

Cara Care für Reflux und Reizmagen: Bedienungsanleitung

Version: 4

Datum: 23.04.2025

Inhaltsverzeichnis

1. Herzlich willkommen bei Cara Care für Reflux und Reizmagen!	1
2. Wichtige Sicherheitshinweise	1
3. Zweckbestimmung	2
3.1. Wann kann Cara Care für Reflux und Reizmagen angewendet werden (vorgesehene Anwendung und Indikationen)?	2
3.2. Wann sollte Cara Care für Reflux und Reizmagen nicht angewendet werden (Gegenanzeigen, Kontraindikationen)?	3
4. Technische Voraussetzungen für die Nutzung von Cara Care für Reflux und Reizmagen	3
4.1. Sind für die Nutzung von Cara Care für Reflux und Reizmagen bestimmte Geräte notwendig?	3
4.2. Sind für die Nutzung von Cara Care für Reflux und Reizmagen bestimmte (technische) Fachkenntnisse erforderlich?	4
5. Zugang zu Cara Care für Reflux und Reizmagen	4
5.1. Zugangsvoraussetzungen und Zugangscode	5
5.2. Nutzungsdauer	5
5.3. Account Registrierung	5
5.4. Erste Schritte nach erfolgreicher Registrierung	7
5.5. Zwei-Faktor-Authentifizierung	7
5.5.1. Verknüpfung eines neuen Gerätes	8
5.5.2. Wiederherstellungscode	8
6. Allgemeiner Aufbau von Cara Care für Reflux und Reizmagen	9
7. Funktionsweise von Cara Care für Reflux und Reizmagen	11
7.1. Das 12-Wochen-Programm	14
7.1.1. Zugang zum Programmplan – Der Ablauf	14
7.1.2. Dein Programm	15
7.1.3. Die Module in Nahaufnahme	16
7.1.3.1. Modul Ernährung	16
7.1.3.2. Modul Audio-geführte Hypnose	18
7.1.3.3. Modul Gefühle und Verhalten	21
7.1.3.4. Modul Dein gesundes Gewicht	23
7.1.3.5. Modul Mit Hypnose zum Idealgewicht	26
7.1.3.6. Modul Entspannung	28
7.1.3.7. Modul Basiswissen	30
7.1.4. Was passiert, wenn du dein Programm abgeschlossen hast?	31
7.2. Das Ernährungs- und Symptomtagebuch	31
7.2.1. Tracking	32
7.2.2. Tagebuch	33
7.3. Weitere Inhalte von Cara Care für Reflux und Reizmagen	34
7.3.1. Rezepte	34

7.3.2. Das Tool Kit	35
7.3.2.1. Die Lebensmittelliste	35
7.3.2.2. Der Symptom-Check	36
7.3.2.3. Dein Symptom-Bericht	36
7.3.2.4. Link zum Chat mit dem Kundensupport	36
7.3.2.5. Ziele setzen	37
7.3.2.6. Bibliothek	37
8. Entfernung von Cara Care für Reflux und Reizmagen	37
9. Label	39
10. Kontaktaufnahme	39

1. Herzlich willkommen bei *Cara Care für Reflux und Reizmagen!*

Cara Care für Reflux und Reizmagen ist ein digitales Medizinprodukt, das der begleitenden Therapie bei funktioneller Dyspepsie sowie der gastroösophagealen Refluxkrankheit dient. Ziel der Anwendung ist es, Symptome, die typischerweise mit den Erkrankungen einhergehen können, zu lindern.

Speziell auf deine Bedürfnisse zugeschnittene Inhalte unterstützen dich dabei, dieses Ziel zu erreichen.

In den folgenden Abschnitten sind die wichtigsten Informationen für eine optimale Nutzung von *Cara Care für Reflux und Reizmagen* zusammengefasst. Sollten deine Fragen hier nicht beantwortet werden, kontaktiere bitte unseren Kundensupport. Viel Spaß!

2. Wichtige Sicherheitshinweise

Achtung:

Lies diese Anweisungen vor der Anwendung aufmerksam durch. Für die Nutzung von *Cara Care für Reflux und Reizmagen* ist es erforderlich, dass eine ärztliche Diagnose der gastroösophagealen Refluxkrankheit oder funktionellen Dyspepsie vorliegt.

Solltest du noch keine Diagnose von deiner Ärztin oder deinem Arzt erhalten haben, hole dies bitte vor der Nutzung von *Cara Care für Reflux und Reizmagen* nach.

Dieses Kriterium dient vor allem dem Ausschluss der Möglichkeit, dass deine Beschwerden auf bestimmte Ursachen zurückzuführen sind, die eine spezielle Therapie erfordern würden. Außerdem solltest du im Rahmen deines Arztbesuchs abklären lassen, dass keine Gegenanzeigen für die Anwendung von *Cara Care für*

Reflux und Reizmagen bestehen (wie zum Beispiel ein Alter von unter 18 Jahren).

Dadurch wird die Nutzung der Anwendung für dich sicher.

Des Weiteren hast du die Möglichkeit, Anliegen und Fragen, die das Programm sowie dessen Nutzung betreffen, an unseren Kundensupport zu richten.

Empfohlene Updates:

Um eine sichere und optimale Nutzung von *Cara Care für Reflux und Reizmagen* sicherzustellen, aktualisiere deine App, sobald ein neues Update zur Verfügung steht, da es wichtige Inhalte enthalten kann. Um immer auf dem aktuellen Stand zu sein, empfiehlt es sich, automatische Updates für *Cara Care für Reflux und Reizmagen* zu aktivieren.

3. Zweckbestimmung

3.1. Wann kann *Cara Care für Reflux und Reizmagen* angewendet werden (vorgesehene Anwendung und Indikationen)?

Cara Care für Reflux und Reizmagen ist eine interaktive softwarebasierte medizinische Anwendung für die Eigenanwendung durch Patienten zur Linderung der gastroösophagealen Refluxkrankheit (ICD-10-GM: K21) und der funktionellen Dyspepsie (ICD-10-GM: K30).

Cara Care für Reflux und Reizmagen ist geeignet für Patienten ab 18 Jahren. Es ist weder dafür bestimmt, Behandlungen durch einen Leistungserbringer im Gesundheitswesen zu ersetzen noch dafür bestimmt, Informationen für diagnostische oder therapeutische Entscheidungen zu liefern.

Achtung: Mit *Cara Care für Reflux und Reizmagen* kann keine Diagnose deiner Erkrankung gestellt werden. Ebenso können potentiell gefährliche Ursachen deiner Beschwerden nicht sicher ausgeschlossen werden.

3.2. Wann sollte *Cara Care für Reflux und Reizmagen* nicht angewendet werden (Gegenanzeigen, Kontraindikationen)?

Achtung: Wende *Cara Care für Reflux und Reizmagen* nur an, wenn keine dieser Gegenanzeigen (Kontraindikationen) vorliegen.

Cara Care für Reflux und Reizmagen darf nicht verwendet werden von:

Personen unter 18 Jahren

Verwende die *Cara Care* App nicht, wenn du jünger als 18 Jahre alt sein solltest.

Schwangeren Personen

Verwende die *Cara Care* App nicht, wenn du schwanger bist.

4. Technische Voraussetzungen für die Nutzung von *Cara Care für Reflux und Reizmagen*

4.1. Sind für die Nutzung von *Cara Care für Reflux und Reizmagen* bestimmte Geräte notwendig?

Bei *Cara Care für Reflux und Reizmagen* handelt es sich um ein software-basiertes Medizinprodukt, welches in Form einer mobilen Applikation für Android sowie iOS Smartphones mit Zugriff auf den deutschen App Store bzw. Play Store genutzt werden kann.

Cara Care für Reflux und Reizmagen ist dabei mit Android Geräten der Softwareversion 10.0 (API 29) aufwärts kompatibel. *Cara Care für Reflux und*

Reizmagen ist mit iOS Geräten (iPhone, iPad, iPod Touch) der Softwareversion iOS 17 aufwärts kompatibel.

Für die Nutzung der Applikation ist eine Internetverbindung (mobile Daten oder WLAN) zwingend erforderlich.

Zusätzliche Geräte werden für die Nutzung von *Cara Care für Reflux und Reizmagen* nicht benötigt.

4.2. Sind für die Nutzung von *Cara Care für Reflux und Reizmagen* bestimmte (technische) Fachkenntnisse erforderlich?

Nein. *Cara Care für Reflux und Reizmagen* ist für den Laiengebrauch gedacht und erfordert keinerlei technisches Fachwissen. Für die Anwendung von *Cara Care für Reflux und Reizmagen* ist keine Schulung oder Ausbildung erforderlich.

Um *Cara Care für Reflux und Reizmagen* zu nutzen, solltest du jedoch die deutsche Sprache beherrschen (Niveau B2) und über Kenntnisse im Umgang mit einem Smartphone verfügen.

5. Zugang zu *Cara Care für Reflux und Reizmagen*

Bei *Cara Care für Reflux und Reizmagen* handelt es sich um ein digitales Medizinprodukt, welches auf dem Smartphone als Applikation heruntergeladen werden kann. Um die Nutzung freizuschalten ist zu Beginn einmalig eine Registrierung notwendig.

Für die Registrierung ist neben den technischen sowie medizinischen Voraussetzungen Folgendes notwendig:

- gültiger Zugangscode
- E-Mail-Adresse

5.1. Zugangsvoraussetzungen und Zugangscode

Cara Care für Reflux und Reizmagen kann aktuell nur im Rahmen von klinischen Studien verwendet werden. Dementsprechend werden die Zugangscode direkt von Cara Care ausgehändigt.

5.2. Nutzungsdauer

Die Nutzungsdauer von *Cara Care für Reflux und Reizmagen* beläuft sich auf 90 Tage. Nach Ablauf der Nutzungsdauer ist ein Login in die Applikation nicht mehr möglich.

5.3. Account Registrierung

Sobald du einen Zugangscode für *Cara Care für Reflux und Reizmagen* erhalten hast, kannst du dir die App "Cara Care Reflux & Reizmagen" herunterladen und mit der Registrierung beginnen.

1. Lade dir "Cara Care Reflux & Reizmagen" über deinen App Store (Apple) oder Google Play Store (Android) herunter und öffne die App.
2. Wähle die Option *NEU REGISTRIEREN* aus.
3. Bestätige, dass du bereits eine Diagnose sowie einen Freischaltcode hast.
4. Bestätige, dass du das Medizinprodukt *Cara Care für Reflux und Reizmagen* nutzen möchtest.
5. Gib an, ob bei dir eine Refluxerkrankung (GERD) oder ein Reizmagen (funktionelle Dyspepsie) vorliegt.
6. Bestätige, dass die angegebene Erkrankung ärztlich bestätigt ist, du mindestens 18 Jahre alt und aktuell nicht schwanger bist.
7. Erstelle einen Account mit deiner E-Mail-Adresse und einem sicheren Passwort deiner Wahl. In diesem Schritt musst du ebenfalls Ziffer 10.1 der Datenschutzerklärung sowie den Nutzungsbedingungen zustimmen.

8. Im Anschluss wird dir eine E-Mail mit einem Bestätigungscode zur Accountbestätigung gesendet. Bestätige deine angegebene E-Mail-Adresse innerhalb von 15 min, um mit der Accounterstellung fortzufahren.
Hinweis: Überprüfe auch deinen Spam-Ordner. Solltest du keine E-Mail erhalten haben, wende dich bitte an hallo@cara.care. Ist der Bestätigungscode bereits abgelaufen, gib den Bestätigungscode drei Mal in der App ein, um mit der Accounterstellung erneut zu beginnen.
9. Nach erfolgreicher Bestätigung der E-Mail-Adresse erhältst du einen sogenannten Wiederherstellungscode. Bitte notiere dir den Wiederherstellungscode und verwahre den Code sicher. Du benötigst diesen, falls du dein Gerät wechseln möchtest oder die App zwischendurch deinstalliert hast.
10. Falls dein Gerät geeignet ist, kannst du im nächsten Schritt deine biometrischen Daten (Gesichtserkennung bzw. Fingerabdruck) für ein einfacheres Einloggen per biometrischen Verfahren speichern. Dies ist nicht verpflichtend.
11. Entscheide, ob du Ziffer 10.2 der Datenschutzerklärung zustimmen möchtest oder nicht. Eine Zustimmung ist nicht zwingend erforderlich.
12. Anschließend musst du deinen Freischaltcode eingeben und so aktivieren.
Sollte dein Code ungültig oder unser Server nicht erreichbar sein, erhältst du eine entsprechende Fehlermeldung. Bitte überprüfe hier die korrekte Schreibweise des Codes bzw. versuche es zu einem späteren Zeitpunkt erneut. Solltest du weiterhin Probleme haben, wende dich an hallo@cara.care.
13. Nach erfolgreicher Code-Aktivierung leiten wir dich durch die verbleibenden Registrierungsschritte bis du zur Startseite von *Cara Care für Reflux und Reizmagen* gelangst.
14. Beginne mit der Nutzung von *Cara Care für Reflux und Reizmagen*.

5.4. Erste Schritte nach erfolgreicher Registrierung

Nach erfolgreicher Registrierung kannst du mit der Nutzung von *Cara Care für Reflux und Reizmagen* beginnen. Beginne damit deine Ernährung und Symptome zu dokumentieren, wirf einen Blick in unsere Rezeptdatenbank und starte dein personalisiertes 12-Wochen-Programm.

Um mit dem 12-Wochen-Programm durchzustarten, lies bitte zunächst den Einführungsartikel durch und sieh dir das Einführungsvideo an. Diese findest du zum einen auf der Startseite unter "Dein nächster Schritt" sowie auf der Programmseite in der sogenannten Vorbereitungsphase. Nach Abschluss beider Artikel erhältst du Zugriff auf den Gesundheits-Fragebogen. Nach Abschluss des Gesundheits-Fragebogens wird dir Woche 1 deines personalisierten Programms freigeschaltet.

5.5. Zwei-Faktor-Authentifizierung

Um den gültigen Sicherheitsstandards zu entsprechen, erfolgt die Anmeldung mittels Zwei-Faktor-Authentifizierung. Während der Registrierung bzw. der erstmaligen Aktivierung der Zwei-Faktor-Authentifizierung verknüpfen wir dein Gerät mit deinem Account. So kann niemand mit deinen Zugangsdaten von einem anderen Gerät auf deinen Account zugreifen.

Bei jedem Login wird die Verknüpfung im Hintergrund überprüft und Zugriff nur für dein hinterlegtes Gerät gewährt. Die Zwei-Faktor-Authentifizierung bedeutet dementsprechend keinerlei Mehraufwand für dich.

Falls dein Smartphone dafür geeignet ist, kannst du dich zusätzlich mittels biometrischen Verfahren einloggen. Diese gewährleisten eine einfache Anmeldung per Fingerabdruck oder Gesichtserkennung.

Wichtig: Dein Cara-Care-Account ist an ein Gerät gebunden. Möchtest du während der Nutzung von Cara Care dein Gerät wechseln, benötigst du den bereitgestellten Wiederherstellungscode. Dasselbe gilt für eine Neuinstallation auf dem gleichen Gerät.

5.5.1. Verknüpfung eines neuen Gerätes

Um Cara Care auf einem neuen Gerät nutzen zu können, musst du das neue Gerät zunächst mit deinem Account verknüpfen.

So funktioniert's:

1. Stelle sicher, dass du deinen Wiederherstellungscode zur Hand hast.
2. Lade Cara Care auf deinem neuen Gerät herunter und logge dich mit deinen Zugangsdaten ein.
3. Bestätige im nächsten Schritt, dass du ein neues Gerät mit deinem Account verknüpfen möchtest.
4. Um die Verknüpfung zu starten, musst du deinen Wiederherstellungscode eingeben. Nach erfolgreicher Eingabe des Wiederherstellungscode wird dein Gerät im Hintergrund verknüpft und du erhältst einen neuen Wiederherstellungscode. Notiere dir bitte deinen neuen Wiederherstellungscode und vernichte den zuvor genutzten oder markiere ihn als ungültig.

Im Anschluss kannst du Cara Care wie gewohnt auf deinem neuen Gerät verwenden.

5.5.2. Wiederherstellungscode

Der Wiederherstellungscode wird dir während der Registrierung bzw. der erstmaligen Aktivierung der Zwei-Faktor-Authentifizierung mitgeteilt.

Falls du deinen Wiederherstellungscode verloren hast, logge dich bitte auf deinem alten Gerät bei Cara Care ein und öffne anschließend die Profileinstellungen. Hier

findest du die Option "Neuen Wiederherstellungscode erstellen". Bitte wähle diese aus und lasse dir einen neuen Wiederherstellungscode erstellen. Sobald der neue Wiederherstellungscode erstellt ist, notiere dir diesen bitte. Beachte, dass dein alter Wiederherstellungscode durch diesen Schritt automatisch ungültig wird.

6. Allgemeiner Aufbau von *Cara Care für Reflux und Reizmagen*

Die App Cara Care bietet dir verschiedene Funktionen und Inhalte.

Übersicht

Auf der "Übersicht"-Seite siehst du alle wichtigen Funktionen auf einen Blick sowie die nächsten Schritte, die für dich anstehen. Greife auf dein Profil und dein Tool Kit zu, chatte mit unserem technischen Kundensupport oder finde mehr über die Zusammenhänge zwischen Faktoren wie Stress oder Ernährung und deinen Beschwerden heraus.

Tracking

Trage über das Plus-Symbol deine Mahlzeiten und Beschwerden in dein Ernährungs- und Symptومتagebuch ein.

Tagebuch

Tippe auf die "Tagebuch"-Seite, um eine Übersicht deiner Eintragungen zu erhalten. Schaue dir hier auch Zusammenhänge zwischen deinen Eintragungen und verschiedenen anderen Faktoren (z.B. Stress, Stuhl, Workout) an. Du kannst dabei zwischen einer Tages-, Wochen-, und Monatsübersicht wählen.

Rezepte

Unter der "Rezepte"-Seite findest du eine Auswahl verschiedener Rezepte – von einem warmen Frühstück, einer herzhaften Hauptmahlzeit bis hin zu leckerem

Gebäck. Suche nach bestimmten Rezepten, filtere nach deinen Bedürfnissen, und stöbere durch die verschiedenen Kategorien. Hast du eines unserer Rezepte zubereitet, kannst du es per Knopfdruck direkt zu deinem Tagebuch hinzufügen. So erleichterst du dir das Tracking.

Programm

Unter der "Programm"-Seite findest du in den nächsten 12 Wochen verschiedene Programminhalte und Übungen zu den Themen Basiswissen, Ernährung und/oder mentale Gesundheit und/oder Gewichtsmanagement, die auf offiziellen ärztlichen Empfehlungen basieren. Unsere Programminhalte sind in Form von Modulen organisiert, in denen alle 7 Tage neue Inhalte freigeschaltet werden. Wir personalisieren die Modulauswahl auf dich und deine medizinischen Bedürfnisse. Die Inhalte bestehen je nach Modul aus Fragebögen, Informationsartikeln sowie Übungen zum Lesen und/oder Hören.

Tool Kit

Dein personalisiertes Tool Kit findest du auf der "Übersicht"-Seite und der "Programm"-Seite. Es enthält essentielle Funktionen und Inhalte, auf die du jederzeit schnell zugreifen kannst. Die Inhalte und Funktionen deines Tool Kits sind davon abhängig, welchen Modulen du innerhalb deines "Programms" zugeteilt wirst.

Profil

Innerhalb der Profileinstellungen kannst du deinen Account verwalten, deine Daten exportieren sowie auf rechtliche Bestimmungen (z.B. Datenschutzerklärung) zugreifen.

Chat

Unseren technischen Kundensupport kannst du jederzeit über die Nachrichtenfunktion (Chat) in der App kontaktieren. Wir beantworten dir deine

Fragen und Anliegen zu technischen Problemen und geben dir Hilfestellungen für die korrekte Nutzung von *Cara Care für Reflux und Reizmagen* sowie zum Datenschutz.

7. Funktionsweise von *Cara Care für Reflux und Reizmagen*

Cara Care für Reflux und Reizmagen ist eine interaktive digitale Gesundheitsanwendung, die die neuesten Erkenntnisse aus der Gastroenterologie, den Ernährungswissenschaften und der psychologischen Forschung kombiniert, um eine holistische, evidenzbasierte und personalisierte Anwendung für Patienten mit funktioneller Dyspepsie und der gastroösophagealen Refluxkrankheit zu gewährleisten.

Evidenzbasiert bedeutet, dass unsere Inhalte leitlinienkonform sind, also auf den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und ärztlichen Empfehlungen beruhen. Unser Team stellt sicher, dass die Inhalte regelmäßig gemäß der aktuellen Studienlage aktualisiert werden.

Holistisch bedeutet, dass Aspekte aus verschiedenen Bereichen, darunter der Ernährung und der psychischen Gesundheit, angesprochen werden.

Personalisiert bedeutet, dass das Programm auf deine individuellen Bedürfnisse ausgerichtet ist. Ein*e Freund*in, die ebenfalls *Cara Care für Reflux und Reizmagen* nutzt, kann daher ggf. andere Inhalte sehen als du.

Mittels medizinisch geprüfter (validierter) Fragebögen erfasst die App anfangs und in regelmäßigen Abständen - alle 4 Wochen - deine Daten. Diese Daten werden in einen Algorithmus integriert, der berechnet, welche Inhalte dir bereitgestellt werden. Der Algorithmus übernimmt gewissermaßen die Rolle einer Ärztin/eines Arztes, wenn es darum geht, welche Versorgung am besten für dich geeignet ist.

Du erhältst dann basierend auf deinen Angaben deinen für dich persönlich erstellten Behandlungsplan.

Du erhältst detaillierte therapeutische Empfehlungen aus folgenden Bereichen, sofern du dafür geeignet sein solltest:

- Psychoedukation
- Ernährungstherapie
- Selbstmanagement-Training
- Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion
- Hypnotherapie
- Gewichtsmanagement

Alle Inhalte werden dir in Form von geführten Selbsthilfe-Maßnahmen vermittelt. Das bedeutet, dass du die Inhalte in Eigenregie durcharbeitest. Bei auftretenden medizinischen Problemen kannst und solltest du dich aber an deine Ärztin oder deinen Arzt wenden.

Außerdem erhältst du durch das Ausfüllen von Fragebögen eine Einschätzung der krankheitsbezogenen Symptomschwere und deiner Lebensqualität. Diese Daten kannst du exportieren und deiner Ärztin oder deinem Arzt vorlegen.

Wir empfehlen unseren Anwender*innen, sich möglichst genau an die Anweisungen innerhalb unserer Module zu halten, um etwaige gesundheitliche Probleme zu vermeiden und den größten Nutzen aus den Inhalten zu ziehen.

Neben deinem individuellen Behandlungsplan beinhaltet *Cara Care für Reflux und Reizmagen* ein Symptom- und Ernährungstagebuch sowie eine Rezeptdatenbank mit verschiedenen Rezepten.

Innerhalb des Symptom- und Ernährungstagebuchs kannst du deine Ernährung, Symptome sowie weitere Lebensstilfaktoren dokumentieren. Die Daten werden im Anschluss visuell aufbereitet und können von dir ausgewertet werden.

Achtung:

Lass niemals andere auf dein Konto der *Cara Care für Reflux und Reizmagen* zugreifen.

Empfohlene Anwendungshäufigkeit und -dauer:

Sofern Du keine anderslautende ärztliche Anweisung erhalten hast, sollte *Cara Care für Reflux und Reizmagen* am besten täglich angewendet werden. Solange keine Kontraindikationen auftreten, kannst du *Cara Care für Reflux und Reizmagen* über einen unbegrenzten Zeitrahmen hinweg anwenden. Der empfohlene Zeitrahmen beträgt mindestens 12 Wochen.

Achtung: Wenn ungewöhnliche Symptome bei dir auftreten sollten, hole bitte baldmöglichst medizinischen Rat ein. Sie deuten darauf hin, dass eine ernste Erkrankung hinter deinen Symptomen stecken könnte. Zu diesen Symptomen zählen unter anderem:

- Erbrechen von Blut
- Ungewollter Gewichtsverlust von mehr als 10% in 6 Monaten
- Schwierigkeiten beim Schlucken
- Kompletter Appetitverlust
- Blutarmut (Anämie)
- Schwarzer oder blutiger Stuhl
- Bauchschmerzen oder Durchfälle, die nachts auftreten
- Fieber (> 38°C Körpertemperatur)

- Wasser im Bauch (Aszites)
- Tastbare Schwellung im Bauch
- Erhöhte weiße Blutkörperchen
- Nachtschweiß

7.1. Das 12-Wochen-Programm

7.1.1. Zugang zum Programmplan – Der Ablauf

Über das Buch-Symbol in der rechten unteren Ecke gelangst du zum Programmplan von *Cara Care für Reflux und Reizmagen*.

Hier findest du im ersten Schritt zwei einleitende Artikel, wie *Cara Care für Reflux und Reizmagen* funktioniert, welche Funktionen dich erwarten und wie das Programm abläuft.

Der nächste Schritt ist die Bearbeitung unseres Gesundheits-Fragebogens.

Dazu klickst du auf die entsprechende Karte in deinem Programmplan. Hier beantwortest du Fragen, zum Beispiel zu deiner bisherigen Diagnostik, zu deinen Symptomen, deiner Lebensqualität und zu besonderen Faktoren in deinem Leben, die eine Anpassung der Inhalte an deine Situation erfordern. Hier werden zum Beispiel Dinge abgefragt, wie dein persönliches Interesse für bestimmte Themen und Verfahren.

Nach Beantwortung der Fragen wird dein personalisierter Programmplan erstellt.

Nach Abschluss des Gesundheits-Fragebogens erhältst du eine Auswertung deiner Symptomschwere und deiner Lebensqualität. Du hast die Möglichkeit, diese Auswertung deiner Ärztin oder deinem Arzt vorzulegen. Außerdem kannst du über eine wiederholte Erhebung deiner Symptomschwere und Lebensqualität alle vier Wochen deine Fortschritte im Rahmen der digitalen Therapie überprüfen.

Wichtig: Achte darauf, die Einführungsartikel sowie den Gesundheits-Fragebogen innerhalb von sechs Tagen nach deiner Registrierung abzuschließen. So stellst du sicher, dass dir innerhalb der Nutzungsdauer sämtliche Inhalte freigeschaltet werden.

Nach der Bearbeitung des Fragebogens und der Darstellung der Auswertung kannst du mit deinem Programm starten und in die weiteren Inhalte eintauchen. Hierfür klickst du einfach auf den ersten Artikel innerhalb der Artikelübersicht.

Achtung: Halte dich stets an die Anweisungen von *Cara Care für Reflux und Reizmagen* und beantworte die Fragen im Gesundheits-Fragebogen sowie in den Folge-Fragebögen pünktlich und wahrheitsgemäß. Dies dient deiner Sicherheit.

7.1.2. Dein Programm

Mit dem multimodalen Ansatz von *Cara Care für Reflux und Reizmagen* hast du innerhalb deines Programmplans Zugang zu unterschiedlichsten Inhalten (Modulen). Dazu zählen Inhalte aus den Bereichen Ernährung, mentale Gesundheit, Hypnose, Stressreduktion, Gewichtsmanagement und Basiswissen. Je nach deinen Vorbedingungen hast du nicht immer Zugriff auf all diese Inhalte, denn auf Basis deiner Daten wird bestimmt, welche Kombination an Inhalten für dich im Rahmen des therapiebegleitenden Programms geeignet ist.

Um mit den Inhalten zu starten, tippst du auf einen Artikel, um zum nächsten Kapitel zu gelangen, wischst du mit dem Finger nach links.

Wir empfehlen dir, möglichst jeden Tag Inhalte aus deinem Programmplan zu bearbeiten, um den optimalen Behandlungseffekt zu erzielen.

Innerhalb jedes Moduls werden dir wochenweise neue Inhalte freigeschaltet, die aufeinander aufbauen. Stelle für dich sicher, dass du die Reihenfolge zur Bearbeitung

der Inhalte einhältst und einigermaßen im Zeitplan bleibst. Auf diese Weise bleibt *Cara Care für Reflux und Reizmagen* für dich sicher und ist maximal wirksam.

7.1.3. Die Module in Nahaufnahme

7.1.3.1. Modul Ernährung

Im Modul “Ernährung” lernst du, wie du deine Symptom-Auslöser erkennen und eine auf deine individuellen Bedürfnisse zugeschnittene, magenschonende Dauerernährung etablieren kannst.

Das Konzept

Schritt 1 – Die Elimination → Dein Magen und deine Speiseröhre kommen zur Ruhe

Schritt 2 – Die Wiedereinführung → Du testest Lebensmittel auf ihre Verträglichkeit und findest deine Symptom-Auslöser

Schritt 3 – Deine Dauerernährung → Du hast deine individuell verträglichen Lebensmittel identifiziert

Das bekommst du im Modul “Ernährung:

- wöchentlich freigeschaltete Inhalte für einen klaren Fokus
- Zugang zur Lebensmittelliste, um geeignete Lebensmittel einzusehen
- Funktion, Lebensmittel nach Favoriten zu speichern und anhand der individuellen Toleranz zu markieren sowie Unverträglichkeiten zu filtern

Werfen wir mal einen Blick in die zweite Woche des Ernährungsmoduls. Sie hat den Fokus “Die Ernährungsumstellung starten”. Das bedeutet, du würdest in dieser Woche Inhalte und Tipps zum Start der Ernährungsumstellung erhalten. Die Phase beinhaltet beispielsweise Tipps zum Einkaufen, eine Anleitung, wie du Zutatenlisten richtig liest, aber auch, wie du mit Diätfehlern umgehen solltest. Hast du vorab in

dem Gesundheitsfragebogen angegeben, dass du dich beispielsweise vegetarisch ernährst, bekommst du Inhalte speziell zu diesem Thema.

Achtung: Im Rahmen des Ernährungsmoduls können Lebensmittel empfohlen werden. Falls du gegen eines dieser Lebensmittel allergisch sein solltest, kann ein orales Allergiesyndrom mit Schwellungen, Juckreiz und Kribbeln im Mund- und Rachenraum auftreten. In seltenen Fällen kann es in Folge des Verzehrs eines Nahrungsmittelallergens zu einem anaphylaktischen Schock mit auffällig langsamem Herzschlag (Bradykardie), rotem Hautausschlag (erythematöser Hautausschlag), Zittern (Muskelzittern), Koordinationsstörungen (Ataxie) und Kopfschmerzen kommen. Bitte stelle vor Verzehr eines von der App empfohlenen Nahrungsmittels sicher, dass keine Allergie besteht, um diese Symptome zu vermeiden.

Welche (weiteren) Risiken und Grenzen gibt es bei diesem Modul?

- Die Ernährungsumstellung hat das Ziel, die Symptome zu lindern. Eine Heilung deiner Erkrankung ist dadurch nicht möglich.
- Die Ernährungsumstellung ist kein Ersatz für eine ärztliche Diagnostik und kann auch nicht zu diagnostischen Zwecken eingesetzt werden. Wir empfehlen eine medizinische Abklärung von lange bestehenden Beschwerden.
- Möglicherweise vorliegende Nahrungsmittelunverträglichkeiten können nicht durch die Ernährungsumstellung, sondern nur über ärztliche Atemtests festgestellt werden.
- In der Eliminationsphase wird der Verzehr von potentiellen Trigger-Lebensmitteln zeitweise eingeschränkt. Deine persönlichen Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Allergien und Kreuzallergien können wir hierbei jedoch nicht berücksichtigen. An dieser Stelle musst du Verantwortung

für dich übernehmen und auf solche Lebensmittel verzichten, die du persönlich nicht verträgst.

- Außerdem sind mögliche Begleiterkrankungen nicht berücksichtigt, die eine Relevanz für die Verträglichkeit von Lebensmitteln oder für die Ernährungsweise haben. Auch deine Begleiterkrankungen solltest du bei der Durchführung der Ernährungsumstellung also im Hinterkopf behalten.

Bitte beachte: Unsere App kann keinen Arzt ersetzen. Ziehe bei Beschwerden bitte einen Arzt hinzu.

Welche Nebenwirkungen können bei diesem Modul auftreten?

- Verschlimmerung einer bestehenden Erkrankung (z.B. Essstörung)
- Auftreten einer Mangelernährung (z.B. durch übermäßigen Gewichtsverlust)
- Auftreten von allergischen Reaktionen bei Verzehr bestimmter Lebensmittel
- Übelkeit, Unwohlsein

Für wen ist das Modul nicht geeignet?

Das Ernährungsmodul ist für dich nicht geeignet, wenn mindestens eine der folgenden Erkrankungen oder Situationen auf dich zutrifft:

- (Gefahr der) Mangel- oder Unterernährung
- Essstörung (z.B. Anorexia nervosa, Bulimia nervosa)
- Anhaltender Alkohol- oder Drogenmissbrauch
- Personen in Stillzeit

7.1.3.2. Modul Audio-geführte Hypnose

Mit unserer audio-geführten Hypnose erhältst du angeleitete Audio-Übungen, die den unbewussten Teil deines Bewusstseins ansprechen sollen. Die Inhalte basieren auf einem evidenzbasierten Protokoll für sogenannte Darm-gerichtete Hypnose, die in Studien die Symptome von Magen-Darm-Erkrankungen lindern konnte.

Darm-gerichtete Hypnose ist eine anerkannte Methode, die auch in ärztlichen Leitlinien empfohlen wird.

Im Rahmen unseres Moduls lernst du zunächst, wie das Prinzip der Hypnose funktioniert, und wie du unsere audio-geführte Hypnose am besten durchführst.

Visualisierungsübungen unterstützen dich bei der korrekten Anwendung der Audio-Übungen.

Für eine optimale Wirkung der audio-geführten Hypnose ist es wichtig, dass du dir die Übungen regelmäßig – am Anfang täglich – anhörst. Auf diese Weise gibst du den durch die Hypnose vermittelten Suggestionen die Chance, ihre Wirkung zu entfalten.

Achtung: Führe die Audio-Übungen des Moduls “Audio-geführte Hypnose” nur in einer sicheren Umgebung durch. Höre die Übungen nicht während des Autofahrens oder in einer Situation, die deine volle Aufmerksamkeit erfordert (zum Beispiel bei einem eingeschalteten Herd).

Welche Nebenwirkungen können bei diesem Modul auftreten?

Durch eine falsche Anwendung von Hypnose kann es in seltenen Fällen zu folgenden Nebenwirkungen kommen:

- Kopfschmerzen, Verwirrung, Benommenheit, Übelkeit, Weinen, Unwohlsein
- Erinnerung an eine belastende Situation (Retraumatisierung)
- Auslösung einer bislang unentdeckten Depression, Manie oder Psychose
- Belastung sozialer Beziehungen
- Zunahme von Sorgen
- Entspannungsinduzierte Angst

Wenn du feststellen solltest, dass im Rahmen unseres Programms diese oder andere Nebenwirkungen auftreten, suche bitte einen Arzt oder eine Ärztin auf.

Welche Risiken solltest du bei diesem Modul beachten?

- Fährst du innerhalb der nächsten 12 Wochen eine **Psychotherapie** durch, die dich zeitlich und/oder mental sehr fordern wird? Dann ist dieses Modul leider nicht für dich geeignet. Die Übungen, durch die du im Modul "Audio-geführte Hypnose" geleitet wirst, könnten die Wirkung der Methoden und Übungen, die du in deiner Therapie durchführst, beeinträchtigen und umgekehrt.
- Liegt bei dir eine körperliche Erkrankung (z.B. eine schwere Herzschwäche, ein vorangegangener Herzinfarkt oder Krebs) vor? Dann ist dieses Modul leider nicht für dich geeignet. Diese Erkrankungen können durch die Durchführung des Moduls negativ beeinflusst werden, da die emotionale Belastung und die Selbstreflektion viel Energie fordern können.
- Leidest du an einer oder mehreren schweren psychischen Störungen (z.B. starke Depressionen, bipolare Störung, Borderline Persönlichkeitsstörung), so ist das Modul "Audio-geführte Hypnose" nicht für dich geeignet. Kontaktiere in diesem Fall einen Psychotherapeuten, Psychiater oder Arzt für eine geeignete Behandlungsstrategie.
- Die Beschäftigung mit deinem Unbewussten kann dich emotional sehr belasten, deine körperlichen Beschwerden vor allem auf kurze Sicht verschlechtern und auch Konflikte mit deinem sozialen Umfeld hervorrufen. Hast du das Gefühl, dass dich diese Belastungen sehr einschränken, und dass du sie nicht alleine bewältigen kannst, so kontaktiere bitte einen Psychotherapeuten, Psychiater oder Arzt.
- Solltest du unverarbeitete Traumata haben, so können diese durch die Durchführung des Moduls getriggert werden und dich psychisch stark belasten. Hast du das Gefühl, dass bei dir ein oder mehrere unverarbeitete Traumata vorliegen, kontaktiere einen Psychotherapeuten, Psychiater oder Arzt.

- Du bist taub oder beidseitig hochgradig schwerhörig? Dann ist dieses Modul leider nicht für dich geeignet. Das liegt daran, dass das Modul Audio-Übungen enthält, die für die therapeutische Wirkung unverzichtbar sind.

7.1.3.3. Modul Gefühle und Verhalten

Die Inhalte des Moduls “Gefühle und Verhalten” basieren auf den Methoden der kognitiven Verhaltenstherapie und helfen dir dabei, deine Selbstmanagement-Fähigkeiten zu stärken. Hier erfährst du, wie dein Geist mit deinem Körper und deinen Symptomen verbunden ist und wie du diese Verbindung aktiv beeinflussen kannst.

Dabei lernst du mit unserer Unterstützung, wie du...

- mit hinderlichen Gedanken, Gefühlen und Stress umgehen kannst
- hinderliche Verhaltensweisen hinterfragen und verändern kannst
- unbeschwerter durch den Alltag kommst
- dich mithilfe unterschiedlicher Methoden entspannen kannst.

In den kommenden Wochen erwartet dich eine Kombination aus lösungsorientierten Reflexionen, Entspannungstechniken, Achtsamkeitsmethoden, Stressmanagement und vieles mehr. Dabei widmest du dich in jeder Woche einem speziellen Thema. So wirst du dich beispielsweise in Woche 6 intensiv mit deinen Emotionen auseinandersetzen. Du wirst lernen, wie deine Gedanken und deine Gefühle sich gegenseitig beeinflussen und wie du deine Gefühle besser verstehen kannst.

Achtung: Führe die Audio-Übungen des Moduls “Gefühle und Verhalten” nur in einer sicheren Umgebung durch. Höre die Übungen nicht während des Autofahrens oder in einer Situation, die deine volle Aufmerksamkeit erfordert (zum Beispiel bei einem eingeschalteten Herd).

Welche Risiken solltest du bei diesem Modul beachten?

- Fährst du innerhalb der nächsten 12 Wochen eine **Psychotherapie** durch, die dich zeitlich und/oder mental sehr fordern wird? Dann ist dieses Modul leider nicht für dich geeignet. Die Übungen, durch die du im Modul "Gefühle und Verhalten" geleitet wirst, könnten die Wirkung der Methoden und Übungen, die du in deiner Therapie durchführst, beeinträchtigen und umgekehrt.
- Liegt bei dir eine weitere körperliche Erkrankung (z.B. eine schwere Herzschwäche, ein vorangegangener Herzinfarkt oder Krebs) vor? Dann ist dieses Modul leider nicht für dich geeignet. Die Beschäftigung mit deinen Gedanken und Gefühlen kann zu psychischem Stress bei dir führen, der sich negativ auf deine Erkrankung auswirkt und deine Gesundheit gefährden kann.
- Leidest du an einer oder mehreren schweren psychischen Störungen (z.B. starke Depressionen, Borderline-Persönlichkeitsstörung), so ist das Modul "Gefühle und Verhalten" nicht für dich geeignet. Kontaktiere in diesem Fall einen Psychotherapeuten, Psychiater oder Arzt für eine geeignete Behandlungsstrategie.
- Die Beschäftigung mit deinen Gedanken, Gefühlen und Verhaltensweisen kann dich emotional sehr belasten, deine körperlichen Beschwerden vor allem auf kurze Sicht verschlechtern und auch Konflikte mit deinem sozialen Umfeld hervorrufen. Hast du das Gefühl, dass dich diese Belastungen sehr einschränken, und dass du sie nicht alleine bewältigen kannst, so kontaktiere bitte einen Psychotherapeuten, Psychiater oder Arzt.
- Solltest du an einer PTBS/K-PTBS (Posttraumatische Belastungsstörung/komplexe PTBS) leiden und/oder unverarbeitete Traumata haben, so können diese durch die Durchführung des Moduls getriggert werden und dich psychisch stark belasten. Hast du das Gefühl, dass bei dir ein oder mehrere unverarbeitete Traumata vorliegen, kontaktiere einen Psychotherapeuten, Psychiater oder Arzt.

- Du bist taub oder beidseitig hochgradig schwerhörig? Dann ist dieses Modul leider nicht für dich geeignet. Das liegt daran, dass das Modul Audio-Übungen enthält, die für die therapeutische Wirkung unverzichtbar sind.

Welche Nebenwirkungen können bei diesem Modul auftreten?

Durch die Anwendung von Methoden kognitiver Verhaltenstherapie kann es in seltenen Fällen zu folgenden Nebenwirkungen kommen:

- Belastung sozialer Beziehungen
- Zunahme von Sorgen
- Entspannungsinduzierte Angst

Wenn du feststellen solltest, dass im Rahmen unseres Programms diese oder andere Nebenwirkungen auftreten, suche bitte einen Arzt oder eine Ärztin auf.

7.1.3.4. Modul Dein gesundes Gewicht

Im Modul "Dein gesundes Gewicht" lernst du, einen gesünderen Lebensstil zu etablieren und langfristig Gewicht zu reduzieren. Wissenschaftliche Erkenntnisse belegen, dass Übergewicht einen Risikofaktor für Sodbrennen darstellt und im Zusammenhang mit Symptomen wie Magenschmerzen, Übelkeit und Blähungen stehen kann. Eine Gewichtsabnahme kann dich deswegen dabei unterstützen, deine Symptome zu reduzieren.

Das Modul behandelt unterschiedliche Themen aus den Bereichen Ernährung, Bewegung und Psychologie. So führst du in den kommenden Wochen nicht nur eine gesunde und reizarme Ernährungsumstellung durch, wir helfen dir auch dabei, eine auf deine Bedürfnisse abgestimmte Bewegungsroutine zu etablieren, gesunde Verhaltensweisen zu erlernen und deinen Umgang mit Stress und hinderlichen Emotionen zu verbessern. Jede Woche widmet sich einem bestimmten Thema und enthält Informationen und Übungen aus den verschiedenen Themenbereichen.

Das bekommst du im Modul "Dein gesundes Gewicht:

- wöchentlich freigeschaltete Inhalte für einen klaren Fokus
- Ausdruckbare Lebensmittelliste als pdf, um geeignete Lebensmittel einzusehen
- Entspannungs-Audios
- geführte Meditationen

Achtung: Im Rahmen des Moduls können Lebensmittel empfohlen werden. Falls du gegen eines dieser Lebensmittel allergisch sein solltest, kann ein orales Allergiesyndrom mit Schwellungen, Juckreiz und Kribbeln im Mund- und Rachenraum auftreten. In seltenen Fällen kann es in Folge des Verzehr eines Nahrungsmittelallergens zu einem anaphylaktischen Schock mit auffällig langsamem Herzschlag (Bradykardie), rotem Hautausschlag (erythematöser Hautausschlag), Zittern (Muskelzittern), Koordinationsstörungen (Ataxie) und Kopfschmerzen kommen. Bitte stelle vor Verzehr eines von der App empfohlenen Nahrungsmittels sicher, dass keine Allergie besteht, um diese Symptome zu vermeiden.

Welche (weiteren) Risiken und Grenzen gibt es bei diesem Modul?

- Das Modul hat das Ziel, dich beim Erreichen deines Idealgewichts zu unterstützen und darüber deine Symptome zu lindern. Eine Heilung deiner Erkrankung ist dadurch nicht möglich.
- Das Modul ist kein Ersatz für eine ärztliche Diagnostik und kann auch nicht zu diagnostischen Zwecken eingesetzt werden. Wir empfehlen eine medizinische Abklärung von lange bestehenden Beschwerden.
- Möglicherweise vorliegende Nahrungsmittelunverträglichkeiten können nicht im Rahmen des Moduls, sondern nur über ärztliche Atemtests festgestellt werden.

- Im Rahmen des Moduls können Lebensmittel empfohlen werden. Deine persönlichen Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Allergien und Kreuzallergien können wir hierbei jedoch nicht berücksichtigen. An dieser Stelle musst du Verantwortung für dich übernehmen und auf solche Lebensmittel verzichten, die du persönlich nicht verträgst.
- Außerdem sind mögliche Begleiterkrankungen nicht berücksichtigt, die eine Relevanz für die Verträglichkeit von Lebensmitteln oder für die Ernährungsweise haben. Auch deine Begleiterkrankungen solltest du bei der Durchführung des Moduls also im Hinterkopf behalten.
- Die Beschäftigung mit deinen Gedanken, Gefühlen und Verhaltensweisen kann dich emotional sehr belasten, deine körperlichen Beschwerden vor allem auf kurze Sicht verschlechtern und auch Konflikte mit deinem sozialen Umfeld hervorrufen. Hast du das Gefühl, dass dich diese Belastungen sehr einschränken, und dass du sie nicht alleine bewältigen kannst, so kontaktiere bitte einen Psychotherapeuten, Psychiater oder Arzt.
- Solltest du unverarbeitete Traumata haben, so können diese durch die Durchführung des Moduls getriggert werden und dich psychisch stark belasten. Hast du das Gefühl, dass bei dir ein oder mehrere unverarbeitete Traumata vorliegen, kontaktiere einen Psychotherapeuten, Psychiater oder Arzt.
- Du bist taub oder beidseitig hochgradig schwerhörig? Dann ist dieses Modul leider nicht für dich geeignet. Das liegt daran, dass das Modul Audio-Übungen enthält, die für die therapeutische Wirkung unverzichtbar sind.

Bitte beachte: Unsere App kann keinen Arzt ersetzen. Ziehe bei Beschwerden bitte einen Arzt hinzu.

Welche Nebenwirkungen können bei diesem Modul auftreten?

- Verschlimmerung einer bestehenden Erkrankung (z.B. Essstörung)

- Auftreten einer Mangelernährung (z.B. durch übermäßigen Gewichtsverlust)
- Auftreten von allergischen Reaktionen bei Verzehr bestimmter Lebensmittel
- Übelkeit, Unwohlsein

Für wen ist das Modul nicht geeignet?

Das Modul ist leider nicht für dich geeignet, wenn du an einer Essstörung (Anorexia nervosa, Bulimia nervosa) leidest. Auch wenn es sich bei dem Modul nicht um eine klassische Diät handelt, kann insbesondere unser Fokus auf den Themenbereich Ernährung triggernd wirken und bei dir negative Erinnerungen, Gefühle sowie Verhaltensweisen auslösen. Suche dir in diesem Fall ärztlichen Rat für eine geeignete Behandlungsstrategie.

7.1.3.5. Modul Mit Hypnose zum Idealgewicht

Das Modul “Mit Hypnose zum Idealgewicht” unterstützt dich mithilfe von gezielten audio-geführten Hypnosesitzungen bei einem Gewichtsverlust, der sich positiv auf dein Sodbrennen bzw. deine Magenbeschwerden auswirken kann. Studien haben gezeigt, dass der Gewichtsverlust eine der effektivsten Methoden ist, wenn es darum geht, Sodbrennen & Co. zu lindern.

Die Hypnose versetzt dich dabei in eine ganz spezielle Form des Wachzustands. Du fokussierst dich dabei nur auf dein Inneres. Dadurch ist es möglich, dich dazu anzuleiten, auf Suggestionen, gewissermaßen “Eingebungen”, zur Veränderung des subjektiven Erlebens, der Wahrnehmung, der Empfindungen, der Gefühle, der Gedanken oder des Verhaltens zu reagieren.

So kann die Selbstkontrolle verbessert, das Selbstwertgefühl gesteigert, die Lust an der Bewegung und die Motivation zur Änderung der Essgewohnheiten gefördert werden. Durch einen besseren Umgang mit chronischem Stress und entsprechenden Emotionen kann problematisches Essverhalten und damit letztendlich auch das Körpergewicht reduziert werden.

Achtung: Führe die Audio-Übungen nur in einer sicheren Umgebung durch. Höre die Übungen nicht während des Autofahrens oder in einer Situation, die deine volle Aufmerksamkeit erfordert (zum Beispiel bei einem eingeschalteten Herd).

Welche Nebenwirkungen können bei diesem Modul auftreten?

Durch eine falsche Anwendung von Hypnose kann es in seltenen Fällen zu folgenden Nebenwirkungen kommen:

- Kopfschmerzen, Verwirrung, Benommenheit, Übelkeit, Weinen, Unwohlsein
- Erinnerung an eine belastende Situation (Retraumatisierung)
- Auslösung einer bislang unentdeckten Depression, Manie oder Psychose
- Belastung sozialer Beziehungen
- Zunahme von Sorgen
- Spannungsinduzierte Angst

Wenn du feststellen solltest, dass im Rahmen unseres Programms diese oder andere Nebenwirkungen auftreten, suche bitte einen Arzt oder eine Ärztin auf.

Welche Risiken solltest du bei diesem Modul beachten?

- Fühst du innerhalb der nächsten 12 Wochen eine Psychotherapie durch, die dich zeitlich und/oder mental sehr fordern wird? Dann ist dieses Modul leider nicht für dich geeignet. Die Übungen, durch die du im Modul "Mit Hypnose zum Idealgewicht" geleitet wirst, könnten die Wirkung der Methoden und Übungen, die du in deiner Therapie durchführst, beeinträchtigen und umgekehrt.
- Liegt bei dir eine körperliche Erkrankung (z.B. eine schwere Herzschwäche, ein vorangegangener Herzinfarkt oder Krebs) vor? Dann ist dieses Modul leider nicht für dich geeignet. Diese Erkrankungen können durch die Durchführung des Moduls negativ beeinflusst werden, da die emotionale Belastung und die Selbstreflexion viel Energie fordern können.
- Leidest du an einer oder mehreren schweren psychischen Störungen (z.B. starke Depressionen, bipolare Störung, Borderline Persönlichkeitsstörung, posttraumatische Belastungsstörung, dissoziative Störung), so ist das Modul nicht für dich geeignet.

Kontaktiere in diesem Fall einen Psychotherapeuten, Psychiater oder Arzt für eine geeignete Behandlungsstrategie.

- Die Beschäftigung mit deinem Unbewussten kann dich emotional sehr belasten, deine körperlichen Beschwerden vor allem auf kurze Sicht verschlechtern und auch Konflikte mit deinem sozialen Umfeld hervorrufen. Hast du das Gefühl, dass dich diese Belastungen sehr einschränken, und dass du sie nicht alleine bewältigen kannst, so kontaktiere bitte einen Psychotherapeuten, Psychiater oder Arzt.
- Solltest du an einer PTBS/K-PTBS (Posttraumatische Belastungsstörung/komplexe PTBS) leiden und/oder unverarbeitete Traumata haben, so können diese durch die Durchführung des Moduls getriggert werden und dich psychisch stark belasten. Hast du das Gefühl, dass bei dir ein oder mehrere unverarbeitete Traumata vorliegen, kontaktiere einen Psychotherapeuten, Psychiater oder Arzt.
- Du bist taub oder beidseitig hochgradig schwerhörig? Dann ist dieses Modul leider nicht für dich geeignet. Das liegt daran, dass das Modul Audio-Übungen enthält, die für die therapeutische Wirkung unverzichtbar sind.

7.1.3.6. Modul Entspannung

Die Inhalte des Moduls "Entspannung" basieren auf den Methoden der achtsamkeitsbasierten Stressreduktion. Hier lernst du verschiedene Entspannungstechniken kennen und probierst diese direkt, mit Hilfe unserer angeleiteten Audio-Übungen, aus. Zu jeder Technik erhältst du Hintergrundinformationen sowie Tipps zur Durchführung. Mit der regelmäßigen Durchführung sollen sich deine Lebensqualität, dein Umgang mit Stress sowie hinderlichen Gedanken und Gefühlen verbessern.

Du wirst dich unter anderem mit folgende Entspannungstechniken befassen:

- Progressive Muskelentspannung
- Atemübungen
- Yoga
- Meditationen

Achtung: Führe die Audio-Übungen des Moduls “Entspannung” nur in einer sicheren Umgebung durch. Höre die Übungen nicht während des Autofahrens oder in einer Situation, die deine volle Aufmerksamkeit erfordert (zum Beispiel bei einem eingeschalteten Herd).

Welche Nebenwirkungen können bei diesem Modul auftreten?

Durch die Anwendung von Entspannungsverfahren kann es in seltenen Fällen zu folgenden Nebenwirkungen kommen:

- Zunahme von Sorgen
- Entspannungsinduzierte Angst

Wenn du feststellen solltest, dass im Rahmen unseres Programms diese oder andere Nebenwirkungen auftreten, suche bitte einen Arzt oder eine Ärztin auf.

Welche Risiken solltest du bei diesem Modul beachten?

- Liegt bei dir eine weitere körperliche Erkrankung (z.B. eine schwere Herzschwäche, ein vorangegangener Herzinfarkt oder Krebs) vor? Dann ist dieses Modul leider nicht für dich geeignet. Tiefe Entspannung kann zu einer Verlangsamung des Herz-Kreislauf-Systems führen und das Herz dadurch zusätzlich belasten, zusätzlich könnten unvorhergesehene psychologische oder physiologische Reaktionen hervorrufen, die die medizinische Behandlung beeinträchtigen könnten.
- Leidest du an einer oder mehreren schweren psychischen Störungen (z.B. starke Depressionen, Borderline-Persönlichkeitsstörung, posttraumatische Belastungsstörung, dissoziative Störung), so ist das Modul nicht für dich geeignet. Kontaktiere in diesem Fall einen Psychotherapeuten, Psychiater oder Arzt für eine geeignete Behandlungsstrategie.

- Solltest du an einer PTBS/K-PTBS (Posttraumatische Belastungsstörung/komplexe PTBS) leiden und/oder unverarbeitete Traumata haben, so können diese durch die Durchführung des Moduls getriggert werden und dich psychisch stark belasten. Hast du das Gefühl, dass bei dir ein oder mehrere unverarbeitete Traumata vorliegen, kontaktiere einen Psychotherapeuten, Psychiater oder Arzt.
- Du bist taub oder beidseitig hochgradig schwerhörig? Dann ist dieses Modul leider nicht für dich geeignet. Das liegt daran, dass das Modul Audio-Übungen enthält, die für die therapeutische Wirkung unverzichtbar sind.

7.1.3.7. Modul Basiswissen

Mit Hilfe des Moduls “Basiswissen” wirst du zur Expertin bzw. zum Experten deiner Erkrankung. Hier erfährst du alles über:

- Ursachen
- Symptome
- Diagnostik
- Differentialdiagnosen (“Was kann noch hinter meinen Symptomen stecken?”)
- Therapieoptionen
- Komplikationen
- Ernährung
- Risikofaktoren
- Lebensstilfaktoren

Wir passen die Inhalte, wie bei allen anderen Modulen auch, an deine individuelle Situation und Bedürfnisse an, um dir die für dich relevanten Empfehlungen zu geben. Um dir das Arbeiten mit diesem Modul zu erleichtern, findest du dort zusätzlich kleine Quizzes, die dein neu erworbenes Wissen abfragen.

Wir aktualisieren die Informationen selbstverständlich regelmäßig und passen sie an die neuesten Forschungsergebnissen an.

7.1.4. Was passiert, wenn du dein Programm abgeschlossen hast?

90 Tage mit *Cara Care für Reflux und Reizmagen* sind geschafft – und jetzt? Indem du sämtliche Inhalte im gegebenen Zeitrahmen bearbeitet hast, hast du unser Programm erfolgreich abgeschlossen.

Zum aktuellen Zeitpunkt ist eine Folgenutzung für *Cara Care für Reflux und Reizmagen* nicht möglich.

7.2. Das Ernährungs- und Symptomtagebuch

Mit dem Ernährungs- und Symptomtagebuch hast du zwei Vorteile. Erstens kannst du damit deine Ernährung, deine Symptome sowie andere mögliche Einflussfaktoren wie Stress, Bewegung und Schlaf erfassen. Zweitens erhältst du im Anschluss eine grafische Darstellung deiner erfassten Trackingdaten, in welcher du deinen Fortschritt sowie Zusammenhänge zu deinem Behandlungsfortschritt im Rahmen der Behandlung von *Cara Care für Reflux und Reizmagen* erkennen kannst. Um eindeutige Zusammenhänge feststellen zu können, ist es sinnvoll, dass du regelmäßig, am besten mehrmals täglich, über mehrere Tage hinweg detaillierte Eintragungen machst.

- Trage alle deine täglichen Mahlzeiten (inklusive Getränke, Snacks und Zwischenmahlzeiten) mitsamt aller Zutaten ein.
- Dokumentiere deine Symptome so genau wie möglich:

- Vermerke Symptome, sobald sie auftreten. Vermerke aber auch, wann sie wieder verschwinden.
- Nutze zusätzlich Tags, um deine Beschwerden für dich genauer zu beschreiben.
- Dokumentiere für dich wichtige Einflussfaktoren wie Schlaf, Stress, Medikamente, etc.

7.2.1. Tracking

Trage über das Plus-Symbol deine Mahlzeiten und Beschwerden in dein Ernährungs- und Symptomtagebuch ein.

Mithilfe des Tracking kannst du deinen Darm besser kennenlernen. Tracke dafür deine Ernährung, deine Stimmung, deinen Symptome und vieles mehr in der App. Je mehr und genauer du trackst, desto besser kannst du Auslöser und Zusammenhänge zwischen deinen Symptomen und deinen erfassten Daten erkennen. Besonders für deine Symptomschwere ist es wichtig, dass du auch Einträge machst, wenn keine Beschwerden auftreten. Nur so kann eine gute Einschätzung deiner Symptomschwere erfolgen.

Um mit dem Eintragen zu beginnen, tippe auf das "+" Symbol in der Navigationsleiste auf der Startseite. Wähle anschließend die gewünschte Kategorie aus und speichere deine Eintragung. Du kannst auch mehrere Kategorien in einem Vorgang bearbeiten.

Dabei stehen dir folgende Kategorien zur Verfügung:

- Essen und Getränke
- Wasser
- Stuhlgang
- Verdauung (abdominelle Schmerzen, Blähungen)
- Sodbrennen und Reflux

- Magenbeschwerden (Magenschmerzen, Völlegefühl)
- Gewicht
- Mentale Faktoren (Stress und Stimmung)
- Medikamente und Supplemente
- Haut
- Workout
- Schlaf
- andere Schmerzen
- Menstruation
- Notizen

7.2.2. Tagebuch

Tippe auf die "Tagebuch"-Seite, um eine Übersicht deiner Eintragungen zu erhalten. Schaue dir hier auch Zusammenhänge zwischen deinen Eintragungen und verschiedenen anderen Faktoren (z.B. Stress, Stuhl, Workout) an. Du kannst dabei zwischen einer Tages-, Wochen-, und Monatsübersicht wählen.

Dein Tagebuch gibt dir die Option den Verlauf der einzelnen Einträge anzusehen und zeigt, ob sich deine Symptome verbessert haben. In der Ansicht der Symptomschwere siehst du anhand der bunten Punkte, wie stark deine Beschwerden an dem jeweiligen Tag ausgeprägt waren. Je weiter oben ein Punkt ist, desto stärker waren deine Beschwerden an diesem Tag.

Deine Symptomschwere wird täglich neu berechnet. Die Berechnung basiert auf deinen Einträgen zu Bauchschmerzen, Kopfschmerzen, anderen Schmerzen, Stimmung, Stuhl (Verstopfung und Durchfall) und Blähungen. Denke daran auch zu tracken, wenn es dir gut geht und du keine Symptome hast. Denn auch die "guten" Tage werden bei der Berechnung der Symptomschwere berücksichtigt.

Wenn du wissen möchtest, was du an einem bestimmten Tag gegessen hast, dann drücke in der Wochenübersicht auf die Zahl, die bei deinem Essen angezeigt wird. Über die anderen Symbole, kannst du dir deine Eintragungen aus anderer Kategorien anzeigen lassen.

7.3. Weitere Inhalte von *Cara Care für Reflux und Reizmagen*

7.3.1. Rezepte

Unsere Rezepte werden auf deine Allergien (Achtung: wir beachten hier ausschließlich die 14 Hauptallergene) und Intoleranzen sowie deine Modulauswahl angepasst.

- **Vor dem Ausfüllen des Gesundheits-Fragebogens** findest du auf der Rezeptseite eine allgemeine Auswahl an magen- und darmfreundlichen Rezepten, angelehnt an die Schonkost.
- **Nach dem Ausfüllen des Gesundheits-Fragebogens** wird deine Rezeptauswahl an deine angegebenen Allergien, Intoleranzen sowie deine Modulauswahl angepasst.

Hinweis: Filter aus dem Fragebogen sind zu deiner Sicherheit nicht editierbar. Hast du im Fragebogen also Allergien und/oder Intoleranzen angegeben, können diese nicht mehr deaktiviert werden. Du erkennst das an dem kleinen Schloss rechts neben dem Filter.

Unsere Rezepte dienen dir als Inspiration, und du kannst sie nach deinen Bedürfnissen filtern und gestalten.

Wenn dir Rezepte besonders gut gefallen, kannst du sie als Favoriten speichern. Deine Lieblingsrezepte findest du anschließend ganz einfach, indem du auf das "Herz"-Symbol oben rechts in der Menüleiste klickst.

Hast du ein Rezept gekocht, kannst du dieses ganz einfach per Knopfdruck zum Tracking hinzufügen. Wähle hierfür die Aktion "Zum Eintrag hinzufügen" ganz unten.

7.3.2. Das Tool Kit

Als Teil deiner persönlichen digitalen Therapie erhältst du Zugang zu einem Tool Kit, das du über das gesamte Programm nutzen kannst und das leicht für dich erreichbar ist. Einige Tools sind modulabhängig und/oder werden erst im Laufe des Programms freigeschaltet.

Zum Tool Kit gehören unter anderem folgende Funktionen:

7.3.2.1. Die Lebensmittelliste

Die Lebensmittelliste wird dir im Rahmen des Moduls "Ernährung" freigeschaltet. Beim erstmaligen Öffnen der Lebensmittelliste wirst du anhand von Pop-Ups durch die Funktionen geleitet.

Die Lebensmittelliste beinhaltet eine große Auswahl an Lebensmitteln, die anhand ihrer Eignung für eine magenfreundliche Ernährung in "Gut", "Moderat" und "Schlecht" unterteilt sind. Zusätzlich sind bei den Lebensmitteln mögliche Allergene und bei Intoleranzen kritische Inhaltsstoffe (wie z.B. Laktose) gekennzeichnet. Hast du Allergene und Intoleranzen im Gesundheits-Fragebogen angegeben, werden die entsprechenden Lebensmittel für dich automatisch ausgeblendet. Über das Filter-Icon oben rechts hast du Zugriff auf weitere Filtereinstellungen. Um bestimmte Inhaltsstoffe herauszufiltern, wähle diese aus und speichere die Einstellungen.

Im Rahmen des Moduls "Ernährung" kannst du ab Woche 6 die Einteilung in "Gut", "Moderat" und "Schlecht" für alle Lebensmittel an deine persönliche Toleranz anpassen.

Achtung: Trotz großer Sorgfalt kann es vorkommen, dass dir Lebensmittel in der Lebensmittelliste vorgeschlagen werden, gegen die du allergisch sein könntest. Bitte verzehre nur Lebensmittel, auf die du nicht allergisch reagierst. Falls du gegen eines dieser Lebensmittel allergisch sein solltest, kann ein orales Allergiesyndrom mit Schwellungen, Juckreiz und Kribbeln im Mund- und Rachenraum auftreten. In seltenen Fällen kann es in Folge des Verzehrs eines Nahrungsmittelallergens zu einem anaphylaktischen Schock mit auffällig langsamem Herzschlag (Bradykardie), rotem Hautausschlag (erythematöser Hautausschlag), Zittern (Muskelzittern), Koordinationsstörungen (Ataxie) und Kopfschmerzen kommen. Bitte stelle vor Verzehr eines von *Cara Care für Reflux und Reizmagen* empfohlenen Nahrungsmittels sicher, dass keine Allergie besteht, um diese Symptome zu vermeiden.

7.3.2.2. Der Symptom-Check

Über den Symptom-Check kannst du uns mitteilen, falls ungewöhnliche Symptome aufgetreten sind. Du erhältst Informationen zu den einzelnen Symptomen und Hinweise, wie du weiter vorgehen solltest. Dadurch wird die Sicherheit der Nutzung für dich gewährleistet.

7.3.2.3. Dein Symptom-Bericht

Hier kannst du die Auswertung deiner Ergebnisse aus den Fragebögen erneut aufrufen und einsehen.

7.3.2.4. Link zum Chat mit dem Kundensupport

Unseren technischen Kundensupport kannst du jederzeit über die Nachrichtenfunktion (Chat) in der App kontaktieren. Hierzu klickst du auf das kleine Sprechblasen-Symbol in der rechten oberen Ecke des Startbildschirms oder auf den Chat-Button im Tool Kit. Wir beantworten dir deine Fragen und Anliegen zu technischen Problemen und geben dir Hilfestellungen für die korrekte Nutzung von *Cara Care für Reflux und Reizmagen* sowie zum Datenschutz.

7.3.2.5. Ziele setzen

Mit der Zielsetzungsfunktion kannst du dir persönliche Ziele in Bezug auf das Programm, deine Ernährung und deine Aktivitäten setzen. Du kannst entweder aus einer Reihe von vorgeschlagenen Zielen wählen oder deine eigenen Ziele formulieren. Daneben kannst du dir Erinnerungen setzen, die dir helfen können, eine Routine aufzubauen und deine Ziele zu erreichen. Das Setzen von Zielen ist eine wirkungsvolle Strategie, um gesunde Gewohnheiten zu entwickeln und motiviert zu bleiben. Du kannst innerhalb des Tool Kits auf die Funktion „Ziele setzen“ zugreifen, nachdem du einen einführenden Artikel darüber gelesen hast, wie du die Funktion am besten nutzt.

7.3.2.6. Bibliothek

In der Bibliothek findest du alle wichtigen Artikel und Audio-Übungen der Module, denen du im Rahmen deiner persönlichen digitalen Therapie zugeteilt wurdest. So kannst du beispielsweise schnell auf bestimmte Entspannungsübungen oder hilfreiche Tipps (z.B. zu deiner Ernährung) zugreifen.

8. Entfernung von *Cara Care für Reflux und Reizmagen*

Um *Cara Care für Reflux und Reizmagen* zu entfernen, muss der Account gelöscht sowie die Applikation deinstalliert werden.

Um deinen Account zu löschen, öffne die Profileinstellungen und wähle „Account löschen“ aus. Entsprechend der Datenschutzerklärung werden anschließend deine Benutzerdaten gelöscht.

Anschließend kannst du die Applikation deinstallieren.

Eine Löschung des Accounts und der Benutzerdaten gemäß der Datenschutzerklärung wird ebenfalls vorgenommen, falls ein Account für mehr als 6 Monate inaktiv ist.

Möchtest du vor der Entfernung von *Cara Care für Reflux und Reizmagen* deine Daten exportieren, so kannst du diese über die Profileinstellungen unter "Daten Exportieren" herunterladen.

9. Label

Cara Care für Reflux und Reizmagen	
Version X.X.XX	
	Hersteller: HiDoc Technologies GmbH Hohe Bleichen 22, 20345 Hamburg
	Herstellungsdatum: YYYY-MM-DD
	Medizinprodukt
	Diese App ist konform mit der Medizinprodukte Verordnung 2017/745/EU
	Gebrauchsanweisung beachten. Diese finden Sie HIER .

10. Kontaktaufnahme

Bei Fragen zum Inhalt dieser Gebrauchsanweisung oder zur Anwendung des Produktes wende dich bitte an uns als Hersteller.

Kontaktdaten des Herstellers:

Wenn du Fragen zu *Cara Care für Reflux und Reizmagen* hast, Hilfe bei der Anwendung brauchst oder einen Fehler festgestellt hast, melde dich bitte umgehend bei uns unter hallo@cara.care.

Herstelleradresse

Cara Care

By HiDoc Technologies GmbH

Hohe Bleichen 22

20345 Hamburg

Solltest du als anwendende Person selbst oder eine behandelnde Ärztin, ein behandelnder Arzt, eine Therapeutin oder ein Therapeut eine Verschlechterung deines Gesundheitszustands feststellen, welche möglicherweise mit der Anwendung von *Cara Care für Reflux und Reizmagen* in Verbindung steht, setze dich bitte umgehend mit uns in Verbindung.

Solltest du eine Papier-Version dieser Gebrauchsanweisung benötigen, setze dich bitte ebenfalls mit uns in Verbindung.



Cara Care für Reflux und Reizmagen ist in der Europäischen Union als aktives Medizinprodukt der Klasse I gemäß der Medizinprodukteverordnung 2017/745/EU registriert.