass es eher helfen sollte. Das war eine wesentliche Erfahrung für mich. Es ging mir dabei so schlecht, dass ich beschloss, wieder alles zu essen und mich nicht zu stressen. Aufgrund einer guten Remission dank der Medikation rückte das Thema etwas in den Hintergrund. 2018 wurde dann am ECCO-Kongress eine Studie über eine neue Ernährungstherapie vorgestellt, die eine gute Remissionserhaltung bringt und verschiedene bereits erforschte Strategien verbindet. Seither befolge ich diese nach der 80/20-Regel, d.h. zu Hause halte ich mich an die Empfehlungen, bei der Arbeit treffe ich die bestmögliche Entscheidung und unterwegs oder bei Einladungen esse ich alles, wonach mir ist. Das funktioniert gut für mich, ich fühle mich nur minimal eingeschränkt dadurch und ich brauche deutlich weniger Medikamente, weshalb ich die Einschränkung auch in Kauf nehme. Eine wichtige Erkenntnis war für mich, dass Schub und Remission wirklich zwei ganz unterschiedliche Situationen sind. Im Schub esse ich meist nur Eier und Bananen und trinke eine Trinknahrung. Ich habe mittlerweile Strategien für den Alltag und den Schub, was mir Vertrauen gibt. Seit gut einem Jahr kann ich dem Thema Ernährung wieder mit viel Gelassenheit begegnen.

Level up
mit
Sidekick

Level-up
avec
Sidekick

Du glaubst deine Krankheit ist dir immer einen Schritt voraus? We feel you.

Hol dir die neue Sidekick-App und bring dein Wissen rund um CED auf ein höheres Level

Das Leben mit chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen ist komplex und oft auch anstrengend. Die App Sidekick und das darin enthaltene Programm können dir helfen, deinen Alltag mit Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa zu erleichtern und dein Wohlbefinden deutlich zu steigern. Dabei stehen vor allem die Themen Ernährung, Stressbewältigung, Sport und Medikation im Vordergrund, wobei Sidekick jederzeit spielerisch und individuell auf dich, deine Krankheit und deine Lebensumstände eingeht. Jetzt Gesundheits-Coaches laden!

- ✓ Dein persönlicher Coach - immer dabei auf deinem Smartphone
- ✓ Spielerischer Ansatz für zusätzliche Motivation
- ✓ Entwickelt von Experten auf wissenschaftlicher Basis (z.B. Sportwissenschaftler, Ernährungswissenschaftler, Mediziner)

Die Sidekick Health App findest du in deinem App-Store. Den Zugang zum 16-wöchigen CED-Programm erhältst du bei unserem Partner Crohn Colitis Schweiz unter dem Link <https://crohn-colitis.ch/downloads> unter „Nützliche Apps“ oder direkt über den abgebildeten QR Code.



Vous pouvez trouver l'application Sidekick Health dans votre App store. Vous recevrez votre accès au programme de 16 semaines pour les MICI auprès de notre partenaire Crohn Colitis Suisse sous le lien <https://fr.crohn-colitis.ch/downloads> dans les «Applications utiles» ou directement en utilisant le code QR ci-contre.

entwickelt von
développé par



unterstützt durch
soutenu par



empfohlen von



recommandé par



Vous pensez que votre maladie a toujours une longueur d'avance? We feel you.

Téléchargez la nouvelle application Sidekick et développez vos connaissances sur les MICI

Vivre avec une maladie inflammatoire chronique de l'intestin (MICI) est difficile et souvent épuisant. L'application Sidekick et son programme peuvent contribuer à faciliter votre vie quotidienne avec la maladie de Crohn ou la colite ulcéreuse et à améliorer considérablement votre bien-être. L'accent est mis sur les thèmes de l'alimentation, de la gestion du stress, du sport et des médicaments, Sidekick privilégiant toujours une approche ludique et individuelle qui tient compte de vous, de votre maladie et de vos conditions de vie. Téléchargez dès maintenant vos coaches de santé!

- ✓ Votre coach personnel - toujours avec vous sur votre smartphone
- ✓ Une approche ludique pour une motivation supplémentaire
- ✓ Développée par des experts sur une base scientifique (par exemple spécialistes du sport, nutritionnistes, médecins)

Sidekick Health ist ein isländisches Unternehmen, das wissenschaftlich fundierte digitale Dienste entwickelt, um die Versorgung zum Nutzen der Patienten zu unterstützen. Hinweis: Pfizer hat keinen Einfluss auf Funktion und Inhalte der Sidekick Health App oder des darin enthaltenen Programms sondern fördert im Rahmen einer Kollaboration Sidekick Health finanziell und stellt das darin enthaltene Programm Patienten in der Schweiz exklusiv zur Verfügung.

Sidekick Health est une entreprise islandaise qui développe des services numériques scientifiquement fondés visant à favoriser une prise en charge au bénéfice des patients. Remarque: Pfizer n'a aucune influence sur le fonctionnement et les contenus de l'application Sidekick Health ou de son programme, mais soutient financièrement Sidekick Health dans le cadre d'une collaboration et met, à titre exclusif, ce programme à la disposition des patients en Suisse.

PP-INP-CHE-0086-APR2020

AUS UNSEREN SOCIAL-MEDIA-KANÄLEN

f

Hallo, ich habe eine Frage. Welche wc app empfiehlt ihr so? Hab mir heute eine Runtergeladen aber die meisten wc's die da drauf waren haben über den Winter geschlossen was auf den ersten Blick aber nicht ersichtlich war. Da die Restaurants momentan geschlossen haben finde ich es noch ein bisschen schwieriger wie normal. Danke für eure Tipps.

Gefällt mir

Komentieren

Teilen

hast du den euro schlüssel für die beeinträchtigten? dann die «euro-app» 😊

Ja den hab ich, danke 😊 werde gleich schauen

Schau mal diese Homepage an: <https://www.wc-guide.com/>

Gibt es nicht als App, aber kannst die Seite ja als Lesezeichen/Favorit abspeichern.

Unter <https://www.crohn-colitis.ch/downloads>, unter «Nützliches» findest du viele Infos dazu, z.B. die Seite «wc-guide.ch».

f

Hallo zusammen. Ich habe Colitis ulcerosa und immer im Winter, wenn es kalt ist Gelenkschmerzen. Kennt das jemand auch so? Wisst ihr warum man Gelenkschmerzen im Zusammenhang mit Colitis hat?

Gefällt mir

Komentieren

Teilen

Also ich habe zusätzlich noch weichteil Rheuma

Bei Menschen mit chronisch entzündlichen Darmkrankheiten kann es auch zu Entzündungen ausserhalb des Darms kommen – sogenannte extraintestinale Manifestation. So eben bsp. zu Entzündungen in den Gelenken. Da es bei dir nur im Winter auftritt und somit wahrscheinlich durch die Kälte getriggert wird kann muss aber nicht zwingend mit deiner CU zusammenhängen. Ich würde es bei deiner nächsten Kontrolle mit deinem Gastroenterologen besprechen, dann kann man dies abklären und ggf behandeln. Alles Gute

danke Dir wusste ich so nicht, werde es abklären 👍

Gelenkschmerzen va im Herbst/Winter hatte ich jahrelang auch ... mein Arzt empfahl mir Curcuma und Weihrauch – ich habe jetzt den 2. Winter keine Schmerzen 🙏 !! Ob es nur an den Medis liegt weiss ich nicht ...! «nur» einen leichten CU-Schub hab ich oft wenns kalt ist ...!

immer wieder spannend unsere krankheit 😊

Ich habe Gelenkschmerzen und Entzündungen der Sehnen Ansätze Schleimbeutel etc. das sind sogenannte Manifestationen die von der CU kommen. Das ganze Jahr über. Sozusagen ein «netter Nebeneffekt». Ich lasse mich jetzt dagegen bestrahlen

Toi Toi 👍

Dankeschön



NSAR-wie-bitte? AINS? Vous pouvez répéter?

Was hat das mit den Schmerzen auf sich? Weshalb soll ich auf nicht-steroidalen Antirheumatika (NSAR) verzichten? Gibt es Alternativen? Und was kann ich selber dazu beitragen?

Prof. Dr. med. Stephan Vavricka, PD Dr. med. Luc Biedermann und PD Dr. med. Jonas Zeitz geben Ihnen in unseren Videos Antworten auf diese und viele weitere Fragen.

Wir wünschen kurzweilige Unterhaltung mit den informativen Reportagen.

Qu'est-ce que cela a à voir avec les douleurs? Pourquoi devrais-je renoncer aux anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS)? Existe-t-il des alternatives? Et comment puis-je apporter une contribution?

Prof. Dr. méd. Stephan Vavricka, PD Dr. méd. Luc Biedermann et PD Dr. méd. Jonas Zeitz répondent à ces questions et à de nombreuses autres dans nos vidéos.

Nous vous souhaitons bien du plaisir avec ces reportages informatifs.

Los geht's zu den Videos!



youtube.com/mediserviceag

Accéder aux vidéos!



youtube.com/mediserviceag

SUPPENZEIT

Von Simone Widmer, Ernährungstherapeutin



Suppen wärmen von innen und sorgen somit für ein angenehmes Wohlbefinden. Gesunde Zutaten gewährleisten eine gute Versorgung mit Nährstoffen, Mineralien und Ballaststoffen. Und dies, ohne den Darm stark zu belasten. Suppen sind gesund und zählen ausserdem zu den Schlankmachern. Für «Gemüsemuffel» bietet das Suppenkochen eine Möglichkeit, sich mit dem Thema auseinanderzusetzen und sich langsam an den Geschmack heranzutasten. Suppen sind einfach zuzubereiten und den Kombinationsvarianten punkto Gemüse und Zutaten sind praktisch keine Grenzen gesetzt. Achte auch bei der Bouillon auf gute Qualität, z.B. dass keine Zusatzstoffe, Weizen oder viel Zucker enthalten sind. Ein guter Pürierstab ist ausserdem ein «must have». Suppen können als Vor-, Zwischen- oder Hauptspeise gegessen werden. Sie eignen sich gut zum Mitnehmen. Ich koche meist eine grössere Menge auf Vorrat und gefriere portionenweise ein. Mehr positive Argumente fallen mir im Moment nicht ein ... Oh doch, eines noch: Man sagt, das bedächtige Löffeln einer heissen Suppe könne den Alltagsstress mindern.

Einige Inspirationen lege ich gleich bei:

Erbsensuppe

Das Erbsenprotein ist sehr wertvoll für dich. Es ist allergenarm und eine gute Eisenquelle.

Karottensuppe

Wellness für deinen Darm – mindert Durchfall und ist für deinen Darm sehr bekömmlich.

Linsensuppe

Linsen liefern dir ebenfalls wertvolle Proteine und Mineral- und Vitalstoffe.

Kürbissuppe

Kürbis eignet sich gut als Gemüse im Schub – als Suppe und als Beilage.

Brokkolisuppe

Gut für dich, da reich an Kalzium, Magnesium und Folsäure. Enthält viele sekundäre Pflanzenstoffe, die kräftigend und zellschützend wirken.

Randensuppe

Dolle Knolle, wenn verträglich. Rinden gibt dir Energie, frisches Aussehen und stärkt dein Immunsystem. Er ist vollgepackt mit Vitaminen, Eisen und Antioxidantien.

So, nun wünsche ich euch viel Spass beim Süppchenkochen.

Simone Widmer

Dipl. Ernährungstherapeutin
Dipl. Nordic-Walking-Instruktorin

www.feelbalanced.ch
simone@feelbalanced.ch



DIANA STUDERUS: CONSEILLÈRE EN NUTRITION PAR PASSION

Texte: Iris Vettiger, Sprache und Kommunikation, Zürich

Photos: Fotografie Stephan Ulrich, Volketswil



Diana Studerus a toujours aimé cuisiner. Enfant, elle voulait tour à tour être cuisinière, enseignante ou infirmière. Maintenant qu'elle est conseillère en nutrition, elle exerce un métier qui réunit tout ce qu'elle cherchait. Elle a choisi la voie universitaire classique qui conduit jusqu'au bachelor en nutrition et diététique. Elle effectue actuellement un master et envisage d'obtenir un doctorat plus tard. La jeune maman s'engage presque corps et âme pour le thème de la nutrition. Sa curiosité est une facette importante de sa personnalité et son engagement

ne se limite pas à des heures de travail fixes. Nous rencontrons la conseillère en nutrition très occupée dans son cabinet à Bâle. Sur son bureau, nous apercevons un panneau avec la devise évocatrice «Kill your work life balance», directement à côté de la photo de son fils. On sent tout de suite que le travail proche des personnes lui tient autant à cœur que l'analyse de processus biologiques complexes.

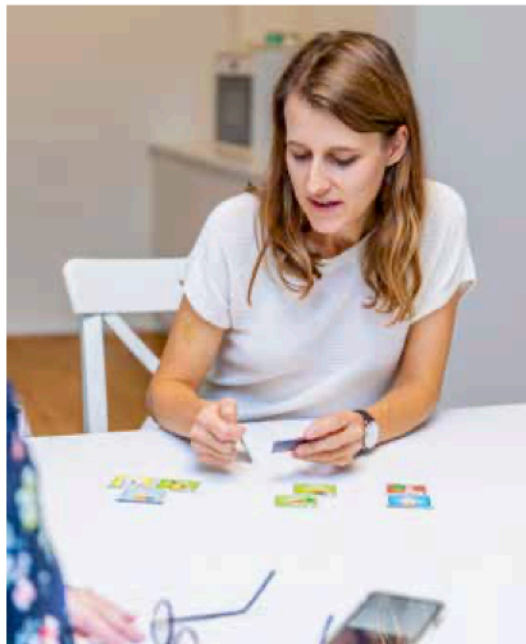
Des connaissances scientifiques approfondies, mais aussi de la sincérité et de l'empathie sont les

bases d'un conseil en nutrition personnalisé tel que l'imagine Diana Studerus. Selon la spécialiste expérimentée, peu de domaines scientifiques sont autant problématiques que la nutrition: en effet, chaque personne a un microbiome différent, un système immunitaire différent, etc. Elle s'intéresse donc aux questions qui touchent au patient et qui incluent également des facteurs émotionnels et sociaux. Cela ne s'applique pas seulement au conseil, mais aussi à la recherche, dont les résultats doivent pouvoir être mis en pratique sous forme de recommandations nutritionnelles. Celles et ceux qui associent le conseil en nutrition aux interdictions ou aux menus très stricts peuvent être rassurés. Diana Studerus conçoit le conseil en nutrition de la manière suivante: un dialogue détendu qui permet de dissiper toutes les incertitudes, qui offre une aide pratique au quotidien et qui redonne le plaisir de manger.

Diana Studerus a parfaitement conscience de ce que représente le thème de la nutrition quand on souffre de la maladie de Crohn. On lui a diagnostiqué cette maladie il y a quatre ans et, comme la plupart des personnes concernées, elle a déjà un long parcours semé d'obstacles derrière elle. Cependant, son expérience professionnelle et son exemple personnel montrent que l'on peut, au fil du temps et grâce à une aide approfondie, développer un rapport à la fois constructif et satisfaisant avec la nutrition.

La nutrition est un thème omniprésent. Sommes-nous bien informés?

La presse, les réseaux sociaux et les experts en nutrition autoproclamés nous communiquent toutes sortes d'informations sur la nutrition. Malheureusement, beaucoup d'entre elles sont contradictoires ou ne prennent en compte que des aspects partiels et des tendances. Il n'est donc pas si simple, pour les personnes non initiées, d'y voir clair et de placer des informations concrètes dans le bon contexte. Je vous donne un exemple: quand nous parlons d'une pomme, nous parlons potentiellement de milliers d'ingrédients différents. Ces derniers produisent une multitude d'effets potentiels. Si la pomme a été traitée avec des pesticides, nous ajoutons alors un degré de complexité supplémentaire. Ce que le microbiome en fait ensuite, nous l'ignorons. Il m'est donc difficile de classer les aliments dans des catégories telles que «bons pour la santé» ou «mauvais pour la



santé», ou de formuler des règles générales sur la nutrition. Car seuls des exemples nous permettent de comprendre comment la nutrition agit sur notre organisme. Ce thème est matière à controverses; la nutrition est un thème infiniment complexe et nous souhaitons tous avoir des informations simples, qui soient le plus possible adaptées à notre quotidien. J'essaie donc ici de créer une passerelle.

Dans quelle mesure le diagnostic de la maladie de Crohn ou de la colite ulcéreuse modifie-t-il le rapport avec la nutrition? À quel moment les patients ont-ils besoin d'un conseil en nutrition?

À un moment ou à un autre, beaucoup de personnes se posent la question suivante: quel est le rôle de l'alimentation? Il n'est pas possible de donner une réponse toute faite et définitive à cette question. Cela dit, j'aimerais bien que la nutrition soit à l'avenir un élément thérapeutique essentiel dès lors que le diagnostic est posé et que les conseillers et conseillères en nutrition puissent se spécialiser dans des maladies comme la maladie de Crohn et la colite ulcéreuse.

La plupart de mes patients viennent me voir pour obtenir un conseil en nutrition quand leur médication n'est pas vraiment efficace ou lorsque qu'ils sont sujets à des intolérances ou à des troubles fonctionnels comme des ballonnements, en plus de leur MICI. Souvent, les patients souhaitent que je leur

remplace si possible tous les médicaments par le «bon» régime. Mais les médicaments sont bien souvent nécessaires et il ne s'agit pas d'opposer médicaments et alimentation. Cependant, d'après les dernières connaissances scientifiques, des ajustements de l'alimentation peuvent agir sur le processus d'inflammation et c'est précisément là que nous intervenons.

À quel moment recommandes-tu aux patients de consulter un spécialiste en nutrition?

Dès que l'on veut changer quelque chose, que l'on a des troubles ou des questions. Il ne doit pas nécessairement s'agir de grands thèmes, mais de questions comme la carence en fer récurrente ou les ballonnements fréquents. Dans le cas d'une maladie chronique, la nutrition occupe souvent une autre importance car les personnes concernées peuvent elles-mêmes agir sur l'évolution de leur maladie via leur alimentation. On parle alors d'auto-efficacité. Et cela m'intéresse. La nutrition est un immense terrain de jeu. Il n'existe pratiquement aucun autre domaine dans lequel nous avons une marge de liberté aussi grande. Et c'est cela que je veux encourager!

Qu'est-ce qui distingue un conseil en nutrition professionnel?

Il repose sur les connaissances scientifiques actuelles et il est remboursé par l'assurance maladie sur ordonnance du médecin de famille ou du médecin spécialisé. Les tests coûteux à la charge du patient et les micronutriments onéreux n'entrent pas en ligne de compte. En revanche, une analyse complète des antécédents médicaux, une évaluation

clinique ainsi que des recommandations concrètes et ciblées sur le quotidien font partie de ce conseil. Bien souvent, ce conseil passe plutôt inaperçu comparé aux résultats de test sur des pages entières ou à des programmes thérapeutiques complexes avec un nombre incalculable de produits. Le principe général suivant s'applique: si les recommandations sont trop généralistes, extrêmes ou très coûteuses, il faut être vigilant. Il est alors préférable de recueillir un deuxième avis.

Que peut-on attendre d'un conseil personnalisé?

Le conseil a pour but de parvenir à un régime alimentaire adapté qui, surtout, peut être mis en œuvre dans la pratique. J'emploie le terme «régime» au sens d'une thérapie nutritionnelle. Nous voulons atteindre un effet concret avec l'alimentation, bien souvent un effet thérapeutique. De nombreux patients sont motivés à l'idée d'adapter leur alimentation, mais ne peuvent pas identifier ce qu'ils doivent manger ou cuisiner. En tant que conseillère en nutrition, je dois transposer les recommandations dans des exemples pratiques. Que dois-je prendre au déjeuner? Quelle vinaigrette dois-je prendre? Quels biscuits sont adaptés à mon régime? Et je peux apporter des arguments fondés pour expliquer pourquoi tel ou tel aliment est adapté ou non. Nous discutons donc beaucoup dans un entretien de conseil! Avec les patients, j'essaie de découvrir ce qui leur plaît le plus et je les aide à mettre en œuvre les recommandations. Quand on sait qu'une grande surface propose environ 50 000 produits, ce n'est pas surprenant que l'on ait besoin d'être guidé dans ses choix.

J'attache beaucoup d'importance à effectuer un seul changement à la fois. De même, je tiens à faire un bilan au bout d'un certain temps afin de m'assurer de l'efficacité de la thérapie nutritionnelle. Il arrive aussi parfois qu'elle ne fonctionne pas.

De plus, chaque individu entretient un rapport individuel avec l'alimentation et lorsque nous abordons ce thème, nous parlons souvent de toute une vie. Lorsque les patients quittent mon cabinet, ils ont acquis de nouvelles connaissances, ils savent ce qu'ils peuvent manger et comment ils doivent gérer différentes situations, par exemple au travail, quand ils sont invités ou quand ils sont en vacances.





Combien de temps un conseil en nutrition dure-t-il?

Bien souvent, trois à cinq séances suffisent pour résoudre une problématique. Nous travaillons de manière très ciblée et toujours dans l'objectif de trouver des solutions. Je recommande toutefois aux patients de repenser leur alimentation si des changements se produisent dans l'évolution de leur maladie ou s'ils se trouvent dans une nouvelle phase de leur vie, par exemple une grossesse.

Doit-on suivre un régime spécial quand on est atteint de la maladie de Crohn/colite ulcéreuse?

Je répondrais provisoirement «oui et non» à cette question. L'idée selon laquelle l'alimentation ne joue aucun rôle est dépassée. Mais nous ne savons pas non plus s'il existe un régime idéal. On sait désormais que la maladie de Crohn et la colite ulcéreuse semblent réagir différemment par rapport à l'alimentation. Il faut donc adapter la thérapie nutritionnelle selon que le patient souffre de la maladie de Crohn ou de colite ulcéreuse et selon que l'inflammation touche l'intestin grêle ou le gros intestin. Nous commençons aussi à comprendre ce qui atténue l'inflammation et, au contraire, ce qui a plutôt tendance à l'aggraver. Les patients peuvent espérer des résultats de recherche dans les cinq ou dix ans à venir. Personnellement, je penche plutôt pour un horizon de cinq ans!

Quelles recommandations peut-on formuler sur la base des connaissances actuelles?

Les recommandations très générales, comme le fait d'égrener la pyramide alimentaire aux patients, n'ont aucune utilité. D'après les connaissances actuelles, on peut, de manière générale, recommander aux patients de limiter leur consommation de fibres pendant une poussée de la maladie. Il leur faut donc dans ce cas manger moins de crudités, de fruits, de noix, de graines et de céréales complètes. Pendant une poussée, le but n'est pas de manger le plus sainement possible, mais de soulager l'intestin et de choisir des aliments qui peuvent être intégralement digérés comme le riz, les pommes de terre, le poulet ou le poisson. Après une poussée, il est possible

Profil personnel

Diana Studerus (34 ans) est conseillère en nutrition BSc ASDD, avec une spécialisation en nutrition clinique.

Après ses études, elle s'est spécialisée dans le domaine de la nutrition clinique et a acquis une expérience de six ans en milieu hospitalier. Ses principaux domaines de spécialisation sont les maladies du tube digestif (notamment le syndrome du côlon irritable et les maladies intestinales chroniques inflammatoires), les intolérances alimentaires, la maladie cœliaque, la malnutrition, l'alimentation pendant un cancer, l'alimentation par sonde et les problématiques psychologiques en lien avec l'alimentation.



d'augmenter à nouveau sa consommation de fibres. De manière générale, il est sans doute judicieux d'éviter le plus possible les émulsifiants et les épaississants comme la lécithine de soja ou le carraghénane car il est prouvé que ces substances ont des effets préjudiciables sur la muqueuse intestinale. Si l'épaisseur de la muqueuse intestinale diminue, la barrière entre le microbiome intestinal et les cellules intestinales est plus fine, ce qui favorise l'entrée de bactéries dans la muqueuse intestinale et l'apparition de l'inflammation. En achetant des produits biologiques, on mise sur la sécurité car ces produits ne doivent pas contenir ce genre de substances.

Quelles sont les règles à respecter quand on est végétarien/végane?

Le végétarisme ne pose pas de problèmes, que l'on soit atteint de la maladie de Crohn ou de la colite ulcéreuse. Des éléments tendent même à montrer qu'une alimentation végétarienne peut être bénéfique dans le cas d'une colite ulcéreuse. En cas d'alimentation végane, la question de la capacité à digérer les protéines végétales se pose. Il faut aussi prendre en compte l'apport relativement élevé en

fibres et veiller à un apport suffisant en micronutriments. Il faut déterminer au cas par cas si ce type d'alimentation est adapté ou s'il entraîne davantage de troubles fonctionnels. En principe, je suis disposée à accompagner les patients qui souhaitent s'engager dans cette voie. Cela vaut aussi pour d'autres concepts nutritionnels. Justement, mon objectif n'est pas de trouver des solutions miracles et je me garde bien de qualifier tel ou tel aliment de «mauvais pour la santé».

Quelle est ton expérience personnelle en ce qui concerne la nutrition? Comment procèdes-tu?

Après que l'on m'a diagnostiqué la maladie de Crohn, j'ai lu beaucoup d'études sur la nutrition et j'étais encore plus désorientée qu'avant. Ma première tentative d'adapter mon alimentation n'a pas été concluante. Des données scientifiques avaient pourtant montré son efficacité. Ce fut pour moi une expérience cruciale. J'allais tellement mal que j'ai décidé de me remettre à manger ce que je souhaitais et de ne pas m'imposer un stress. Suite à une phase de rémission rendue possible grâce aux médicaments, j'ai un peu relégué le thème de la nutrition au second plan. En 2018, une étude sur une nouvelle thérapie nutritionnelle a été présentée à l'occasion du congrès ECCO. Elle permet le maintien de la rémission et combine différentes stratégies déjà étudiées. Depuis, j'observe cette thérapie selon la règle des 80/20, c'est-à-dire qu'à la maison, je respecte les recommandations tandis qu'au travail, je prends la meilleure décision possible et lorsque je ne suis pas chez moi ou que je suis invitée, je mange ce dont j'ai envie. Cette méthode fonctionne bien pour moi. J'ai le sentiment de ne pas trop me priver et j'ai besoin de nettement moins de médicaments, c'est pourquoi j'accepte les restrictions. J'ai appris quelque chose d'important, à savoir que la poussée et la rémission sont deux situations radicalement différentes. Pendant une poussée, je ne mange en général que des œufs et des bananes et je consomme des boissons nutritionnelles. J'ai désormais des stratégies pour le quotidien et la poussée, et cela me donne confiance. Depuis au moins un an, je peux avoir un rapport plus détendu avec la nourriture.

JETZT MITGLIED WERDEN

und die Crohn Colitis Schweiz dauerhaft unterstützen!

Werde Teil unserer Organisation und stärke damit auch andere Betroffene. Selbstverständlich sind auch Angehörige oder Interessierte willkommen.



Deine Vorteile als Mitglied

- Öffentliche Informationsveranstaltungen in der ganzen Schweiz über neuste Erkenntnisse aus Medizin und Forschung
- Beratung per E-Mail für Betroffene und Angehörige
- Kostenloses Infotelefon 0800 79 00 79
- Telefonische Ernährungsberatung
- Finanzielle Beteiligung an Coaching und/oder Begleitung
- Rechtsberatung per E-Mail (oder Post)
- Regelmässig erscheinendes Info-Magazin sowie Spezialausgaben (Fokus)
- Grosse Auswahl an Infobroschüren mit Schwerpunktthemen wie Therapien, Recht, Intimität usw.
- Möglichkeit des Bezuges eines eurokeys (Schlüssel für Behindertentoiletten)
- «Can't wait Card»-Patientenkarte
- Möglichkeit, unserem Ärzteteam (anonym) konkrete Fragen zu stellen
- Ausflug und weitere Veranstaltungen zusammen mit anderen Betroffenen zum Erfahrungsaustausch
- Kontakt zu regionalen Treffen
- Eltern/Kind-Treffen
- Junge-Erwachsenen-Treffen (18 bis 35 Jahre)
- Information und aktiver Austausch über Social-Media-Kanäle, insbesondere Facebook (öffentliche Seiten sowie geschlossene Gruppe), Twitter usw.
- Information über Website www.crohn-colitis.ch

Die Anmeldung ist auch auf unserer Website möglich: www.crohn-colitis.ch

ANMELDEFORMULAR

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Ich leide an Morbus Crohn und trete der Crohn Colitis Schweiz bei (Jahresbeitrag Fr. 60.–) | <input type="checkbox"/> Ich möchte Crohn Colitis Schweiz fördern (Jahresbeitrag Fr. 60.–) |
| <input type="checkbox"/> Ich leide an Colitis ulcerosa und trete der Crohn Colitis Schweiz bei (Jahresbeitrag Fr. 60.–) | <input type="checkbox"/> Ich schone die Umwelt und erhalte alle Unterlagen nur per E-Mail |

Ausschneiden und einsenden an Crohn Colitis Schweiz, 5000 Aarau oder per E-Mail an welcome@crohn-colitis.ch

Name, Vorname

Adresse

PLZ, Ort

Beruf

Geburtsdatum

Telefon Privat

E-Mail

Ort, Datum

▶ Auch Sie können die Crohn Colitis Schweiz unterstützen!

Es stehen Ihnen verschiedene Möglichkeiten zur Verfügung, sich persönlich für die Crohn Colitis Schweiz einzusetzen.

Dank Ihrer finanziellen Unterstützung können wir mehr und besser informieren, können der Forschung Beiträge zur Verfügung stellen und zahlreiche weitere Veranstaltungen organisieren.

In der Schweiz leiden zwischen 16 000 und 25 000 Personen an einer chronisch entzündlichen Darmerkrankung – Tendenz leider steigend.

Bis heute kennt man die Ursachen nicht und trotz der Entwicklung neuer Therapien ist eine Heilung noch nicht möglich.

Ihre Spenden helfen der Weiterführung der Forschung.

Und dies nicht nur im medizinischen Bereich, sondern auch im Hinblick auf soziale Probleme, welche damit zusammenhängen.

Sie können unsere Arbeit auf unterschiedliche Weise unterstützen:

Ein spezieller Tag?

Eine Hochzeit? Ein Geburtstag? Oder sonst ein spezieller Tag? Sie besitzen bereits alles? Sammeln Sie und überweisen Sie den Betrag einfach auf unser Postkonto PC 50-394-6.

Ein Link auf unserer Website

Als weitere Möglichkeit können Sie einen Link auf unserer Website platzieren; die aktuellen Tarife erhalten Sie auf Anfrage.

Ein Inserat im Info-Magazin der Crohn Colitis Schweiz

Inserieren Sie in unserem Info-Magazin, welches pro Jahr in einer Auflage von rund 5000 Exemplaren erscheint. Unsere Werbentarife sind sehr interessant. Sie erhalten diese Tarife gerne auf Anfrage.

Mitglied werden

Werden Sie Mitglied und unterstützen Sie die Vereinigung so dauerhaft!

Übrigens:

Ihre Spende ist steuerlich abzugsfähig!

**WIR SAGEN
DANKE**

TÄGLICH ERREICHBAR

Kostenlose
telefonische
Ernährungsberatung

mit Simone Widmer,
dipl. Ernährungstherapeutin
und Angehörige



0800 79 00 79



CROHN COLITIS
SCHWEIZ

Schweizerische Morbus Crohn/
Colitis ulcerosa Vereinigung

IMPRESSUM MENTIONS LÉGALES



Zeitschrift für Mitglieder von
Crohn Colitis Schweiz

Auflage: 5000 Exemplare
Erscheinung: 4 Mal im Jahr
Herausgeber: Crohn Colitis Schweiz
5000 Aarau
0800 79 00 79
welcome@crohn-colitis.ch
Postkonto für Spenden: 50-394-6
www.crohn-colitis.ch
www.facebook.com/CrohnColitisSchweiz

Die Inserate und deren Inhalt stehen in keinem Bezug zu Crohn Colitis Schweiz. Für namentlich gezeichnete Beiträge ist der Verfasser verantwortlich. Nachdruck und Wiedergabe, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des Vorstands von Crohn Colitis Schweiz. Verwendete Fotos in dieser Zeitschrift müssen keinen direkten Bezug zum Text aufweisen.

Redaktionsleitung: Franziska Landolt, www.1-2-fehlerfrei.ch
Gesamtherstellung: Gutenberg Druck AG, Lachen, www.gutenberg-druck.ch
Übersetzung: Flurina Krähenbühl

Uns verbinden ähnliche Geschichten und Schicksale. Wir betrachten uns als Familie, deren Mitglieder sich gegenseitig helfen und Sorgen teilen. Deshalb leben wir untereinander bewusst die Du-Kultur und unterstreichen damit unser Vertrauen und Verständnis. Du bist nicht allein!

Magazine pour les membres de
Crohn Colite Suisse

Tirage: 5000 exemplaires
Parution: 4 fois par an
Éditeur: Crohn Colite Suisse
5000 Aarau
0800 79 00 79
bienvenue@crohn-colite.ch
Compte postal pour les dons: 50-394-6
www.crohn-colite.ch
www.facebook.com/CrohnColitisSchweiz

Les annonces et leur contenu n'ont pas de lien avec Crohn Colite Suisse. L'auteur est responsable des articles signés de son nom. Toute réimpression ou reproduction, même par extraits, nécessite l'autorisation préalable du comité de Crohn Colite Suisse. Les photos utilisées dans cette revue n'ont pas forcément de lien direct avec le texte.

Direction de la rédaction: Franziska Landolt, www.1-2-fehlerfrei.ch
Fabrication globale: Gutenberg Druck AG, Lachen, www.gutenberg-druck.ch
Traduction: Flurina Krähenbühl

Des destins et des histoires semblables nous unissent. Nous nous considérons comme une famille dont les membres se soutiennent mutuellement et partagent leurs soucis. Par conséquent, nous utilisons sciemment le tutoiement dans nos échanges et soulignons ainsi notre confiance et notre empathie. Tu n'es pas seul(e)!

gedruckt in der
schweiz

imprimé en
suisse

LOKAL LOCAL GEMEINSAM COMMUN STARK FORT



CROHN COLITIS SCHWEIZ
CROHN COLITE SUISSE



«Ich bin nicht allein mit meinen Ängsten. Das ist für mich wie ein Licht am Horizont! Hier erfahre ich Verständnis, Anteilnahme und Aufmunterung.»

Bei regionalen Treffen tauschen Betroffene Erfahrungen mit chronisch entzündlichen Darmerkrankungen aus, unterstützen einander, sprechen ohne Tabus über die Herausforderungen des Alltags – und auch das Lachen und die Geselligkeit kommen nicht zu kurz. Melde dich doch bei der Gruppe in deiner Nähe und überzeuge dich:

Du bist nicht allein!

«Je ne suis pas seul/e face à mes peurs. C'est pour moi comme une lumière à l'horizon! Ici, je peux trouver de la compréhension, de l'empathie et des encouragements.»

Lors des réunions régionales, les personnes atteintes d'une maladie inflammatoire chronique intestinale (MICI) échangent leurs expériences à propos de leur maladie, elles se soutiennent et parlent sans tabous des difficultés de leur quotidien. Les rires et la convivialité ne sont pas en reste. Rapproche-toi du groupe situé près de chez toi et laisse-toi convaincre: **tu n'es pas seul/e!**

Crohn Colitis Schweiz

Sekretariat
5000 Aarau
0800 79 00 79 | welcome@crohn-colitis.ch
Veranstaltungen werden jeweils auf www.crohn-colitis.ch bekanntgegeben

Bern

info@baemercroehndli.ch
jeweils letzter Mittwoch im Monat

Baden

Monica Schmid
078 888 08 52 | acinom27@bluewin.ch
jeweils letzter Donnerstag im Monat
(um 19.00 Uhr)

Bern (auch Stomaträger)

Peter Schneeberger
031 879 24 68 | p.schneeberger@ppsc.ch
Morbus Crohn / Colitis ulcerosa und Interessengemeinschaft von Stomaträgern (lloco.ch)

Biel-Solothurn

Pierre Scheurer
032 853 26 00 | pierre.scheurer@net2000.ch
unterschiedliche Termine

Brig

Michael Harnisch
Details und Infos unter michael.harnisch@crohn-colitis.ch
unterschiedliche Termine

Genève

Détails et informations sous recontresdigestives.geneve@outlook.com

Graubünden

Iwan Hug
Details und Infos unter iwanhug@bluewin.ch
076 543 16 38 | iwanhug@bluewin.ch
unterschiedliche Termine

Lausanne

Marlyse Schopfer
021 799 22 25
Martine Magnoni
079 383 08 56
asmcc.romandie@gmail.com

Lucern

Bruno Raffa
078 895 07 00 | bruno.raffa@gmail.com
jeweils letzter Mittwoch oder Donnerstag im Monat

St. Gallen

Rolf Burri
079 603 57 43
unterschiedliche Termine

Winterthur

Hanspeter Keller
079 671 79 43 | hanspi.keller59@bluewin.ch
jeweils letzter Samstag im Monat
(um 14.00 Uhr)

Zürich (Fluntern)

Alexandra Born
044 980 37 05 | die-bauchredner@outlook.com
jeweils letzter Montag im Monat
(um 18.00 Uhr)

CED-Stammtisch

Basel-Stadt + Basel-Landschaft
Details und Infos unter cedstammtisch@gmx.ch
unterschiedliche Termine

FL – AT – CH

Sandra Walter
+43 676 9666 838 | sandra.walter@oemccv.at
2- bis 3-mal jährlich in Feldkirch