

Cara Care für Reizdarm: Bedienungsanleitung

Version: 12

Datum: 06.01.2023

Inhaltsverzeichnis

1. Herzlich willkommen bei Cara Care für Reizdarm.	3
2. Wichtige Sicherheitshinweise	3
3. Zweckbestimmung	4
3.1. Wann kann Cara Care für Reizdarm angewendet werden (vorgesehene Anwendung und Indikationen)?	4
3.2. Wann sollte Cara Care für Reizdarm nicht angewendet werden (Gegenanzeigen, Kontraindikationen)?	5
4. Technische Voraussetzungen für die Nutzung von Cara Care für Reizdarm	5
4.1. Sind für die Nutzung von Cara Care für Reizdarm bestimmte Geräte notwendig?	5
4.2. Sind für die Nutzung von Cara Care für Reizdarm bestimmte (technische) Fachkenntnisse erforderlich?	6
5. Zugang zu Cara Care für Reizdarm	6
5.1. Ärztliche Verschreibung der digitalen Gesundheitsanwendung Cara Care für Reizdarm	7
5.2. Direkte Beantragung der Nutzung der digitalen Gesundheitsanwendung Cara Care für Reizdarm bei den gesetzlichen Krankenkassen.	9
5.3. Nutzungsdauer	9
5.4. Folgeverschreibung von Cara Care für Reizdarm	10
5.5. Account Registrierung	10
5.6. Erste Schritte nach erfolgreicher Registrierung	11
6. Allgemeiner Aufbau von Cara Care für Reizdarm	12
7. Funktionsweise von Cara Care für Reizdarm	14
7.1. Das 12-Wochen-Programm	17
7.1.1. Zugang zum Programmplan – Der Ablauf	17
7.1.2. Deine Behandlung	18
7.1.3. Die Module in der Nahaufnahme	19
7.1.3.1. Modul Ernährung	19
7.1.3.2. Modul Audio-geführte Hypnose	22
7.1.3.3. Modul Gefühle und Verhalten	24
7.1.3.4. Modul Basiswissen	26
7.1.4. Was passiert nach deinem 12-Wochen-Programm?	27
7.2. Das Ernährungs- und Symptomtagebuch	28
7.2.1. Tracking	29
7.2.2. Tagebuch	30
7.3. Weitere Inhalte von Cara Care für Reizdarm	30
7.3.1. Rezepte	30

7.3.2. Das Tool Kit	31
7.3.2.1. Die Lebensmittelliste	31
7.3.2.2. Der Symptom-Check	32
7.3.2.3. Dein Symptom-Bericht	32
7.3.2.4. Link zum Chat mit dem Kundensupport	33
7.3.2.5. Ziele setzen	33
7.3.2.6. Bibliothek	33
8. Entfernung von Cara Care für Reizdarm	34
9. Label	35
10. Kontaktaufnahme	35

1. Herzlich willkommen bei Cara Care für Reizdarm.

Cara Care für Reizdarm ist ein digitales Medizinprodukt, das für die Behandlung des Reizdarmsyndroms eingesetzt wird. Ziel der Anwendung ist es, deine Reizdarm-Beschwerden zu lindern und deine Lebensqualität zu steigern. Zusätzlich kann *Cara Care für Reizdarm* dich bei der Bewältigung krankheitsbedingter Schwierigkeiten im Alltag unterstützen.

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 Reizdarm* 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 Reizdarm* ist es erforderlich, dass eine ärztliche Diagnose des Reizdarmsyndroms vorliegt.

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

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

bestehen (wie zum Beispiel eine Schwangerschaft). 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 Reizdarm* 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 Reizdarm* zu aktivieren.

3. Zweckbestimmung

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

Cara Care für Reizdarm ist eine interaktive softwarebasierte medizinische Anwendung für die Eigenanwendung durch Patienten zur digitalen Behandlung des Reizdarmsyndroms (ICD-10-GM: K58, K58.1, K58.2, K58.3, K58.8). Die Anwendung dient zur Symptomreduktion funktioneller Beschwerden.

Cara Care für Reizdarm ist geeignet für Patienten zwischen 18 und 70 Jahren und darf nicht angewendet werden, wenn eine Schwangerschaft vorliegt. Für die Anwendung von *Cara Care für Reizdarm* ist eine ärztliche Diagnose- und Indikationsstellung zwingend erforderlich. *Cara Care für Reizdarm* ersetzt keine ärztliche Behandlung.

Achtung: Mit *Cara Care für Reizdarm* 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 Reizdarm nicht angewendet werden (Gegenanzeigen, Kontraindikationen)?

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

Cara Care für Reizdarm darf nicht verwendet werden von:

Schwangeren Personen

Verwende *Cara Care für Reizdarm* nicht, wenn du schwanger sein solltest.

Personen unter 18 Jahren

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

Personen über 70 Jahren

Verwende *Cara Care für Reizdarm* nicht, wenn du älter als 70 Jahre alt sein solltest.

4. Technische Voraussetzungen für die Nutzung von *Cara Care für Reizdarm*

4.1. Sind für die Nutzung von *Cara Care für Reizdarm* bestimmte Geräte notwendig?

Bei *Cara Care für Reizdarm* 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 Reizdarm ist dabei mit Android Geräten der Softwareversion Lollipop (Version 5.x) aufwärts kompatibel. *Cara Care für Reizdarm* ist mit iOS Geräten (iPhone, iPad, iPod Touch) der Softwareversion iOS 10 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 Reizdarm* nicht benötigt.

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

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

Um *Cara Care für Reizdarm* 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 Reizdarm*

Bei *Cara Care für Reizdarm* 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 Freischaltcode
- E-Mail-Adresse

Der Freischaltcode wird dabei von den gesetzlichen Krankenkassen ausgestellt und direkt an den*die Patient*in ausgehändigt.

Um einen Freischaltcode für *Cara Care für Reizdarm* zu erhalten, gibt es zwei Möglichkeiten:

- ärztliche Verschreibung der digitalen Gesundheitsanwendung *Cara Care für Reizdarm*
- direkte Beantragung der Nutzung der digitalen Gesundheitsanwendung *Cara Care für Reizdarm* mittels Diagnosenachweis bei den gesetzlichen Krankenkassen

5.1. Ärztliche Verschreibung der digitalen Gesundheitsanwendung *Cara Care für Reizdarm*

Wenn du unter einem Reizdarmsyndrom leidest, dann kannst du dir *Cara Care für Reizdarm* verschreiben lassen.

Schritt 1: Ärztliche Diagnose einholen und Rezept erhalten

Vereinbare einen Arzttermin und lasse dir die Diagnose "Reizdarmsyndrom" bestätigen. Alle Ärztinnen und Ärzte sowie Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten können dir nach erfolgter Reizdarm-Diagnose *Cara Care für Reizdarm* auf Rezept (Muster 16) verschreiben.

Ausgestellt werden muss das Kassenrezept für die Digitale Gesundheitsanwendung (DiGA) *Cara Care für Reizdarm* (PZN: 17964363). Dabei ist es wichtig, dass eine gesicherte Reizdarmdiagnose vorliegt und diese auch auf dem Rezept vermerkt ist. In der Medizin werden hierfür sogenannte ICD-10-Codes genutzt. Für *Cara Care für Reizdarm* sind folgende Codes möglich:

K58, K58.1, K58.2, K58.3, K58.8

Gebühr frei	Krankenkasse bzw. Kostenträger			BVG	Hilfs- mittel	Impf- stoff	Spr.-St. Bedarf	Begr.- Pflicht	Apotheken-Nummer / IK	
				6	7	8	9			
Geb.- pfl.	Name, Vorname des Versicherten			Zuzahlung		Gesamt-Brutto				
noctu	geb. am									
Sonstige				Arzneimittel-/Hilfsmittel-Nr.		Faktor		Taxe		
Unfall	Kassen-Nr.	Versicherten-Nr.	Status	1. Verordnung						
	Betriebsstätten-Nr.		Arzt-Nr.	Datum	2. Verordnung					
Arbeits- unfall				3. Verordnung						
<p>Rp. (Bitte Leerräume durchstreichen)</p>										
aut idem	Digitale Gesundheitsanwendung									
	PZN 17964363									
aut idem	Cara Care für Reizdarm									
aut idem										
				Abgabedatum in der Apotheke				Unterschrift des Arztes Muster 16 (7.2008)		
Bei Arbeitsunfall auszufüllen!										
Unfalltag		Unfallbetrieb oder Arbeitgebnummer								

Schritt 2: Rezept einreichen und Zugangscodes erhalten

Du hast dein Rezept erhalten? Mache ein Foto oder scanne das Rezept ein und schicke es ganz unkompliziert an hallo@cara.care. Wir finden den optimalen Weg mit deiner Krankenkasse für dich. Natürlich kannst du dein Rezept auch direkt bei deiner Krankenkasse einreichen. Nach erfolgreicher Prüfung deines Antrags bekommst du deinen Freischaltcode per Post zugeschickt. Du bist privat versichert? Dann wende dich direkt an uns.

Sobald du einen Freischaltcode von deiner Krankenkasse erhalten hast, kannst du dir die App Cara Care herunterladen und mit der Registrierung beginnen.

Wichtiger Hinweis: Der Freischaltcode muss innerhalb von 3 Monaten nach Rezepterstellung bzw. Beantragung der Nutzung von *Cara Care für Reizdarm* aktiviert werden, ansonsten wird dieser ungültig.

5.2. Direkte Beantragung der Nutzung der digitalen Gesundheitsanwendung *Cara Care für Reizdarm* bei den gesetzlichen Krankenkassen.

Wenn du eine ärztlich bestätigte Reizdarmdiagnose hast, kannst du *Cara Care für Reizdarm* auch ohne ärztliche Verschreibung direkt bei deiner gesetzlichen oder den meisten privaten Krankenkassen beantragen. Notwendig ist ein ärztlich bestätigter, schriftlicher Nachweis deines Reizdarmsyndroms, beispielsweise ein Arztbrief.

Reiche den Diagnosenachweis zusammen mit einem von dir verfassten speziellen Hinweis auf die Nutzung von *Cara Care für Reizdarm* bei deiner Krankenkasse ein (per Post, E-Mail, persönlich oder online) und beantrage die Kostenerstattung durch deine Krankenkasse. Nach erfolgreicher Prüfung des Antrags bekommst du einen individuellen Freischaltcode von deiner Krankenkasse zugeschickt.

Sobald du einen Freischaltcode von deiner Krankenkasse erhalten hast, kannst du dir die App *Cara Care* herunterladen und mit der Registrierung beginnen.

5.3. Nutzungsdauer

Die Nutzungsdauer von *Cara Care für Reizdarm* beläuft sich auf 90 Tage. Nach Ablauf der 90 Tage wird dein Zugang zu allen Funktionen innerhalb von *Cara Care für Reizdarm* gesperrt. Du hast jedoch zu diesem Zeitpunkt weiterhin Zugriff auf die Profileinstellungen und kannst, wenn gewünscht, deine Daten exportieren oder deinen Account löschen. Möchtest du nach Ablauf dieser 90 Tage *Cara Care für Reizdarm* weiterhin nutzen, benötigst du eine Folgeverschreibung.

5.4. Folgeverschreibung von *Cara Care für Reizdarm*

Mithilfe einer Folgeverschreibung erhältst du für weitere 90 Tage Zugriff auf alle Funktionen von *Cara Care für Reizdarm*. Das bedeutet, du kannst weiterhin auf dein Toolkit, die Trackingfunktionen, die Rezepte und alle Artikel sowie Audios auf deiner Programm-Seite zugreifen.

Um *Cara Care für Reizdarm* weiterhin zu nutzen, benötigst du einen neuen Freischaltcode von deiner Krankenkasse. Um diesen zu erhalten, kannst du entweder deine Ärztin bzw. deinen Arzt um eine Folgeverschreibung bitten, oder die Verlängerung der DiGA-Nutzung direkt bei deiner Krankenkasse beantragen. In der Regel ist hierfür ein Diagnosenachweis notwendig sowie der Hinweis, dass du die DiGA *Cara Care für Reizdarm* erneut nutzen möchtest. Sobald du den neuen Freischaltcode erhalten hast, kannst du diesen in der App aktivieren. Logge dich dafür einfach in deinen Account ein und gib den Freischaltcode direkt auf der ersten App-Seite ein und drücke auf „Bestätigen“.

Wichtiger Hinweis: Ein neuer Freischaltcode kann erst nach Ablauf des vorherigen Codes aktiviert werden. Solltest du bereits vor Ablauf einen neuen Freischaltcode erhalten haben, so bewahre diesen bis Ablauf des vorherigen Codes auf.

5.5. Account Registrierung

Sobald du einen Freischaltcode von deiner Krankenkasse erhalten hast, kannst du dir die App *Cara Care* herunterladen und mit der Registrierung beginnen.

1. Lade dir *Cara Care* über deinen App Store (Apple) oder Google Play Store (Android) herunter und öffne die App.
2. Wähle die Option *NEU STARTEN aus*.
3. Wähle anschließend das Medizinprodukt *Cara Care für Reizdarm* aus.
4. Bestätige, dass bei dir ein ärztlich bestätigtes Reizdarmsyndrom vorliegt.

5. Bestätige, dass du zwischen 18 - 70 Jahren alt bist und aktuell keine Schwangerschaft vorliegt.
6. Erstelle einen Account mit deiner E-Mail-Adresse, einem sicheren Passwort deiner Wahl und dem Freischaltcode. In diesem Schritt musst du ebenfalls Ziffer 10.1 der Datenschutzerklärung sowie den Nutzungsbedingungen zustimmen.
7. Im Anschluss wird dir eine E-Mail zur Accountbestätigung gesendet. Bestätige deine angegebene E-Mail-Adresse innerhalb von 10 min, um mit der Accounterstellung fortzufahren.

Hinweis: Überprüfe hier bitte deinen Spam-Ordner. Solltest du keine E-Mail erhalten haben, wende dich bitte an hallo@cara.care. Ist der Bestätigungslink bereits abgelaufen, so bitten wir dich die App zu deinstallieren und im Anschluss Schritt 1 - 7 zu wiederholen.
8. Nach erfolgreicher Bestätigung der E-Mail-Adresse sowie erfolgreicher Aktivierung des Freischaltcodes kannst du in der App die Registrierung abschließen. Sollte dein Code ungültig sein, so wirst du zu einer erneuten Eingabemaske weitergeleitet. Bitte überprüfe hier die korrekte Schreibweise des Codes. Solltest du weiterhin Probleme haben, wende dich an hallo@cara.care und wir prüfen den Fall.
9. Entscheide, ob du Ziffer 10.2 der Datenschutzerklärung zustimmen möchtest oder nicht. Ein Zustimmung ist nicht zwingend erforderlich.
10. Erstelle deinen Benutzernamen und bestätige die weiteren Schritte.
11. Nach Abschluss der Registrierung kannst du dich mithilfe deiner E-Mail-Adresse und deinem Passwort einloggen.
12. Beginne mit der Nutzung von *Cara Care für Reizdarm*.

5.6. Erste Schritte nach erfolgreicher Registrierung

Nach erfolgreicher Registrierung kannst du mit der Nutzung von *Cara Care für Reizdarm* 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 die beiden Einführungsartikel durch. 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.

Hinweis: Aus Sicherheitsgründen wirst du nach 30 Minuten Inaktivität sowie nach dem vollständigen Schließen der Applikation ausgeloggt und musst dich für die Nutzung erneut einloggen. Der Logout entfernt ebenfalls alle zwischengespeicherten Nutzungsdaten von deinem Gerät.

6. Allgemeiner Aufbau von *Cara Care für Reizdarm*

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 Symptomtagebuch ein.

Tagebuch

Tippe auf die "Tagebuch"-Seite, um eine Übersicht deiner Eintragungen zu erhalten. Schau 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 verschiedene reizdarmfreundliche 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, 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 Reizdarm* sowie zum Datenschutz.

7. Funktionsweise von *Cara Care für Reizdarm*

Cara Care für Reizdarm ist eine interaktive digitale Gesundheits-Anwendung, die die neuesten Erkenntnisse aus der Gastroenterologie, den Ernährungswissenschaften und der psychologischen Forschung kombiniert, um eine holistische und personalisierte Therapie des Reizdarmsyndroms anzubieten.

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

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

Mittels medizinisch geprüfter (validierter) Fragebögen erfasst *Cara Care für Reizdarm* anfangs und in regelmäßigen Abständen 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, welches Therapieverfahren am besten für dich geeignet ist.

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

Der digitale Behandlungspfad, den du bei *Cara Care für Reizdarm* durchläufst, entspricht den neuesten ärztlichen Empfehlungen in Bezug auf die Behandlung des Reizdarmsyndroms. Unser Team stellt sicher, dass die Inhalte regelmäßig gemäß der aktuellen Studienlage aktualisiert werden.

Über einen Zeitraum von 12 Wochen werden wöchentlich neue Inhalte freigeschaltet, die dich durch deine personalisierte Behandlung leiten.

Alle vier Wochen füllst du einen kurzen Check-in-Fragebogen aus, der eine weitere Anpassung und Personalisierung deines Behandlungsplans ermöglicht. Beantworte die Fragebögen deswegen immer pünktlich und wahrheitsgemäß. Dadurch bleibt *Cara Care für Reizdarm* für dich wirksam, individuell und sicher.

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

- Basiswissen (Psychoedukation)
- Ernährung (basierend auf Methoden der Ernährungstherapie)
- Audio-geführte Hypnose (basierend auf Methoden der Darm-gerichteten Hypnose)
- Gefühle und Verhalten (basierend auf Methoden der kognitiven Verhaltenstherapie)

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 Reizdarm-bezogenen 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 Reizdarm* ein Symptom- und Ernährungstagebuch sowie eine Rezeptdatenbank mit reizdarmfreundlichen 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:

Lasse niemals andere auf dein Konto für *Cara Care für Reizdarm* zugreifen.

Empfohlene Anwendungshäufigkeit und -dauer:

Sofern Du keine anderslautende ärztliche Anweisung erhalten hast, sollte *Cara Care für Reizdarm* am besten täglich angewendet werden. Solange keine Kontraindikationen auftreten, kannst du *Cara Care für Reizdarm* 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
- Kürzlich aufgetretene starke Veränderung von Symptomen

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 Reizdarm*.

Hier findest du im ersten Schritt einen einleitenden Artikel, wie *Cara Care für Reizdarm* funktioniert und wie die Behandlung 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 Therapieplan 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 in die weiteren Inhalte eintauchen. Hierfür klickst du einfach auf den ersten Artikel innerhalb der Artikel-Übersicht.

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

7.1.2. Deine Behandlung

Mit dem multimodalen Ansatz von *Cara Care für Reizdarm* hast du innerhalb deines Programmplans Zugang zu unterschiedlichsten Inhalten (Modulen). Dazu zählen Inhalte aus den Bereichen Ernährung, audio-geführte Hypnose, Gefühle und Verhalten 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 der digitalen Therapie geeignet ist.

Um mit den Inhalten zu starten, drückst du auf einen Artikel, und 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 Therapieeffekt zu erzielen.

Innerhalb jedes Moduls werden 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 Reizdarm* für dich sicher und ist maximal wirksam.

7.1.3. Die Module in der Nahaufnahme

7.1.3.1. Modul Ernährung

Das Modul Ernährung basiert auf dem Konzept der Low-FODMAP-Diät. Dabei lernst du, wie du Symptom-Auslöser in deiner Ernährung erkennen und Beschwerden lindern kannst. Die Low-FODMAP-Diät ist hierbei keine Dauerernährung, sondern zeitlich begrenzt.

Das Low-FODMAP-Konzept

Schritt 1 – Die Elimination → Du bringst Ruhe in deinen Darm

Schritt 2 – Die Wiedereinführung → Du testest Lebensmittel neu aus 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 der Low-FODMAP-Diät einzusehen
- Funktion, Lebensmittel nach Favoriten zu speichern und anhand der individuellen Toleranz zu markieren sowie Unverträglichkeiten zu filtern

Damit du eine genauere Vorstellung erhältst, werfen wir mal einen Blick in die zweite Woche des Ernährungsmoduls. Sie hat den Fokus “Die Low-FODMAP-Diät starten”. Das bedeutet, du würdest in dieser Woche Inhalte und Tipps zum Start der Diät erhalten. Diese Woche 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 Gesundheits-Fragebogen angegeben, dass du dich beispielsweise vegetarisch ernährst oder für deine Familie kochst, erhältst 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 *Cara Care für Reizdarm* empfohlenen Nahrungsmittels sicher, dass keine Allergie besteht, um diese Symptome zu vermeiden.

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

Die Wirkung der Low-FODMAP-Diät ist in Bezug auf funktionelle Verdauungsbeschwerden gut belegt. Es gibt allerdings ein paar medizinische Grenzen:

- Die Low-FODMAP-Diät 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 eine Low-FODMAP-Diät, sondern nur über ärztliche Atemtests festgestellt werden.
- Bleiben Symptome bestehen, obwohl eine Low-FODMAP-Diät befolgt wird, sollte eine Ärztin oder ein Arzt aufgesucht werden.
- In der Low-FODMAP-Diät wird der Verzehr von potentiell blähenden 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 Low-FODMAP-Diät also im Hinterkopf behalten.

Bitte beachte: *Cara Care für Reizdarm* kann keine Ärztin bzw. keinen Arzt ersetzen. Nimm bei Beschwerden bitte ärztliche Hilfe in Anspruch.

Für wen ist das Ernährungsmodul 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)
- Personen in Schwangerschaft und Stillzeit
- Anhaltender Alkohol- oder Drogenmissbrauch

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 eines Reizdarmsyndroms lindern konnte. Darm-gerichtete Hypnose ist eine anerkannte Methode, die auch in ärztlichen Leitlinien zur Behandlung des Reizdarmsyndroms 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 der audio-geführten 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
- Erinnerung an eine belastende Situation (Retraumatisierung)
- Auslösung einer bislang unentdeckten Depression, Manie oder Psychose

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 Selbstreflexion 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. 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 negativen Gefühlen, Gedanken und Stress umgehen kannst
- hinderliche Verhaltensweisen hinterfragen und verändern kannst
- dich mithilfe unterschiedlicher Methoden entspannen kannst.

Du wirst dich in den kommenden Wochen unter anderem mit Entspannungstechniken, Achtsamkeitsmethoden, Methoden der Stressbewältigung und vielem mehr beschäftigen. Dabei widmest du dich in jeder Woche einem speziellen Thema. So wirst du dich beispielsweise in der Woche zur Achtsamkeit mit

der Herkunft und Bedeutung von Achtsamkeit beschäftigen, verschiedene Meditationen durchführen und dich im achtsamen Essen und in Dankbarkeit üben.

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?

- Führst 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 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 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 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.

7.1.3.4. Modul Basiswissen

Dieses Modul ist dafür da, dich zur Expertin bzw. zum Experten für deine Erkrankung und deine Symptome zu machen. Hier erfährst du alles über

- Ursachen
- Symptome
- Diagnostik
- Differentialdiagnostik (“Was kann noch hinter meinen Beschwerden stecken?”)
- Therapieoptionen
- Komplikationen
- und Prognose

des Reizdarmsyndroms. Die Informationen sind wie auch bei den anderen Modulen an deine persönliche Situation angepasst, um dir die für dich relevanten Empfehlungen zu geben. Außerdem werden sie regelmäßig aktualisiert und mit den neuesten Forschungsergebnissen zum Reizdarmsyndrom ergänzt. Um dir das

Arbeiten mit diesem Modul zu erleichtern, findest du dort zusätzlich kleine Quizzes, die dein neu erworbenes Wissen abfragen.

7.1.4. Was passiert nach deinem 12-Wochen-Programm?

12 Wochen mit *Cara Care für Reizdarm* sind geschafft – und jetzt? Indem du das 12-Wochen-Programm durchlaufen hast, hast du unser Programm erfolgreich abgeschlossen.

Du hast jedoch die Möglichkeit, dir über eine Folgeverschreibung für weitere 90 Tage Zugang zu *Cara Care für Reizdarm* zu verschaffen. Wie das funktioniert, erfährst du in Kapitel 5.4.

Mit einer Folgeverschreibung hast du wieder Zugriff auf deinen Account und somit alle Funktionen und alle für dich freigeschalteten Inhalte. Wichtig: Neue Inhalte oder Module werden dir nicht bereitgestellt und der Wochenzähler bleibt bei 12 von 12 Wochen stehen.

Deswegen lohnt sich die Nutzung weiterhin:

- Du kannst weiterhin deine Ernährung, deine Symptome sowie weitere Einflussfaktoren tracken und dir in der Tagebuch-Ansicht die Auswertung anzeigen lassen
- Du hast weiterhin Zugriff auf unsere Rezeptdatenbank
- Die Programmseite mit allen Artikeln und Audios inklusive des Toolkits ist weiterhin für dich verfügbar

Besonders lohnt sich der erneute Zugriff auf die Programminhalte. So kannst du zum Beispiel weiterhin auf alle Infos rund um die Wiedereinführung sowie die personalisierbare Lebensmittelliste im Tool Kit zugreifen, falls du im Rahmen Low-FODMAP-Diät noch mehr Zeit brauchst. Hast du Zugriff auf das Modul "Audio-geführte Hypnose", kannst du in deinem Tempo und deinen Bedürfnissen

entsprechend mit den Hypnoseübungen weitermachen. Vor allem die kurze Profi-Übung eignet sich sehr gut, um die Hypnosewirkung über die 12 Wochen hinaus zu vertiefen. Gleiches gilt für das Modul "Gefühle und Verhalten". Auch hier hast du dank der Folgeverschreibung weiterhin Zugriff auf alle Artikel, Übungen sowie Audios und kannst diese über die 12 Wochen hinaus in deinen Alltag integrieren. Gerade für die Entspannungsübungen bietet sich dies an.

7.2. Das Ernährungs- und Symptomtagebuch

Mit dem Ernährungs- sowie 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 Care Care für Reizdarm erkennen kannst. Um eindeutige Zusammenhänge feststellen zu können, ist es wichtig, dass du 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:
 - Trage jeden Stuhlgang unabhängig vom Ergebnis ein, auch wenn du zur Toilette musst und gerade nicht kannst.
 - Vermerke Symptome, sobald diese 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 Stuhlgang 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 weitere Getränke
- Wasser
- Stuhl
- Verdauung
- Mental
- Medikamente / Supplemente
- Periode
- Haut
- Workout
- Schlaf
- Andere Schmerzen

- Notizen
- Zusätzliche Symptome

7.2.2. Tagebuch

Tippe auf die "Tagebuch"-Seite, um eine Übersicht deiner Eintragungen zu erhalten. Schau 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 Reizdarm*

7.3.1. Rezepte

Mit unseren Rezepten bekommst du Ideen für eine einfache Umsetzung einer reizdarmfreundlichen Ernährung. Sie können dir zur Anregung dienen, und du kannst sie nach deinen Bedürfnissen entsprechend filtern.

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.

Hinweis: Achte bitte bei der Nutzung der Rezepte auf eventuell vorliegende Allergien und Unverträglichkeiten und berücksichtige dies beim Kochen, indem du auf Zutaten verzichtest, auf die du allergisch reagierst.

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 reizdarmfreundliche 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 9 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 Reizdarm* 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 Reizdarm* 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 Reizdarm

Um *Cara Care für Reizdarm* 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 Reizdarm* deine Daten exportieren, so kannst du diese über die Profileinstellungen unter "Daten Exportieren" herunterladen.

9. Label

Cara Care für Reizdarm	
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 Produkts wende dich bitte an uns als Hersteller.

Kontaktdaten des Herstellers:

Wenn du Fragen zu *Cara Care für Reizdarm* 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 Reizdarm* 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 Reizdarm ist in der Europäischen Union als aktives Medizinprodukt der Klasse I gemäß der Medizinprodukteverordnung 2017/745/EU registriert.