

# Schwangerschaft und Mutterschaft bei CED

Interview mit Franziska Zollinger

# Grossesse et maternité quand on souffre d'une MICI

Entretien avec Franziska Zollinger



# info

08 · 2021  
N° 104



CROHN COLITIS SCHWEIZ  
CROHN COLITE SUISSE

## INHALTSVERZEICHNIS SOMMAIRE

- 4 Schwangerschaft und Mutterschaft bei CED
- 10 Sidekick – das neue digitale Coachingteam für CED-Patienten
- 16 Küchenkräuter – der grüne «Superfood»
- 22 Kinderwunsch bei Morbus Crohn und Colitis ulcerosa
- 30 Auswertung 35. Mitgliederversammlung
- 8 Les herbes culinaires: des «super-aliments»
- 18 Grossesse et maternité quand on souffre d'une MICI
- 24 Sidekick – la nouvelle équipe de coaching numérique pour les patients MICI
- 32 Analyse 35<sup>e</sup> Assemblée Générale

**Liebe Leidensgenossen/-innen**

**Liebe Leser/-innen**

Es ist Sommer! Es war Sommer? Kommt der Sommer noch? Hey Petrus, wie sieht es nun aus? Wir haben genug vom Regen. Davon abgesehen, dass viele Hobbygärtner die Pflanzen nicht ständig bewässern müssen, ist es jetzt zu viel des Guten. Wenn ich einen Blick nach draussen werfe und die Lage in meinem Garten analysiere, sehe ich leider diverse Pflanzen, die die grossen Wassermengen wohl nicht überleben werden. Dabei habe ich mich (wie viele andere auch) wirklich darauf gefreut, endlich wieder einmal das Gemüse aus dem eigenen Garten essen zu können. Dort weiss ich zu 100 Prozent, was drin steckt und woher es kommt.

Im Mai dieses Jahres, zu Homeoffice-Zeiten, habe ich mir ein Morgenritual angeeignet. Aufstehen, gemütliche Kleider anziehen (nein, keine Jogginghose), in die Küche gehen, um etwas zu essen und beim Espressotrinken den Kurznachrichten des Tages zu lauschen. Aus dem Lautsprecher hörte man meist das Gleiche, bis eines Tages Folgendes kam: «Heute die Coronazahlen ... Konflikte und Probleme aus dem Ausland ... News aus der Politik ... Die Schweiz will den Zusatzstoff Titandioxid verbieten.» Was?! Schnell den ganzen Artikel lesen.

*Die europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) hat den Zusatzstoff Titandioxid, welches meist als E171 deklariert wird, als nicht sicher eingestuft. Die Schweiz will nun folgen und die rechtlichen Grundlagen für ein Verbot bis Ende 2021 umformulieren. Damit wird die Verwendung von Titandioxid beziehungsweise E171 als Zusatzstoff in den Lebensmitteln verboten. In Frankreich besteht schon seit Januar 2020 ein Verbot für die Verwendung von Titandioxid in Lebensmitteln.*

Mal ehrlich: Ist es wirklich so wichtig, dass z.B. die Salatsauce oder das Pfefferminzbonbon schön weiss ist? Nein! Insbesondere wenn der dafür eingesetzte Zusatzstoff gesundheitliche Schäden hervorrufen kann. Für uns, Patienten mit einer CED, ist die Einnahme von Produkten mit Titandioxid nicht empfehlenswert. Die Aufnahme von Titandioxid kann zur Schädigung der Darmschleimhaut und zu Entzündungen führen. Diverse Detailhändler haben aufgrund der Rückmeldungen aus der Kundschaft bereits im Voraus viele Produkte aus den Regalen so angepasst, dass der Einsatz von Titandioxid nicht mehr notwendig ist. In Sachen gesunde Ernährung tut sich was, wenn auch etwas langsam. Ich wünsche mir weiterhin für die Zukunft, dass wir vermehrt gesundes und nicht unbedingt schönes Essen verzehren dürfen.

**Bartolomeo Vinci**

**Chers amis concernés par les MICI**

**Chères lectrices, chers lecteurs**

C'est l'été! Vraiment? Va-t-il finir par arriver? Saint-Pierre, quelles sont les prévisions? Nous en avons assez de la pluie. Il pleut maintenant plus qu'il n'en faut, et seuls nombreux passionnés de jardinage, qui n'ont pas besoin d'arroser en permanence les plantes, s'en félicitent. Lorsque je jette un coup d'œil vers mon jardin, je vois malheureusement différentes plantes qui ne survivront pas à ces précipitations abondantes. Mais je me réjouissais vraiment (comme beaucoup d'autres) à l'idée de pouvoir enfin manger des légumes provenant de mon propre potager. Je suis sûr à 100% de ce qu'ils contiennent et de leur origine.

En mai dernier, alors que j'étais en télétravail, je me suis imposé un rituel chaque matin. Me lever, mettre des vêtements confortables (non, pas de pantalon de jogging), aller à la cuisine pour manger quelque chose et écouter les nouvelles du jour en buvant un espresso. Généralement, on entendait toujours la même chose à la radio, jusqu'à l'annonce de la nouvelle suivante, un jour: «Aujourd'hui les chiffres du coronavirus ... Conflits et problèmes à l'étranger ... Actualités politiques ... La Suisse veut interdire le dioxyde de titane, un additif.» Quoi?! Très vite, je lis l'article en entier.

*L'Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA) a classé le dioxyde de titane, généralement connu sous l'appellation E171, comme additif à risque. La Suisse veut aller dans ce sens et reformulera les bases juridiques en vue d'une interdiction d'ici à fin 2021. Ainsi, l'utilisation du dioxyde de titane comme additif alimentaire E171 doit être interdite. En France, une telle interdiction s'applique déjà depuis janvier 2020.*

Soyons francs: est-ce vraiment important que la vinaigrette ou le bonbon à la menthe ait une jolie couleur blanche? Bien sûr que non! Surtout lorsque l'additif utilisé peut nuire à notre santé. Pour nous autres, qui souffrons d'une MICI, la consommation de produits contenant du dioxyde de titane n'est pas recommandée. En effet, l'absorption de cet additif alimentaire peut entraîner une lésion de la muqueuse intestinale et provoquer des inflammations. Suite aux retours des clients, différents détaillants ont déjà adapté bon nombre de leurs produits de sorte que l'utilisation du dioxyde de titane ne soit plus nécessaire. Des initiatives sont donc mises en œuvre pour promouvoir une alimentation saine, même si les choses progressent lentement. Je souhaite qu'à l'avenir, nous puissions continuer à manger des produits sains, qui n'ont pas nécessairement un bel aspect.

**Bartolomeo Vinci**

# SCHWANGERSCHAFT UND MUTTERSCHAFT BEI CED

**Text:** Iris Vettiger, Sprache und Kommunikation, Zürich

**Fotos:** Fotografie Stephan Ulrich, Volketswil

**Schwangerschaft und Mutterschaft sind Themen, bei denen die CED Einfluss nehmen kann, aber nicht die Hauptrolle spielen sollte. Da jede Frau und jede Familie eine andere Geschichte hat, kann man die Erfahrung einer Frau auch nicht auf eine andere übertragen. Und trotzdem sind persönliche Beispiele wertvoll für jene, die über Nachwuchs nachdenken. Franziska Zollinger hat nicht nur eines, sondern zwei kleine Kinder. Die 31-Jährige hat ein paar bewegte Jahre hinter sich. Vor sechs Jahren bekam sie die Diagnose Morbus Crohn, hatte einen sehr starken Schub und litt nicht nur persönlich, sondern auch beruflich zeitweise erheblich unter ihrer Erkrankung. Als sie ihren Mann kennenlernte, war für sie aber schnell klar, dass sie gerne eine Familie gründen möchte.**

## **Franziska Zollinger: eine junge Mutter mit Vertrauen und Mut**

Die junge Mutter empfängt uns an einem regnerischen Freitagnachmittag in ihrem Zuhause. Ihr Wohnhaus befindet sich gerade im Umbau, sie nimmt es gelassen. Sie führt uns vom provisorischen Eingang im Keller in ihre Wohnung. Es ist zwei Uhr nachmittags und beide Kinder schlafen. Das einladende Wohnzimmer entpuppt sich als echte Spielwiese für Kleinkinder. Kinderbettchen, Spielwaren und allerlei notwendige Utensilien befinden sich in Griffweite. Kaum haben wir uns gesetzt, wacht die rund drei Monate alte Malin auf. Wenig später steht der dreijährige Sven unter der Tür und beobachtet die ihm fremden Gäste noch etwas verschlafen. Das Eis ist schnell gebrochen, der Fotograf darf seine Autos anschauen und lässt ihn auch einmal auf den Auslöser drücken. Sven ist spitzbübisch, neugierig und kommunikativ. Seine kleine Schwester ist in der

Zwischenzeit auf dem Arm der Mutter wieder eingeschlafen.

Wie alle Mütter lässt auch Franziska Zollinger ihre Kinder nicht aus den Augen, während sie von ihrem Kinderwunsch und ihren beiden Schwangerschaften erzählt. Sie klärte zunächst mit ihren Ärzten ab, ob etwas gegen eine Schwangerschaft spräche. «Es war mir klar, dass ich in Remission sein sollte.» Aus medizinischer Sicht gab es keinen Grund, auf Kinder zu verzichten. «Natürlich wusste ich nicht, ob und wann es klappen würde», erzählt Franziska Zollinger, «und war überrascht, als ich relativ schnell schwanger wurde.»

Während die Freude auf ihr erstes Kind gross war, brachte die Schwangerschaft auch die eine oder andere unangenehme Überraschung. Franziska litt einerseits an einer Schwangerschaftscholestase, ei-



ner Störung des Abflusses der Galle von der Leber in die Gallenblase, und andererseits an Bluthochdruck. Eine schwere Schwangerschaftsvergiftung zwang die Ärzte acht Wochen vor dem Geburtstermin, zum Schutz der Mutter einen Kaiserschnitt vorzunehmen. Der kleine Sven musste daraufhin fünf Wochen in die Neonatologie. Für Franziska bedeutete das, dass sie selbst zweimal pro Tag von ihrem Wohnort Widen nach Aarau fuhr, um ihren Sohn zu besuchen. Als Sven endlich zu Hause war, fehlte ihr plötzlich die fachkundige Betreuung und sie musste mit ihren Unsicherheiten alleine klarkommen. Glücklicherweise entwickelte sich Sven prächtig und ist heute trotz Frühgeburt ein gesundes Kind.

Das Leben als junge Mutter meisterte Franziska ohne Probleme, ihre Krankheit war stabil und sie fühlte sich trotz allen Komplikationen besser als vor der Schwangerschaft. Sie und ihr Mann wünschten sich ein zweites Kind, waren aber einmal mehr überrascht, als dieser Wunsch schnell in Erfüllung ging. Sie genoss die zweite Schwangerschaft mehr als die erste, hatte Zeit für sich und gab auf sich acht. Wie bei der ersten Schwangerschaft begleitete sie wieder eine gewisse Angst, während der Schwangerschaft oder nach der Geburt einen Schub zu er-

leiden. «Es ist nicht so, dass ich permanent Angst davor hatte, aber man macht sich natürlich Gedanken.» Ausserdem hoffte sie inständig, dass sie beim zweiten Mal von einer Schwangerschaftsvergiftung verschont bliebe. Ihre Stimmung war also «ängstlich, aber gut».

Das Vertrauen in die Ärzte war für sie während der Schwangerschaft noch wichtiger als sonst. Während der ersten musste sie lange auf einen Termin im Kantonsspital Aarau warten, als Komplikationen auftraten. Nach der Geburt ihres Sohnes ging ihr Gastroenterologe in Pension und sie hatte lange Zeit keine Ansprechperson. «Bei der zweiten Schwangerschaft wollte ich nicht wieder in der Luft hängen.» Man vereinbarte, dass sie ab der zwölften Woche direkt im Kantonsspital Aarau begleitet würde und so immer einen Ansprechpartner hätte. Ihr Blutdruck war erneut zu hoch und gegen Ende der Schwangerschaft hatte sie Eiweiss im Blut. Das Kind entwickelte sich zum Glück den Phasen entsprechend und ein Risikotest schloss eine Schwangerschaftsvergiftung aus. Ein weiterer erschwerender Umstand traf sie wie aus heiterem Himmel. Das Coronavirus hielt Einzug und mit diesem auch ganz neue Befürchtungen und Sicherheitsaspekte. Als Risikopati-

entin fürchtete sie sich vor einer Ansteckung und als Schwangere vor einem Krankheitsbild mit Atemnot. Ausserdem hoffte sie, dass ihr Mann bei der Geburt anwesend sein konnte. Malin hatte es nicht eilig, auf die Welt zu kommen. Man versuchte drei Tage lang erfolglos, die Geburt einzuleiten, und schickte die angehende Mutter am Ende wieder nach Hause. Zwei Tage nach dem letzten Einleitungsversuch kam Malin dann spontan und in Anwesenheit ihres Vaters auf die Welt. Da Franziska infolge eines Blasensprungs einen Infekt bekam, musste Malin überwacht werden. Erfreulicherweise ging es Mutter und Tochter so gut, dass sie bald nach Hause konnten. «Als ich dann zu Hause war, vermisste ich interessanterweise die Erfahrung im Umgang mit einem Neugeborenen in den eigenen vier Wänden, da Sven seine ersten Wochen ja auf der Neonatologie verbracht hatte.» Während das Stillen bei Sven nach dem Spitalaufenthalt nicht richtig klappen wollte, hatte sie bei Malin zu wenig Milch. Ansonsten war das Töchterchen pflegeleicht, Franziska selbst ging es nach der zweiten Schwangerschaft sehr gut und ihr Blutdruck musste nicht einmal mehr behandelt werden. «Zu Beginn der Corona-Zeit war die Isola-

tion schwierig. Kinder brauchen Bewegung an der frischen Luft und ich vermisste den Austausch mit anderen Menschen.»

Franziska Zollinger geht in ihrer Rolle als Mutter auf. Wer sie mit ihren Kindern erlebt, ist beeindruckt von ihrem intuitiven und natürlichen Verhalten ihnen gegenüber. Als Ausgleich arbeitet sie zwei- bis dreimal die Woche im Verkauf und einen Vormittag ist sie in der Spielgruppe tätig. Sie hatte ursprünglich eine Verkaufslehre absolviert, später eine Handelsschule besucht und auf dem Büro gearbeitet. Leider konnte sie nach der Geburt ihres Sohnes nicht mehr an ihren Arbeitsplatz zurück. In ihrer Abwesenheit übernehmen ihre Eltern die Kinderbetreuung. Sven wird das freuen, er spielt gerne den Clown für seinen Grossvater. «Ich bin sehr dankbar für mein optimales familiäres Umfeld.» Da ihr Mann aufgrund seiner Arbeit nicht kurzfristig freinehmen oder Ferien machen kann, war und ist die spontane Hilfe der Eltern Gold wert. «Das war während der Schwangerschaft in der Corona-Zeit umso wichtiger, wenn ich Kontrolluntersuchungen im Spital hatte und meinen Sohn nicht mitnehmen konnte.»





Die jungen Eltern denken nicht, dass sie sich von anderen Familien unterscheiden. Der Alltag mit zwei kleinen Kindern lässt Franziska Zollinger wenig Zeit, sich Sorgen auf Vorrat zu machen. Sie und ihr Mann genießen die Zeit mit ihren Kindern ganz bewusst. Sven, der gerade in die Trotzphase kam, musste wie alle Erstgeborenen zuerst begreifen, dass er die Aufmerksamkeit seiner Eltern in Zukunft teilen muss. Der Dreijährige hat aber ein sonniges Gemüt, begrüßte seine kleine Schwester mit einem Lächeln im Gesicht und fragt nach ihr, wenn sie schläft.

Für Franziska ist es wie ein Wunder, dass sie in ihrer Situation mit Morbus Crohn in so kurzer Zeit zwei gesunde Kinder bekommen hat. Sie hat aber ganz offensichtlich auch die Gabe, sich ohne Wenn und Aber auf eine Erfahrung einzulassen und Schwierigkeiten als Teil dieser Erfahrung anzunehmen. Das bedeutet indes nicht, dass ihr Ängste und Unsicherheiten erspart geblieben sind. Vielleicht hat ihr gerade der Umgang mit der eigenen Diagnose gezeigt, dass man nie alles unter Kontrolle hat.

Ihre Botschaft an Frauen mit einer CED, die sich Kinder wünschen: «Habt Vertrauen und vielleicht auch den notwendigen Mut, hört auf euch und lasst euch

von der Krankheit nicht das Leben bestimmen.» Ihr Motto lautet: «Träume nicht dein Leben, lebe deinen Traum, auch mit Einschränkungen.»

Während es draussen nach wie vor regnet, scheinen sich die Bauarbeiter ins Wochenende verabschiedet zu haben. Wir verabschieden uns auch, damit Sven und Malin endlich wieder die Hauptrollen übernehmen können.

# LES HERBES CULINAIRES: DES «SUPER-ALIMENTS»

Simone Widmer, conseillère en nutrition



Les plantes aromatiques comme le basilic, l'aneth, le persil, le romarin, le thym, l'origan, la marjolaine, le cresson, etc. offrent des expériences gustatives uniques, elles apportent beaucoup de fraîcheur et sont bonnes pour la santé. Qu'elles soient fraîches ou séchées, il existe d'innombrables herbes culinaires que nous pouvons intégrer dans nos repas. Plus elles sont fraîches, plus leur saveur aromatique sera prononcée.

Pour moi, les herbes culinaires tendres font très clairement partie de la catégorie des «super-aliments». Elles contiennent notamment du calcium, du potassium, du fer, de la vitamine C, du folate (acide folique) et de la vitamine A. Elles sont donc riches en vitamines et en substances minérales et vitales. Leur teneur en graisses est certes très faible mais il faut souligner leur teneur relativement élevée en acides gras oméga 3. De manière générale, les herbes culinaires ont un effet anti-inflammatoire, elles détoxifient l'organisme, protègent les cellules et renforcent le système immunitaire. De plus, toutes les herbes culinaires sont pauvres en fodmaps.

Je qualifierais le basilic d'aliment aux mille vertus. Il facilite la digestion des graisses et peut soulager les problèmes gastriques ou les troubles généraux de la digestion. On lui attribue aussi un puissant effet anti-inflammatoire grâce aux huiles essentielles qu'il contient. Ces dernières ont aussi un effet antibactérien ou antalgique. Leurs propriétés expectorantes peuvent aider à soigner les maladies des voies respiratoires. Pour ce faire, prépare-toi un thé: mélange une poignée de feuilles fraîches ou 1 cuillère à café de feuilles séchées de basilic avec environ 2 dl d'eau bouillante et laisse infuser pendant 5 à 7 minutes. Avec des tomates ou de manière générale, le basilic est un condiment très connu et très apprécié dans la cuisine italienne. Il l'est aussi dans la cuisine thaïlandaise. Il existe différents types de basilic qui sont parfois très différents de par leur aspect et leur goût. Le basilic convient pour ainsi dire à tous les plats. Personnellement, j'aime beaucoup le basilic citronné.

On considère que la quantité à utiliser par repas et par personne est d'une cuillère à soupe d'herbes aromatiques hachées. Il est conseillé de les préparer juste avant le repas et de les saupoudrer sur le



plat ou de les cuire brièvement avec les aliments. Ne vous privez pas et profitez du large choix d'herbes aromatiques. La variété offre d'excellentes expériences aromatiques.

Personnellement, j'aime la plupart des herbes culinaires. Je combine par exemple la menthe fraîche avec d'autres herbes comme la livèche ou le persil dans une salade. En été, j'ajoute de la menthe et un jus de citron fraîchement pressé dans la carafe d'eau. J'ajoute du thym frais dans une salade de lentilles, des herbes italiennes dans la sauce tomate ou de la marjolaine dans un plat de gibier. J'apprécie aussi l'immortelle d'Italie qui, le matin en été, quand l'air est très chargé en humidité, dégage un parfum puissant tout autour de la maison.

Nous avons créé une spirale d'aromatiques dans notre jardin. Parfois, la végétation prolifère, ce qui lui donne plutôt l'aspect sauvage d'un jardin romantique ... Celles et ceux qui n'ont pas de jardin trouveront certainement une petite place sur leur balcon ou un appui de fenêtre pour cultiver ces bombes vitaminées.

**Simone Widmer**

Dipl. Ernährungstherapeutin

Dipl. Nordic-Walking-Instruktorin

[www.feelbalanced.ch](http://www.feelbalanced.ch)

[simone@feelbalanced.ch](mailto:simone@feelbalanced.ch)

# Sidekick - das neue digitale Coachingteam für CED Patienten



Seit Oktober 2020 gibt es in der Schweiz das Sidekick CED Programm – sozusagen ein digitales Gspänli für Patienten mit chronisch entzündlichen Darmerkrankungen. In einem 16-Wochen Coaching Programm gibt es jede Woche spannende Inhalte zu Themen, für die im Gespräch mit dem Arzt leider oft keine Zeit mehr bleibt, wie z.B. Fatigue, Intimität, Ernährung, Bewegung oder psychische Gesundheit.

Darüber hinaus kann man täglich kleine Missionen erfüllen, Punkte sammeln und so etwas Gutes tun: Wenn man genug Punkte gesammelt hat und Level um Level steigt, kann man die Punkte in Form von sauberem Trinkwasser an ein gemeinnütziges Projekt spenden.

Wir haben zum digitalen Gspänli Sidekick mit drei Menschen gesprochen, die unterschiedliche Blickwinkel auf die Erkrankungen und das Sidekick Programm mitbringen.



Bruno Giardina,  
Präsident der Crohn Colitis Schweiz



**Lieber Bruno, herzlichen Dank, dass du mit uns dieses Interview machst. Wir freuen uns, von dir zu deinen ersten Erfahrungen mit dem Sidekick CED Programm zu hören.**

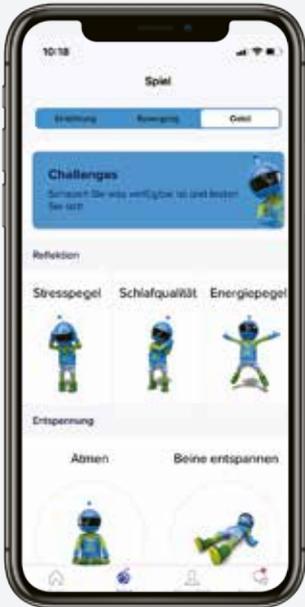
**Ihr vom Vorstand der Crohn Colitis Schweiz empfiehlt euren Mitgliedern und generell CED Patienten in der Schweiz das digitale Coaching Programm innerhalb der Sidekick App. Was ist aus Vorstandssicht für euch an dem Programm besonders spannend?**

Der Vorstand der CCS durfte ja die App bereits vorab begutachten und wir finden noch heute: Es ist definitiv ein tolles Produkt. Spannend ist, dass das Programm ziemlich viele unterschiedliche Aspekte integriert wie z.B. Ernährung, Sport, Medikamentenerinnerung, aber auch die Inputs vom Coach sind hilfreich. Wir finden es toll, dass hier nicht nur die medikamentöse Therapie belichtet wird, sondern viele verschiedene Bereiche, und dass dank einem gemeinsamen Zusammenspiel eine verbesserte Lebensqualität erreicht werden möchte.

## Nutzt du das Programm für dich selbst auch?

Ja, ich selbst habe die App gleich zu Beginn installiert und auch wenn ich ehrlicherweise sagen muss, dass ich nicht ganz so konsequent bin, finde ich mich immer wieder darin und nutze einige Inhalte und Ratschläge daraus.

## Was sind deine ersten Erfahrungen damit?



Ich finde vor allem den Part „Geist“ sehr spannend! Eine echte Hilfe für mehr Achtsamkeit und dafür, einen gesunden Ausgleich zum sonst sehr turbulenten Leben zu finden. Zudem finde ich, dass die ganze App übersichtlich und einfach aufgebaut ist und sehr viele wichtige Informationen enthält.

## Welche Funktionen und Inhalte findest du am nützlichsten und warum?

Ich persönlich finde die Funktion „Coach“ wirklich super! Man bemerkt sofort,

dass hier eine echte Person dahintersteckt, die einem Tipps gibt. Ebenfalls finde ich die Funktion „Spiel“ sehr toll, hier kann man effektiv mit klaren Beispielen arbeiten und hat als Nutzer eine vielfältige Auswahl. Ich denke, es findet jeder eine passende Aktivität darin.

## Was empfindest du persönlich als grössten Mehrwert dieses digitalen Coaching-Programms für CED Patienten?

Die Aufforderung, etwas zu tun, sich zu bewegen, aber gleichzeitig auch, Ruhephasen zu suchen und zu finden. Die Erinnerungen an die Aufgaben empfinde ich als hilfreich (auch wenn ich sonst so App-Erinnerungen nicht gerne mag). Der Teil „Geist“ ist mein persönlicher Mehrwert, denn hier finde ich effektiv Tipps zur Entspannung.

## Denkst du, dass das Sidekick CED Programm in Themenbereichen unterstützt, für die bei Arztbesuchen meist wenig oder keine Zeit bleibt?

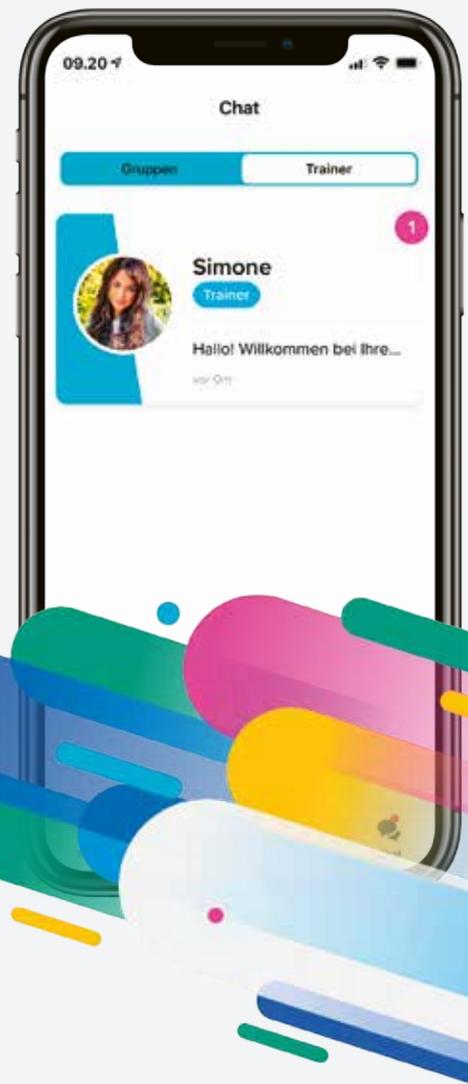
Persönlich glaube ich, dass die Benutzung einer solchen App (im Optimalfall mit Unterstützung oder Empfehlung eines Arztes) hauptsächlich einen guten Austausch zwischen Arzt und Betroffenen bringen könnte. Dies fände ich auch eines der Ziele, welche stetig angestrebt werden sollten im Arzt-Patient-Verhältnis.

## Was sind diese Themenbereiche aus deiner Sicht?

Ernährung ist sicher eines dieser Themen, aber auch Achtsamkeit und Entspannung. Diese Punkte sind vermutlich beim Arztbesuch eher zweitrangig, daher durch die App sicher ein Denkanstoss für alle.

## So spannend, danke dir! Nun bin ich also jemand, der mit Colitis ulcerosa oder Morbus Crohn lebt und unbedingt Zugang zu diesem digitalen Coaching Programm möchte. Was muss ich machen?

Am besten auf unserer Website [www.crohn-colitis.ch](http://www.crohn-colitis.ch) unter Downloads – Nützliches die App runterladen und das 16-Wochen Programm starten.





PD Dr. med. Luc Biedermann  
Leitender Arzt Klinik für Gastroenterologie  
und Hepatologie am Universitätsspital  
Zürich

**Herr Dr. Biedermann, herzlichen Dank, dass Sie sich die Zeit nehmen, mit uns und den Lesern Ihre Meinung zu Sidekick und vielleicht auch erste Erfahrungen mit diesem digitalen Coaching Programm für CED Patienten zu teilen.**

**Sie haben bereits letztes Jahr in der Entstehungsphase des Sidekick CED Programms, nämlich bei der Anpassung der Inhalte für die Schweiz, direkt mit Sidekick zusammengearbeitet. Was war damals Ihr erster Eindruck vom Programm, von dessen Inhalten und Funktionen?**

Mein erster Eindruck war, dass die App sehr ansprechend und modern gestaltet ist. Zudem fand ich die Navigation zwischen den einzelnen Unterpunkten gut gemacht. Wie immer ist bei derartigen Dingen vieles Geschmackssache und verschiedene Benutzer haben verschiedene Präferenzen. Insgesamt hatte ich aber beim Durchgehen das gute Gefühl, dass man hier in ansprechender Form und durchaus auch unterhaltsam wichtige Informationen bekommen kann. Ausserdem sah ich Anregungen, verschiedene Dinge auszuprobieren, die die Gesundheit allgemein und auch in Bezug auf die chronisch entzündliche Darm-erkrankung im Speziellen unterstützen können.

**Was ist Ihrer Meinung nach der grösste Mehrwert, den dieses digitale Programm mit sich bringt?**

Im Prinzip erachte ich den Mehrwert vor allem darin, dass verschiedene Dinge gleichzeitig erreicht werden können, nämlich Unterhaltung, Motivation, Informationen mit einem spielerischen Ansatz und natürlich der Coaching-Aspekt.

**Seit Oktober 2020 ist das Sidekick CED Programm nun für Patienten in der Schweiz verfügbar und wird auch durch die Crohn Colitis Schweiz empfohlen. Haben Sie das Programm auch bereits ersten Patienten empfohlen?**

Ich habe bereits mit einigen Patienten über Smartphone-Apps gesprochen und dabei ist tatsächlich auch Sidekick zur Sprache gekommen.

**Was sind Ihre ersten Erfahrungen und welche Rückmeldungen von Patienten erhalten Sie dazu?**

Bisher habe ich im klinischen Alltag noch wenig Erfahrungen mit der App gesammelt. Ich vermute, dass diese bei Patienten bisher noch relativ wenig bekannt ist. Einschränkend muss ich aber auch offen erwähnen, dass im klinischen Alltag ja leider, wie Patienten bestens wissen, die Zeit für Gespräche limitiert ist. Oft kommen sehr viele verschiedene Punkte in einem viel zu kurzen Zeitrahmen zur Sprache. Nur selten kommt man zu derartigen Themen im Gespräch mit den Patienten, sodass es durchaus möglich ist, dass einige Patienten diese App benutzen, ohne dass ich als behandelnder Arzt davon in Kenntnis bin.

**Denken Sie, dass das Sidekick CED Programm Themenbereiche abdeckt, für die Sie als Arzt im Gespräch mit Ihren Patienten oft zu wenig Zeit haben?**

Wie eben schon erwähnt, ist die Zeit im Rahmen der Sprechstunde tatsächlich immer limitiert, was gerade bei umfangreicheren Aspekten betreffend Lebensqualität und Allgemeinbefinden sowie Ernährung und psychologischen Einfluss der Erkrankung ein Problem darstellt oder zumindest darstellen kann. Viele dieser Themen kommen im klinischen Alltag etwas zu kurz.

Und ja – ich glaube, dass ein solches Programm dazu beitragen kann, derartige Themen zu beleuchten.





Natürlich kann es ein therapeutisches Verhältnis zwischen Patient und Arzt oder anderer medizinischer Fachperson nicht ersetzen. Aber es kann durchaus einen wichtigen unterstützenden Beitrag leisten bzw. den Patienten dafür sensibilisieren, sich intensiver mit derartigen Aspekten zu beschäftigen.

#### **Was sind aus Ihrer Sicht diese Themenbereiche?**

Einschränkungen in der normalen Lebensführung, insbesondere im Beruf und im sozialen Leben mit Freunden und Be-

kannten, Einschränkungen in der Beziehung bzw. Ängste betreffend Intimität und das Thema Fatigue. Ernährung, körperliche Aktivität und Entspannungs- oder Meditationstechniken wären weitere wichtige Aspekte. Zudem könnten Informationen über die Erkrankungen selbst und neue Erkenntnisse bei speziellen Themenbereichen im Bereich chronisch entzündlicher Darmerkrankungen sowie Kontaktadressen und weiterführende Links mit noch tieferehenden Informationen wichtig sein.

#### **Würden Sie allen CED Patienten empfehlen, das Programm einmal auszuprobieren?**

Naturgemäss gibt es keine Lösung, die allen Patienten gleichermassen zusagt. Ich denke auch nicht, dass die Entwickler dieses Programms mit einer «one-size-fits-all»-Lösung daherkommen wollten. Aber prinzipiell kann jedem Patienten, der eine Affinität zu seinem Smartphone hat, empfohlen werden, so etwas auszuprobieren.

#### **Was würden Sie Kollegen empfehlen, die ihre CED Patienten ebenfalls in den oben genannten Themenbereichen mehr unterstützen und daher das Sidekick Programm empfehlen möchten? Wie gehen Sie vor?**

Das Gleiche gilt hier wohl wie bei allen anderen unterstützenden und therapeutischen Massnahmen. Den Patienten auf die Möglichkeit eines solchen Angebots hinweisen und bei Interesse aktiv ermutigen, neue Dinge auszuprobieren – zumindest dann, wenn man realistisch einen Nutzen erhoffen darf –, erachte ich generell als wünschenswert in der Behandlung von chronisch entzündlichen Darmerkrankungen.

**Ganz herzlichen Dank Herr Dr. Biedermann.**





Simone Christina  
Health Coach im CED Programm  
für die Schweiz bei Sidekick

Liebe Simone,

auch dir herzlichen Dank, dass du dich bereit erklärst, in deiner Rolle als Health Coach bei Sidekick deine Erfahrungen und Meinungen zum CED Coaching Programm mit uns zu teilen.

Erzähle uns kurz, was ist dein Hintergrund und was ist deine Rolle als Health Coach bei Sidekick?

Hallo, ich bin Pflegefachfrau FH und habe zusätzlich eine Ausbildung zum Ernährungscoach abgeschlossen. Ich wohne in der Schweiz, im Schaffhauser Klettgau und bin in meiner Freizeit sehr gerne in der Natur unterwegs. Seit Juli 2020 arbeite ich für Sidekick als Health Coach und unterstütze die Nutzer über die App während des 16-wöchigen Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa Programms.

Wie genau unterstützt du die Nutzer im Programm?

Ich schaue regelmässig auf dem Profil der Teilnehmenden vorbei und gebe ihnen eine Rückmeldung zu ihrem Fortschritt im Programm. Mein Hauptziel dabei ist es, die Nutzer zu unterstützen und sie zu motivieren. Ich arbeite vor allem erfolgsbasiert und lege den Schwerpunkt auf die Dinge, die der Nutzer verbessert hat. Das Programm und die täglichen Aufgaben sollen Spass machen und keinen Stress verursachen.

Wenn ich sehe, dass sich jemand in einem Bereich verschlechtert, dann gebe ich Tipps, die weiterhelfen können.

Was denkst du, sind die wichtigsten Funktionen für die Nutzer, also die Morbus



Crohn und Colitis ulcerosa Patienten, im digitalen Coaching Programm?

Toll am Programm ist, dass jeder Nutzer die Funktionen für sich auswählen kann, die für ihn am wichtigsten sind. Das Programm arbeitet dynamisch. Es passt die Tagesziele individuell an. Es merkt zum Beispiel, welche Tätigkeiten der Anwender bevorzugt und schlägt dann zukünftig wieder diese Tätigkeiten vor. Ausserdem passt sich das Programm an das Tempo des Anwenders an. Es schlägt tägliche Aufgaben vor, die dem Niveau des Nutzers entsprechen. So wird er gefördert, aber nicht überfordert.

Und wie sieht es mit Inhalten aus, was sind die wohl wichtigsten Themenbereiche, die im Programm zu finden sind?

Es gibt drei Hauptthemenbereiche im Programm. Ein Themenbereich ist **Ernährung**. Hier kann der Nutzer zum Beispiel ein Mahlzeiten-Tagebuch führen und sicherstellen, genug zu trinken.

Ein weiterer Themenbereich ist **Bewegung**. Hier kann der Nutzer auswählen, welche Tätigkeiten er oder sie am liebsten macht und die Daten dazu eingeben. Man kann aber auch die täglichen Schritte eingeben und schauen, wie sich die Anzahl der Schritte über die 16 Wochen verändert. Das Programm kann auch mit einem Bewegungs-Tracker verbunden werden.

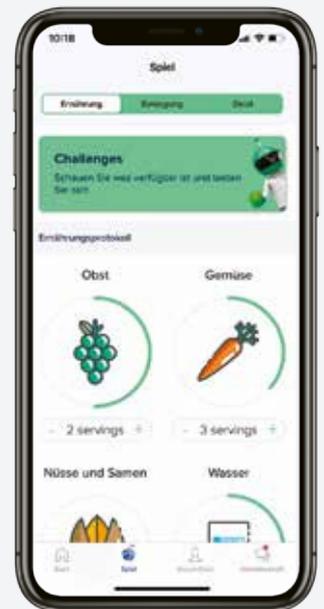
Der dritte Themenbereich ist die **Mind-Kategorie («Geist»)**. Hier bietet das Programm verschiedene Meditationen an. Es können aber auch die Schlafqualität sowie Energie- und Stress Level dokumentiert und deren Entwicklung während des Programms überwacht werden.

Zu den drei Themenbereichen gibt es ausserdem jede Woche kurze Lernvideos, die über neue Erkenntnisse zu den Erkrankungen aufklären oder einfache und praktische Tipps für den Alltag geben.

Das sind nur einige der vielen Funktionen. Durch die Benutzung der App unterstützt der Nutzer übrigens ein humanitäres Projekt. Je aktiver jemand in der App ist, umso mehr Wasser wird an Kinder in Not gespendet.

Wo denkst du, liegt der grösste Vorteil eines solchen digitalen und andauernden Coaching Programms?

Das Programm in der Sidekick App ergänzt ärztliche Behandlung und medikamentöse Therapie mit einem Coaching Programm und schafft damit eine neue



Dimension der ganzheitlichen Behandlung mit dem Ziel, die Lebensqualität des Patienten zu verbessern.

Für den Nutzer bedeutet dies, dass er oder sie die Therapie auf spielerische Art auf weitere Lebensbereiche ausweiten kann. Und das ganz einfach mit einer App auf dem Handy.

**Danke dir, Simone! Nun wissen die Nutzer des CED Programms, wer hinter all den motivierenden Nachrichten im Programm steht!**



Du bist neugierig geworden und möchtest dir das digitale Coaching Programm - dein Sidekick Gspänli auf dein Smartphone laden? Scanne einen der QR-Codes oder besuche die Website der Crohn Colitis Schweiz: [www.crohn-colitis.ch/downloads](http://www.crohn-colitis.ch/downloads)

HIER geht's zum CED Sidekick Programm für Colitis ulcerosa



HIER geht's zum CED Sidekick Programm für Morbus Crohn



entwickelt von



unterstützt durch



empfohlen von



Diese Interviews wurden von Pfizer initiiert und finanziert.

SidekickHealth 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 SidekickHealth App oder des darin enthaltenen Programms sondern fördert im Rahmen einer Kollaboration SidekickHealth finanziell und stellt das darin enthaltene Programm Patienten in der Schweiz exklusiv zur Verfügung.

# KÜCHENKRÄUTER – DER GRÜNE «SUPERFOOD»

Von Simone Widmer, Ernährungstherapeutin



Das gesunde Grün in Form von Basilikum, Dill, Petersilie, Rosmarin, Thymian, Oregano, Majoran, Brunnenkresse usw. zaubert aromatische Geschmackserlebnisse, viel Frische und einen Hauch Gesundheit in unsere Küche. Es gibt unzählige Küchenkräuter, welche wir frisch oder getrocknet in Mahlzeiten integrieren können. Je frischer sie sind, desto aromatischer schmecken sie.

Für mich gehört das vorwiegend zarte Grün ganz klar in die Kategorie «Superfood». Sie enthalten u.a. und ganz allgemein gesagt Kalzium, Kalium, Eisen, Vitamin C, Folat (Folsäure) und Vitamin A und liefern somit viele Vitamine, Mineral- und Vitalstoffe. Der Fettgehalt ist zwar sehr gering, doch möchte ich hier den

## **Simone Widmer**

Dipl. Ernährungstherapeutin

Dipl. Nordic-Walking-Instruktorin

[www.feelbalanced.ch](http://www.feelbalanced.ch)

[simone@feelbalanced.ch](mailto:simone@feelbalanced.ch)

im Verhältnis hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren nicht verschweigen. Im Allgemeinen wirken Küchenkräuter entzündungshemmend, entgiftend, zellschützend und sie stärken das Immunsystem. Zudem sind alle Kräuter Fodmap-arm.

Als kleinen Tausendsassa würde ich Basilikum bezeichnen. So fördert er die Fettverdauung und kann bei Magenverstimmung oder allgemeinen Verdauungsbeschwerden helfen. Dem Basilikum wird zudem eine stark entzündungshemmende Wirkung nachgesagt. Dafür sind seine ätherischen Öle verantwortlich. Ebenso wirken diese antibakteriell oder schmerzstillend. Die schleimlösende Wirkung kann bei Atemwegserkrankungen helfen. Bereite dir hierfür einen Tee zu: 1 Handvoll frische oder 1 TL getrocknete Blätter mit ca. 2 dl siedendem Wasser übergiesen und 5–7 Min ziehen lassen. Zusammen mit Tomaten oder allgemein in der italienischen Küche ist Basilikum sehr bekannt und beliebt. Ebenso in der thailändischen Küche. Es gibt verschiedene Sorten, die sich in Aussehen und Geschmack zum Teil stark unterscheiden. Basilikum passt tatsächlich praktisch in jedes Gericht. Mir schmeckt der Zitronenbasilikum ganz gut.

Als sogenannte Küchenmenge gilt pro Mahlzeit 1 EL gehackte Kräuter pro Person. Es empfiehlt sich, diese kurz vor der Mahlzeit zuzubereiten und anschliessend über das Essen zu streuen oder kurz mitzukochen. Auch hier gilt – geniess das grosse Angebot. Die Abwechslung sorgt für tolle aromatische Genüsse.

Ich persönlich liebe die meisten Küchenkräuter und dabei denke ich gerade an frische Minze kombiniert mit anderen Kräutern wie Liebstöckel oder Petersilie in einem Salat oder Minze zusammen mit frisch

gepresstem Zitronensaft in der Wasserkaraffe im Sommer; an frischen Thymian im Linsensalat; italienische Kräuter im Sugo oder an Majoran in einem Wildgericht. Ebenso erfreue ich mich am Currykraut, welches im Sommer bei der höheren Luftfeuchtigkeit morgens einen intensiven Duft ums Haus verströmt.

In unserem Garten haben wir eine Gewürzschncke gebaut. Manchmal wuchert es dort gewaltig, was eher für eine wildere Gartenromantik sorgt ... Wer keinen Garten hat, findet bestimmt auf dem Balkon oder auf der Fensterbank ein Plätzchen für die Vitaminbomben.



# GROSSESSE ET MATERNITÉ QUAND ON SOUFFRE D'UNE MICI

**Texte:** Iris Vettiger, Sprache und Kommunikation, Zürich

**Photos:** Fotografie Stephan Ulrich, Volketswil

**Les MICI peuvent influencer sur la grossesse et la maternité mais elles ne doivent pas occuper une place dominante. Étant donné que chaque femme et chaque famille a une histoire différente, l'expérience d'une femme ne peut pas être transposée à toutes les autres. Malgré tout, des exemples personnels peuvent être précieux pour toutes celles qui envisagent d'avoir un enfant. Franziska Zollinger a deux jeunes enfants. La jeune femme de 31 ans a connu quelques années mouvementées. Il y a six ans, on lui a diagnostiqué la maladie de Crohn. Franziska a connu une très forte poussée de la maladie et elle n'a pas seulement souffert personnellement, elle a aussi été très affectée sur le plan professionnel. Quand elle a rencontré son compagnon, elle s'est rapidement rendu compte qu'elle souhaitait fonder une famille.**

## **Franziska Zollinger: une jeune mère confiante et courageuse**

La jeune maman nous reçoit chez elle un vendredi après-midi pluvieux. L'immeuble où elle réside est en travaux en ce moment; elle prend les choses avec philosophie. Elle nous guide depuis l'entrée provisoire dans la cave jusqu'à son appartement. Il est deux heures de l'après-midi et ses deux enfants font la sieste. L'agréable salon s'avère être une véritable salle de jeux. Des petits lits pour enfants, des jouets et tout le nécessaire en ustensiles sont à portée de main. Nous nous sommes à peine assis que Malin, âgée d'à peine trois mois, se réveille. Peut de temps après, Sven, 3 ans, debout dans l'encadrement de la porte, observe les inconnus que nous sommes, encore un peu endormi. La glace est rapidement brisée, le photographe peut regarder les petites voitures de l'enfant et le laisse appuyer sur le déclencheur de son appareil. Sven est un enfant malicieux,

curieux et communicatif. Sa petite sœur s'est à nouveau endormie dans les bras de sa mère.

Comme toutes les mères, Franziska Zollinger a un œil attentif sur ses enfants pendant qu'elle raconte son désir d'enfant et ses deux grossesses. Elle a d'abord consulté ses médecins pour s'assurer que rien ne s'opposait à une grossesse. «Il était clair pour moi que je devais être en phase de rémission.» D'un point de vue médical, il n'y avait aucune raison de renoncer à avoir des enfants. «Bien sûr, je ne savais pas si ça allait marcher, ni à quel moment», raconte Franziska Zollinger. «J'ai été surprise de tomber enceinte relativement rapidement.»

La joie d'avoir un premier enfant était grande, mais la grossesse lui a réservé quelques surprises désagréables. Franziska a d'une part souffert de cholestase gravidique, un dysfonctionnement de l'écoule-



ment de la bile du foie vers la vésicule biliaire. D'autre part, elle faisait aussi de l'hypertension. En raison d'une gestose aiguë, les médecins ont été contraints de procéder à une césarienne huit semaines avant le terme, afin de protéger la mère. Le petit Sven a ensuite dû passer cinq semaines en néonatalogie. Pour Franziska, cela signifiait qu'elle devait effectuer deux fois par jour le trajet entre son domicile situé à Widen et l'hôpital d'Aarau pour aller voir son fils. Quand Sven a enfin pu sortir de l'hôpital, il a soudain manqué à Franziska le suivi professionnel dont son enfant bénéficiait à l'hôpital et elle a dû se débrouiller toute seule, avec ses doutes. Heureusement, Sven s'est parfaitement bien développé; il est en très bonne santé malgré sa naissance prématurée.

Franziska a géré sans problème sa vie de jeune maman, sa maladie était stable et, malgré toutes les complications, elle se sentait mieux qu'avant la grossesse. Elle et son compagnon souhaitaient avoir un deuxième enfant, et ils ont été surpris que ce souhait ait été si rapidement exaucé. Elle a davantage apprécié sa deuxième grossesse que la première, elle avait du temps pour elle et a pris soin d'elle. Comme lors de sa première grossesse, Franziska craignait à

nouveau d'avoir une poussée pendant la grossesse ou après la naissance de son enfant. «Ce n'est pas que j'avais tout le temps peur d'avoir une poussée, mais bien sûr, c'est quelque chose auquel on pense. De plus, elle espérait vraiment être épargnée d'une gestose pour sa seconde grossesse. Elle était donc «anxieuse, mais avec un bon moral».

Pendant la grossesse, la confiance dans les médecins avait pour elle encore plus d'importance qu'auparavant. Lors de la première grossesse, elle avait dû attendre longtemps avant d'avoir un rendez-vous à l'hôpital cantonal d'Aarau quand les complications sont apparues. Après la naissance de son fils, son gastroentérologue est parti à la retraite et elle est restée sans interlocuteur pendant longtemps. «Lors de ma seconde grossesse, je ne voulais pas de nouveau rester dans l'inconnu.» Il a été convenu qu'elle serait suivie directement à l'hôpital cantonal d'Aarau à partir de la douzième semaine et qu'elle aurait ainsi toujours un interlocuteur. Sa tension artérielle était de nouveau trop élevée et, vers la fin de sa grossesse, elle avait des protéines dans le sang. Fort heureusement, son enfant s'est développé normalement et un test a exclu le risque de gestose. Des

circonstances aggravantes sont malheureusement venues assombrir le ciel clément. Le coronavirus a fait son apparition, avec son lot de nouvelles craintes et d'aspects en lien avec la sécurité. En tant que patiente à risque, Franziska redoutait d'être contaminée et en tant que femme enceinte, elle craignait aussi des symptômes tels que la détresse respiratoire. De plus, elle espérait que son compagnon pourrait être présent à l'accouchement. Malin était pressée de venir au monde. Pendant trois jours, les médecins ont tenté de déclencher l'accouchement. Ces tentatives ayant échoué, la maman a finalement dû retourner à la maison. Deux jours après la dernière tentative de déclenchement, Malin est finalement venue au monde sans difficulté, en présence de son père. Comme Franziska avait contracté une infection suite à la rupture de la poche des eaux, Malin a dû rester sous surveillance. Fort heureusement, elle a pu très vite quitter l'hôpital avec sa maman. «Quand je suis revenue à la maison, je n'avais pas l'expérience nécessaire pour m'occuper d'un nourrisson car Sven avait passé ses quatre premières semaines en néonatalogie.» Alors que l'allaitement avec Sven n'avait pas vraiment bien fonctionné après le séjour à l'hôpital, Franziska n'avait pas assez de lait pour

Malin. Sinon, la petite fille demandait peu d'attention, Franziska allait très bien après la deuxième grossesse et sa tension artérielle n'a pas exigé de nouveaux traitements. «Au début de l'épidémie de coronavirus, l'isolement a été difficile à vivre. Les enfants avaient besoin de bouger et d'aller dehors, et les contacts avec d'autres personnes me manquaient.»

Franziska Zollinger prend très à cœur son rôle de mère. Quand on la voit avec ses enfants, on est impressionné par son comportement naturel et intuitif vis-à-vis d'eux. Pour trouver son équilibre, Franziska travaille deux à trois fois par semaine dans la vente, et un matin par semaine, elle participe au groupe de jeu. Elle a effectué un apprentissage dans la vente, puis elle a poursuivi ses études dans une école de commerce et a travaillé dans un bureau. Malheureusement, elle n'a pas pu reprendre son travail après la naissance de son fils. Pendant son absence, ce sont ses parents qui s'occupent des enfants. Sven apprécie la compagnie de ses grands-parents, il aime faire le clown devant son grand-père. «J'ai de la chance d'avoir un environnement familial optimal.» Comme son compagnon ne peut pas se libérer à





courte échéance ou prendre des jours de congés en raison de son travail, l'aide spontanée des parents de Franziska a été et reste très précieuse. «Leur soutien a été d'autant plus important pendant la grossesse et l'épidémie de coronavirus lorsque je devais me rendre à l'hôpital pour des examens de contrôle et que je pouvais pas emmener mon fils.»

Les jeunes parents ne pensent pas être très différents des autres familles. Le quotidien avec deux jeunes enfants laisse peu de temps à Franziska Zolinger pour se faire du souci. Elle et son compagnon profitent pleinement de l'instant présent avec leurs enfants. Sven, qui traverse en ce moment sa phase de rébellion, a dû d'abord comprendre, comme tous les jeunes enfants, qu'il ne pouvait pas accaparer toute l'attention de ses parents. Le garçon de trois ans a un caractère enjoué, il accueille sa petite sœur avec un grand sourire et il la réclame quand elle dort.

Pour Franziska, c'est un miracle d'avoir pu avoir deux enfants en bonne santé en si peu de temps, compte tenu de la maladie de Crohn dont elle souffre. Mais elle a aussi fait le choix de s'engager sans hésiter dans une expérience et d'en accepter les difficultés. Cela ne signifie pas pour autant qu'elle a été épar-

gnée par les doutes et les craintes. Peut-être que le diagnostic de sa maladie lui a montré que l'on ne peut jamais tout maîtriser.

Franziska adresse le message suivant aux femmes atteintes d'une MICI qui ont un désir d'enfant: «Ayez confiance en vous et ayez le courage nécessaire, écoutez-vous et ne laissez pas la maladie dicter votre vie.» Sa devise: «Ne rêve pas ta vie mais vis tes rêves, même s'il y a des restrictions.»

Alors qu'il continue de pleuvoir, les ouvriers qui travaillaient sur le chantier semblent être partis en week-end. Nous prenons nous aussi congé de Franziska pour laisser Sven et Malin jouer à nouveau les premiers rôles.

# KINDERWUNSCH BEI MORBUS CROHN UND COLITIS ULCEROSA

Pharmazeutische Zeitung online, Kerstin A. Gräfe, erschienen am 26. Februar 2021

Viele Patientinnen mit chronisch entzündlichen Darmerkrankungen (CED) und Kinderwunsch setzen ihre Medikamente ab, da sie negative Effekte auf den Fötus fürchten. Die Adhärenz der Therapie ist jedoch essenziell für einen günstigen Schwangerschaftsverlauf.

Nahezu alle verfügbaren Wirkstoffe zur Behandlung chronisch entzündlicher Darmerkrankungen haben keine Zulassung für die Behandlung während einer Schwangerschaft. Dennoch werde für die meisten etablierten Medikamente kein erhöhtes Risiko für das ungeborene Kind angenommen, schreiben Professor Dr. Axel Dignass und Doktorandin Sibylle Honus vom Agaplesion Markus Krankenhaus Frankfurt am Main in ihrem Beitrag «CED und Schwangerschaft» in der aktuellen Ausgabe der DPhG-Mitgliederzeitschrift «Pharmakon». Ausnahmen sind Methotrexat und Thalidomid, die beide in der Schwangerschaft streng kontraindiziert sind.

Die Autoren zeigen in dem Artikel die Datenlage zu gängigen Wirkstoffen in der CED-Behandlung auf. Der Einsatz von Aminosalicylaten wie Sulfasalazin und Mesalazin werde in der Schwangerschaft als sicher angesehen. In einer Metaanalyse konnte keine signifikant erhöhte Rate an kongenitalen Fehlbildungen, Totgeburten, Spontanaborten, Frühgeburten oder niedrigem Geburtsgewicht gefunden werden («Reproductive Toxicology» 2008, DOI: 10.1016/j.reprotox.2007.11.010). Da Sulfasalazin als Folsäureantagonist wirke, werde jedoch eine ausreichende Substitution empfohlen (2 mg Folsäure täglich). Zudem stehe mit Mesalazin eine sichere Alternative zur Verfügung, die bevorzugt werden sollte.

Langjährige Erfahrung bestehe auch für den Einsatz von Glucocorticoiden, die bei einem akuten Schub in der Schwangerschaft als Mittel der Wahl gelten. Ein geringfügig erhöhtes Risiko für eine Lippen-Kiefer-Gaumenspalte nach Steroidexposition im ersten Trimester könne bis dato nicht ausgeschlossen werden. Die Autoren erachten jedoch das Risiko eines nicht behandelten Schubes als grösser. Eine weitere potenzielle Nebenwirkung ist eine Nebennierenrindensuppression oder -insuffizienz beim Neugeborenen. Dies ist den Autoren zufolge eine seltene Komplikation, die vor allem bei hochdosierter Therapie im letzten Trimester auftreten kann. Vor der Entbindung sollten der Gynäkologe und der Kinderarzt dahingehend informiert werden.

Der Einsatz von Thiopurinen in der Schwangerschaft gelte heutzutage als sicher. Aufgrund der geringen Erfahrung sollte jedoch der aktive Metabolit von Azathioprin, 6-Thioguanin-Nukleotid, nicht in der Schwangerschaft eingesetzt werden.

Daten zum Einsatz der Calcineurin-Inhibitoren Tacrolimus und Ciclosporin stammten fast ausschliesslich aus der Transplantationsmedizin. Die Autoren empfehlen den Einsatz nur im Fall eines steroidrefraktären Schubes in ausgewählten Zentren.

## **Biologika gelten als sicher**

Etwa 10 bis 20 Prozent der CED-Patienten werden derzeit in Deutschland mit Biologika behandelt. Zugelassen sind hierzulande Infliximab und Adalimumab zur Behandlung von Morbus Crohn (MC) und Colitis ulcerosa (CU) sowie Golimumab in der Indikation CU. Die grösste klinische Erfahrung, auch

während der Schwangerschaft, bestehe im Einsatz von Infliximab, schreiben die Autoren. Die Datenlage für Golimumab sei sehr begrenzt. Insgesamt sei der Einsatz von TNF-Antikörpern in der Schwangerschaft als sicher einzustufen.

Seit 2014 steht der Integrin-Antagonist Vedolizumab für die Behandlung der CED zur Verfügung. Die klinische Erfahrung mit dem Einsatz in der Schwangerschaft sei weniger gross als die mit TNF-Antikörpern. Am umfangreichsten seien die Daten der CONCEIVE-Studie, in der Vedolizumab mit TNF-Antikörpern beziehungsweise Standardtherapie verglichen wurde («Alimentary Pharmacology Therapeutics» 2020, DOI: 10.1111/apt.15539). Hierbei zeigte sich in der Vedolizumab-Gruppe kein erhöhtes Risiko für Spontanaborte, Fehlbildungen oder Frühgeburtlichkeit.

Für den Interleukin-12/Interleukin-23-Antikörper Ustekinumab, der bei MC und CU eingesetzt werden darf, liegen zum Einsatz in der Schwangerschaft nur wenige Daten vor. Die Entscheidung über eine Ustekinumab-Therapie während der Schwangerschaft sollte in Rücksprache mit der Patientin und unter Aufsicht erfahrener Spezialisten erfolgen. Daten zur Auswirkung der intrauterinen Ustekinumab-Exposition auf die kindliche Entwicklung nach Geburt liegen bisher nicht vor.

Seit 2017 ist der Januskinase-Inhibitor Tofacitinib zur Behandlung der CU zugelassen. Zwar zeigten Daten in der Behandlung rheumatischer Erkrankungen sowohl bei maternaler als auch paternaler Exposition keinen Hinweis auf eine erhöhte Fehlbildungs- oder Spontanabortsrate. Dennoch gelte Tofacitinib derzeit als kontraindiziert während der Schwangerschaft und sollte vier bis sechs Wochen vor Konzeption abgesetzt werden.



# Sidekick – la nouvelle équipe de coaching numérique pour les patients MICI



Le programme Sidekick MICI, qui est, pour ainsi dire, un partenaire numérique pour les patients atteints de maladies inflammatoires chroniques de l'intestin (MICI), est disponible en Suisse depuis le mois d'octobre 2020. Ce programme de coaching sur 16 semaines propose chaque semaine des contenus intéressants en lien avec des sujets que le médecin n'a souvent malheureusement pas le temps d'aborder, comme la fatigue, l'intimité, l'alimentation, l'activité physique ou la santé psychique.

De plus, les patients ont la possibilité de réaliser chaque jour de petites missions tout en faisant une bonne action: en collectionnant suffisamment de points et en gravissant les échelons, ils ont la possibilité de faire don de ces points sous forme d'eau potable propre à un projet caritatif.

Nous avons parlé du partenaire numérique Sidekick avec trois personnes qui ont toutes des perspectives différentes sur les MICI et le programme Sidekick.



Bruno Giardina,  
président de Crohn Colite Suisse



**Cher Bruno, merci de bien vouloir nous accorder un peu de ton temps. Nous sommes impatients de découvrir tes premières expériences avec le programme Sidekick MICI.**

**Le comité directeur de Crohn Colite Suisse (CCS) recommande à ses membres, et d'une manière générale aux patients MICI en Suisse, d'utiliser le programme de coaching numérique de l'application Sidekick. Quels sont les aspects particulièrement intéressants de ce programme aux yeux du comité directeur?**

Les membres du comité directeur de CCS ont eu la possibilité de tester l'application avant son lancement, et, encore aujourd'hui, nous sommes convaincus de l'excellence du produit. Le programme intègre de multiples aspects tels que l'alimentation, le sport ou le rappel de la prise de médicaments, et les interventions du coach sont très utiles. Nous apprécions que le programme ne se limite pas au suivi du traitement médicamenteux, mais qu'il aborde aussi d'autres domaines, et que cette synergie permette d'améliorer la qualité de vie des patients.

## Utilises-tu personnellement le programme?

Oui, j'ai installé l'application et, même si je dois avouer que je ne suis pas très assidu, j'y trouve régulièrement des choses très intéressantes et j'utilise certains contenus et conseils.

## Quelles sont tes premières expériences?



Je trouve le module «Conscience de soi» très intéressant! Il aide vraiment à se recentrer et à trouver un équilibre dans un quotidien souvent très tumultueux. Je trouve par ailleurs que toute l'application est bien conçue, qu'elle est simple à utiliser et qu'elle fournit un grand nombre d'informations essentielles.

## Quelle sont les fonctions et les contenus qui te semblent les plus utiles, et pour quelles raisons?

La fonction «Coach» est vraiment géniale, à mon avis! On reconnaît immédia-

tement que c'est bel et bien une «vraie» personne qui donne ici des conseils. La fonction «Jeux» est aussi très réussie, car les utilisateurs disposent d'un très grand choix et «travaillent» de manière efficace, avec des exemples vraiment clairs. Tous les utilisateurs trouveront ici une activité qui leur convient.

## Selon toi, quelle est la plus grande valeur ajoutée de ce programme de coaching numérique pour les patients MICI?

Le programme invite à faire quelque chose, à bouger, mais aussi à se ménager des moments de repos et à en profiter. Les fonctions de rappel pour certaines tâches sont également très utiles, même si, personnellement, je ne suis pas un adepte de ces rappels d'applications. Comme je l'ai déjà indiqué, le module «Conscience de soi», avec ses conseils de relaxation, est mon favori.

## Penses-tu que le programme Sidekick MICI soit une aide dans des domaines que le médecin, par manque de temps, n'aborde pas ou pas suffisamment en consultation?

Je pense que l'utilisation d'une telle application, idéalement avec le soutien du médecin ou sur son conseil, peut surtout améliorer les échanges entre le médecin et ses patients. Je pense que c'est l'un des objectifs qu'il conviendrait de poursuivre en permanence dans toute relation médecin-patient.

## Quelles sont les thématiques à privilégier selon toi?

L'alimentation fait certainement partie des sujets importants, mais aussi la conscience de soi et la relaxation. Ces aspects passent probablement au second plan lors de la consultation médicale. C'est pourquoi les réflexions qui découlent de l'utilisation de l'application sont profitables à toutes et tous.

## Merci pour ces commentaires, Bruno. Imaginons à présent que je sois une personne atteinte de colite ulcéreuse ou de maladie de Crohn et que je sois très intéressée par ce programme de coaching numérique. Que dois-je faire?

Tu te rends sur notre site [www.crohn-colitis.ch](http://www.crohn-colitis.ch), tu télécharges l'application sous l'onglet «Téléchargements» – «Utiles», et tu débutes ton programme de 16 semaines!





Dr méd. Luc Biedermann, PD  
Médecin-chef du service de gastro-entérologie et d'hépatologie à l'Hôpital universitaire de Zurich

**Un grand merci, cher Docteur, de prendre le temps de partager avec nous et nos lecteurs votre avis sur Sidekick ainsi que peut-être vos premières expériences avec ce programme de coaching numérique pour les patients MICI.**

**L'an dernier, vous avez directement participé à l'élaboration du programme Sidekick MICI, notamment en adaptant les contenus pour la Suisse. Quelles ont été alors vos premières impressions sur le programme, en particulier en matière de contenus et de fonctionnalités?**

J'ai tout de suite trouvé l'application moderne et très attrayante. J'ai également trouvé que la navigation entre les différentes sections était bien pensée. Comme souvent avec ce genre de produits, c'est aussi une affaire de goût et d'autres utilisateurs auront d'autres préférences. Mais, dans l'ensemble, en parcourant l'application, j'ai eu l'impression qu'elle donnait accès à des informations importantes sous une forme agréable et même divertissante. J'y ai vu aussi des invitations à essayer différentes choses pour améliorer la santé en général, et en particulier lorsque l'on est atteint d'une MICI.

**Quelle est selon vous la plus grande valeur ajoutée de ce programme numérique?**

L'intérêt du programme réside surtout dans son approche intégrée: les patients se distraient, y trouvent une motivation et s'informent, le tout à la fois. Et le fait qu'ils puissent bénéficier d'un coaching est naturellement très important.

**Le programme Sidekick MICI est à la disposition des patients en Suisse depuis le mois d'octobre 2020, et l'association Crohn Colite Suisse le recommande. L'avez-vous déjà conseillé à certains de vos patients?**

J'ai déjà abordé le sujet des applications pour smartphone avec quelques-uns de mes patients et nous avons effectivement aussi parlé de Sidekick.

**Quelles sont vos premières expériences et quels sont les retours des patients à propos de ce programme?**

Mon expérience est encore limitée en ce qui concerne l'utilisation de l'application dans ma pratique clinique quotidienne.

Je pense qu'elle est encore relativement peu connue des patients. Toutefois, je dois aussi avouer que la pratique quotidienne ne nous laisse malheureusement que peu de temps pour la discussion, comme les patients le savent bien. Nous abordons des sujets extrêmement divers pendant un laps de temps beaucoup trop court. Il est plutôt rare que j'aborde ces sujets lorsque je m'entretiens avec mes patients; il est donc tout à fait possible que certains patients utilisent cette application sans que je le sache, même si je suis leur médecin traitant.

**Le programme Sidekick MICI couvre-t-il, selon vous, des sujets pour lesquels les médecins n'ont pas assez de temps durant la consultation?**

Comme mentionné, le temps disponible en consultation est vraiment toujours limité, ce qui pose ou peut poser problème lorsque l'on souhaite aborder des aspects plus larges comme la qualité de vie ou l'état général, l'alimentation ou les répercussions psychologiques de la maladie. Ces aspects sont souvent négligés dans la pratique quotidienne.

Et, effectivement, le programme peut contribuer à mettre en lumière des sujets de ce type. Un tel outil ne peut





naturellement pas remplacer la relation thérapeutique entre le patient et son médecin ou un autre professionnel de la santé. Mais il peut certainement fonctionner à titre complémentaire et sensibiliser le patient à l'importance de tel ou tel aspect.

**Quelles sont les thématiques à privilégier selon vous?**

Selon moi, ce sont les entraves dues à la maladie dans la vie quotidienne des patients: dans leur vie professionnelle, leur vie sociale ainsi que leur vie

amoureuse. L'anxiété relative à leur vie intime et la fatigue sont également des sujets importants. On pourrait aussi citer l'alimentation, l'activité physique et les techniques de relaxation et de méditation. De plus, il serait également intéressant de pouvoir obtenir des informations sur la maladie elle-même ou de nouvelles connaissances sur les MICI, des adresses utiles et des liens Internet pour approfondir certains sujets.

**Conseilleriez-vous à tous les patients MICI d'essayer ce programme?**

Il n'existe bien évidemment pas de solution qui puisse satisfaire tous les patients de la même manière. Je ne pense pas non plus que les développeurs du programme aient souhaité proposer une solution universelle. En principe, on peut toutefois recommander à tout patient qui utilise volontiers son smartphone d'essayer ce genre de programme.



**Que recommanderiez-vous à vos confrères qui souhaitent mieux soutenir leurs patients MICI dans ces domaines et qui envisagent le programme Sidekick? Comment faut-il procéder?**

Le même procédé est en fait valable pour toutes les mesures auxiliaires ou thérapeutiques: d'abord indiquer aux patients l'existence des offres, puis, s'ils sont intéressés et si l'on peut raisonnablement escompter un bénéfice, les encourager à essayer ces nouveaux outils. Je pense qu'une telle démarche est fondamentalement souhaitable dans le cadre du traitement des maladies inflammatoires chroniques de l'intestin.

**Merci beaucoup pour cet entretien, Docteur.**





**Simone Christina**  
Coach en santé pour la Suisse  
dans le cadre du programme  
Sidekick MICI

Chère Simone,

**Merci de nous faire part de tes expériences et de nous donner ton avis sur le programme de coaching MICI, en ta qualité de coach en santé pour Sidekick!**

**Peux-tu nous présenter ton parcours en quelques mots et nous expliquer brièvement en quoi consiste ton travail de coach en santé pour Sidekick?**

Bonjour à toutes et tous, je suis infirmière HES diplômée et j'ai suivi une formation complémentaire de coach en nutrition. J'habite en Suisse, dans le Klettgau schaffhousois. Pendant mon temps libre, j'apprécie beaucoup les activités dans la nature. Je travaille pour Sidekick en qualité de coach en santé depuis le mois de juillet 2020, j'assiste les utilisateurs et utilisatrices de l'application pendant le programme spécifique de 16 semaines consacré à la maladie de Crohn ou à la colite ulcéreuse.

**Quel est exactement ton rôle auprès des utilisateurs dans le cadre de ce coaching?**

Je consulte régulièrement le profil des participants et leur fait part de leurs progrès dans le programme. Mon objectif principal est de les aider et de les motiver. Je travaille essentiellement selon une approche fondée sur les résultats, et je mets l'accent sur les aspects que l'utilisateur a améliorés. Il est important que le programme et les tâches quotidiennes restent agréables et ne soient pas source de stress.

Lorsque je constate qu'une personne régresse dans un domaine, je lui donne des conseils qui peuvent l'aider.



**Selon toi, quelles sont les fonctions les plus utiles aux patients, qui sont, je le rappelle, atteints de la maladie de Crohn et de colite ulcéreuse?**

Le fait que chaque utilisateur/utilisatrice puisse choisir les fonctions qu'il ou elle trouve les plus importantes constitue l'un des atouts du programme. Il fonctionne de manière dynamique et ajuste individuellement les objectifs quotidiens. Par exemple, il identifie les activités préférées de l'utilisateur ou de l'utilisatrice, et les lui propose de nouveau par la suite. De plus, le programme s'adapte au rythme des utilisateurs. Il leur propose chaque jour des tâches qui correspondent à leur niveau. Ils sont ainsi encouragés dans leurs efforts, sans être trop sollicités.

**Et qu'en est-il des contenus? Quels sont les thématiques les plus importantes que l'on trouve dans le programme?**

Le programme s'articule autour de trois domaines principaux, le premier étant celui de l'**alimentation**. L'utilisateur ou l'utilisatrice peut par exemple tenir un journal de son alimentation et s'assurer qu'il ou elle boit suffisamment.

Le deuxième domaine est celui de l'**activité physique**. Les utilisateurs peuvent définir leurs activités préférées et en préciser les caractéristiques. On peut par exemple indiquer le nombre de pas au quotidien, puis vérifier comment ce chiffre évolue au cours des 16 semaines du programme. Le programme peut aussi être connecté à un traqueur de mouvement.

Le troisième domaine est celui de la **conscience de soi**. Le programme propose différentes séquences de méditation. Il permet également de documenter la qualité du sommeil ainsi que le niveau d'énergie ou de stress et d'en suivre l'évolution au cours du programme.

Semaine après semaine, le programme propose aussi de courtes vidéos explicatives sur de nouvelles connaissances en lien avec les MICI ou sur des conseils pratiques pour la vie quotidienne.

Je ne cite ici que quelques-unes des nombreuses fonctions disponibles. De plus, en utilisant cette application, les patients soutiennent un projet caritatif. Plus ils sont actifs sur l'application et plus importante est leur contribution à l'accès à l'eau potable des enfants en détresse.



## Selon toi, où se situe l'avantage majeur d'un tel programme de coaching numérique en continu?

En complétant le traitement médical et la pharmacothérapie par un programme de coaching et en visant l'amélioration de la qualité de vie des patients, le programme de l'application Sidekick représente une nouvelle dimension de l'approche thérapeutique globale.

Pour les utilisateurs, cela signifie qu'ils peuvent élargir leur traitement à d'autres domaines de leur vie, et ce, de manière ludique. Tout simplement au moyen d'une application installée sur leur portable.

**Merci beaucoup, Simone! Les utilisateurs du programme MICI connaissent désormais mieux celle qui se «cache» derrière les messages de motivation du programme!**



Nous avons éveillé votre intérêt et vous souhaitez télécharger le programme de coaching numérique – votre partenaire numérique Sidekick – sur votre smartphone? Scannez un des codes QR ou rendez-vous sur le site Internet de Crohn Colite Suisse: [www.crohn-colitis.ch/downloads](http://www.crohn-colitis.ch/downloads)

Découvrez ICI le programme Sidekick MICI pour la colite ulcéreuse



Découvrez ICI le programme Sidekick MICI pour la maladie de Crohn



développé par



soutenu par



recommandé par



Ces interviews ont été sollicitées et financées par Pfizer.

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

# AUSWERTUNG 35. MITGLIEDERVERSAMMLUNG

**Text:** Vorstand CCS

Liebe Mitglieder

Im Juni haben wir die Unterlagen für unsere Mitgliederversammlung verschickt. Dieses Jahr waren wir leider gezwungen, diese in schriftlicher Form durchzuführen statt wie gewohnt mit einem Event, an dem wir uns alle treffen konnten.

Es freut uns ausserordentlich, dass so viele von euch an der Abstimmung teilgenommen haben. Folglich möchten wir euch gerne das Resultat aus den Abstimmungen (digital und brieflich kombiniert) präsentieren:

## Total abgegebene Stimmen 522 (518 komplett ausgefüllt)

### Traktandum 1: Genehmigung des Protokolls vom Jahr 2020

Das Protokoll wurde ebenfalls per Post zugestellt.

Bist du mit dem Protokoll vom Jahr 2020 einverstanden?

517 **Ja**                      0 **Nein**                      5 **Enthaltungen**

### Traktandum 2: Jahresbericht 2020

Der Jahresbericht 2020 wurde auf postalischem Weg allen Mitgliedern zugestellt. Er ist somit zur Kenntnis gebracht.

Genehmigst du den Jahresbericht 2020?

518 **Ja**                      0 **Nein**                      1 **Enthaltung**

### Traktandum 3a: Jahresrechnung 2020

Die Jahresrechnung 2020 der Crohn Colitis Schweiz ist Bestandteil des Jahresberichts. Alle Details dazu findet ihr auf den Seiten 12 bis 15 des Jahresberichts 2020.

### Traktandum 3b: Bericht und Antrag der Rechnungsprüfer

Im Revisionsbericht von Patrick Schenker und Sandra Nussbaumer wird bestätigt, dass die Jahresrechnung dem Gesetz und den Statuten entspricht (siehe [www.crohn-colitis.ch](http://www.crohn-colitis.ch)).

Genehmigst du die Jahresrechnung 2020 sowie den Revisorenbericht?

517 **Ja**                      0 **Nein**                      1 **Enthaltungen**

#### **Traktandum 4: Entlastung des Vorstandes**

Erteilst du dem Vorstand Décharge für das Jahr 2020?

510 **Ja**                      0 **Nein**                      8 **Enthaltungen**

#### **Traktandum 5: Budget 2021**

Das Budget 2021 der Crohn Colitis Schweiz ist Bestandteil des Jahresberichts.

Alle Details dazu findet ihr auf den Seiten 12 bis 15 des Jahresberichts 2020.

Genehmigst du das Budget 2021?

504 **Ja**                      5 **Nein**                      9 **Enthaltungen**

#### **Traktandum 6: Mitgliederbeitrag 2022**

Der Vorstand schlägt vor, den Mitgliederbeitrag auch für das Jahr 2022 wie gehabt bei CHF 60.– zu belassen.

Bist du mit dem Mitgliederbeitrag von CHF 60.– für das Jahr 2022 einverstanden?

513 **Ja**                      3 **Nein**                      2 **Enthaltungen**

#### **Traktandum 7: Wahl des Präsidenten und des Vorstandes**

Bruno Giardina stellt sich für ein weiteres Jahr als Präsident zur Verfügung.

Bist du mit Bruno Giardina als Präsidenten einverstanden?

514 **Ja**                      1 **Nein**                      3 **Enthaltung**

Der gesamte Vorstand stellt sich für ein weiteres Jahr im jeweiligen Amt zur Verfügung:

- Michael Harnisch (Vizepräsident und Aktuar)
- Adéla Fanta (Sekretariat)
- Andrea C. Messori (Kinder-/Elternbeauftragte)
- Bartolomeo Vinci (Kassier)
- Julia Stirnimann (Jugendbeauftragte)

Bist du damit einverstanden?

517 **Ja**                      0 **Nein**                      1 **Enthaltungen**

#### **Traktandum 8: Wahl der Rechnungsrevisoren**

Die beiden jetzigen Rechnungsrevisoren (Sandra Nussbaumer und Patrick Schenker) stellen sich beide wieder für ein weiteres Jahr zur Verfügung.

Bist du damit einverstanden?

515 **Ja**                      1 **Nein**                      2 **Enthaltung**

# ANALYSE 35<sup>E</sup> ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

**Texte:** comité de CCS

Chers membres,

fin juin, nous avons envoyé les documents pour notre assemblée générale. Cette année, nous avons malheureusement été contraints de tout organiser sous forme écrite et de renoncer à notre manifestation habituelle qui était l'occasion de tous nous retrouver.

Vous avez été très nombreux à participer au vote et nous en sommes extrêmement ravis. Nous avons le plaisir de vous communiquer ci-après le résultat des votes (votes numériques et physiques cumulés).

## Il faut voter sur les points suivants 522 (518 complètement remplis)

### Point 1 de l'ordre du jour: Approbation du procès-verbal du 2020

Le procès-verbal a également été envoyé par voie postale.

Approuves-tu le procès-verbal du 2020?

517 **Oui**                      0 **Non**                      5 **Abstention**

### Point 2 de l'ordre du jour: rapport annuel 2020

Le rapport annuel 2020 a été envoyé à tous les membres par voie postale.

Tu as ainsi pu en prendre connaissance.

Approuves-tu le rapport annuel 2020?

518 **Oui**                      0 **Non**                      1 **Abstention**

### Point 3a de l'ordre du jour: comptes 2020

Les comptes annuel 2020 de Crohn Colite Suisse font partie du rapport annuel.

Tu trouves tous les détails aux pages 12 à 15 du rapport annuel 2020.

### Point 3b de l'ordre du jour: rapport et demande des réviseurs

Dans le rapport de révision de Patrick Schenker et Sandra Nussbaumer il est confirmé que les comptes annuels correspondent à la loi et aux statuts (cf. [www.crohn-colitis.ch](http://www.crohn-colitis.ch)).

Approuves-tu les comptes 2020 ainsi que le rapport de révision?

517 **Oui**                      0 **Non**                      1 **Abstention**

#### **Point 4 de l'ordre du jour: décharge du conseil d'administration**

Donnes-tu décharge au conseil d'administration pour l'année 2020?

510 **Oui**                      0 **Non**                      8 **Abstention**

#### **Point 5 de l'ordre du jour: budget 2021**

Le budget 2021 de Crohn Colite Suisse fait partie du rapport annuel.

Tu trouves tous les détails aux pages 12 à 15 du rapport annuel 2020.

Approuves-tu le Budget 2021?

504 **Oui**                      5 **Non**                      9 **Abstention**

#### **Point 6 de l'ordre du jour: cotisations de membre 2022**

Le conseil d'administration propose que la cotisation de membre pour 2022 reste inchangée à CHF 60.–.

Approuves-tu la cotisation de membre de CHF 60.– pour l'année 2022?

513 **Oui**                      3 **Non**                      2 **Abstention**

#### **Point 7 de l'ordre du jour: élection du président et du conseil d'administration**

Bruno Giardina se met à disposition pour une année supplémentaire en tant que président.

Approuves-tu Bruno Giardina comme président?

514 **Oui**                      1 **Non**                      3 **Abstention**

Tout le conseil d'administration se met à disposition pour une année supplémentaire dans leurs fonctions respectives:

- Michael Harnisch (vice-président et actuaire)
- Adéla Fanta (secrétariat)
- Andrea C. Messora (représentante parents et enfants)
- Bartolomeo Vinci (caissier)
- Julia Stirnimann (représentante des adolescents)

Es-tu d'accord avec cela?

517 **Oui**                      0 **Non**                      1 **Abstention**

#### **Point 8 de l'ordre du jour: élection des réviseurs des comptes**

Les deux réviseurs des comptes actuels (Sandra Nussbaumer et Patrick Schenker) se mettent tous les deux à disposition pour une année supplémentaire.

Es-tu d'accord avec cela?

515 **Oui**                      1 **Non**                      2 **Abstention**



# 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 Werbetarife 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](mailto:welcome@crohn-colitis.ch)  
Veranstaltungen werden jeweils auf [www.crohn-colitis.ch](http://www.crohn-colitis.ch) bekanntgegeben

## **Bern**

[info@baernercroehndli.ch](mailto:info@baernercroehndli.ch)  
jeweils letzter Mittwoch im Monat

## **Baden**

Monica Schmid  
078 888 08 52 | [acinom27@bluewin.ch](mailto: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](mailto:p.schneeberger@ppsc.ch)  
Morbus Crohn / Colitis ulcerosa und  
Interessengemeinschaft von Stomaträgern  
(llo.ch)

## **Biel-Solothurn**

Pierre Scheurer  
032 853 26 00 | [pierre.scheurer@net2000.ch](mailto:pierre.scheurer@net2000.ch)  
unterschiedliche Termine

## **Brig**

Michael Harnisch  
Details und Infos unter  
[michael.harnisch@crohn-colitis.ch](mailto:michael.harnisch@crohn-colitis.ch)  
unterschiedliche Termine

## **Genève**

Détails et informations sous  
[recontresdigestives.geneve@outlook.com](mailto:recontresdigestives.geneve@outlook.com)

## **Graubünden**

Iwan Hug  
Details und Infos unter  
076 543 16 38 | [iwanhug@bluewin.ch](mailto:iwanhug@bluewin.ch)  
unterschiedliche Termine

## **Lausanne**

Marlyse Schopfer  
021 799 22 25  
Martine Magnoni  
079 383 08 56  
[asmcc.romandie@gmail.com](mailto:asmcc.romandie@gmail.com)

## **Luzern**

Bruno Raffa  
078 895 07 00 | [bruno.raffa@gmail.com](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto:cedstammtisch@gmx.ch)  
unterschiedliche Termine

## **FL – AT – CH**

Sandra Walter  
+43 676 9666 838 | [sandra.walter@oemccv.at](mailto:sandra.walter@oemccv.at)  
2- bis 3-mal jährlich in Feldkirch