



**Bewegung ist Leben – Leben ist Bewegung**

# **Bewegung bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen**

**Dipl.-Sportl. Jörg Schulz**

**Dipl.-Sportwiss. Constanze Handmann**

**Sport und regelmäßige  
Bewegung sind wichtige  
Faktoren fürs gesund sein  
und gesund bleiben.**

Hauptsache ist, dass möglichst bald der erste Schritt Richtung mehr sportlicher Betätigung und mehr Bewegung gemacht wird. Die gute Nachricht dabei ist: Für Sport und Bewegung ist es nie zu spät!!!

Das richtige Maß an Bewegung hat vielfältige positive Wirkungen. Und das haben Wissenschaftler längst bewiesen: Bewegung wirkt vielseitiger auf die Gesundheit als jedes Medikament. Gezielt und richtig dosiert eingesetzt, ist sie eine wichtige Voraussetzung für ein umfassendes Wohlbefinden. Die vielfältigen positiven körperlichen, seelischen und sozialen Wirkungen regelmäßiger Bewegung unterstützen Sie dabei, Risikofaktoren zu reduzieren und Schutzfaktoren für die Gesundheit aufzubauen.

**Welchen Einfluss haben  
Bewegung und Sport  
auf chronisch entzündliche  
Darmerkrankungen?**

CED und Sport, das ist prinzipiell kein Widerspruch! Grundsätzlich sind sportlichen Aktivitäten durch CED keine Grenzen gesetzt. Auch wenn man noch auf wenige Studienergebnisse zurückgreifen kann zeigt sich an diesen, dass Bewegung hilft, die Symptome in den Griff zu bekommen und möglichst gering zu halten. Es gibt deutliche Hinweise, dass auch besonders bei CED trotz eines geschwächten Immunsystems moderate Bewegung helfen kann. So hat Dr. Martin Meller im Rahmen seiner Doktorarbeit an der Deutschen Sporthochschule Köln nachweisen können, dass Patienten die leichten Ausdauersport betreiben, weniger Medikamente (z.B. Cortison) brauchen als solche, die nur Entspannungsverfahren üben. Zudem hatten die sportlich aktiven Patien-

## Allgemeine Wirkung von Bewegung

Körperliche Effekte	Psychische Effekte	Soziale Effekte
Ökonomisierung des Herz-Kreislaufsystems	Stressabbau und gesteigerte Stresstoleranz	Erhalt der Mobilität und Selbstständigkeit im Alter
Blutdruckregulation	Minderung von Spannungen und Ängsten	Förderung neuer Kontakte
Gewichtsregulation	Gesteigertes Selbstwertgefühl	Gruppenunterstützung
Verbesserung der Atmung	Stimmungsaufhellung	Erfahrungsaustausch
Verbesserung der Beweglichkeit und Belastbarkeit	Bessere Bewältigung des Alltags	
Minderung von Rückenproblemen und Haltungsschwächen	Reduktion depressiver Symptome	
Verringerung von Kopfschmerzen und Wetterfühligkeit	Verbesserung der geistigen Funktion (z.B. Konzentrationsfähigkeit)	
Steigerung der Schlafqualität		
Verbesserung der Immunabwehr		
u.v.m.		



INFO

**Für Sport und Bewegung ist es nie zu spät!!! Das richtige Maß an Bewegung hat vielfältige positive Wirkungen. Die vielfältigen positiven körperlichen, seelischen und sozialen Wirkungen regelmäßiger Bewegung unterstützen Sie dabei, Risikofaktoren zu reduzieren und Schutzfaktoren für die Gesundheit aufzubauen.**

**CED und Sport, das ist prinzipiell kein Widerspruch! Bewegung hilft, die Symptome in den Griff zu bekommen und möglichst gering zu halten. Im akuten Krankheitsschub bedürfen Patienten in erster Linie der Schonung. In dieser Zeit ist es in der Regel sehr schwierig sportlich aktiv zu sein. Sobald es Ihnen aber wieder besser geht, tut Ihnen Sport eher gut. Was gilt es zu beachten?**

ten ein besseres Körpergefühl und neigten zu weniger Ängsten und Depressionen. Auch die Arbeitsfähigkeit verbesserte sich.

Auch bei einer kanadischen Studie vor einigen Jahren konnten die Wissenschaftler keine negativen Auswirkungen von maßvollem Ausdauersport bei CED-Patienten feststellen. Im Gegenteil: Die sportlichen Patienten hatten einen niedrigeren Body Mass Index (BMI), weniger Stress und eine höhere Lebensqualität. Besonders bemerkenswert war, dass durch den Sport kein Krankheits Schub ausgelöst wurde.

Professor Dr. Wolfgang Fischbach, Mitglied des wissenschaftlichen Beirats der Deutschen Morbus Crohn und Colitis ulcerosa Vereinigung, ist auch überzeugt, dass maßvoller Sport den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen kann. Durch Sport können demnach die Entzündungsaktivität reduziert und die beschwerdefreien Phasen verlängert werden.

Zudem zeigte 1998 eine Studie, dass das Osteoporosefrakturrisiko bei Patienten mit Morbus Crohn durch regelmäßige körperliche Aktivität reduziert werden konnte. Patienten mit einer chronisch entzündlichen Darmerkrankung, insbesondere die Patienten mit einer Colitis ulcerosa, gehören zu den Risikogruppen, ein kolorektales Karzinom (Darmkrebs) zu entwickeln. Wer vier- bis fünfmal pro Woche eine halbe Stunde Sport treibt, hat ein bis zu 50 Prozent geringeres Darmkrebsrisiko als Faulpelze. Sport regt die Darmtätigkeit an sowie die Immunabwehr, die Krebszellen vernichtet.

## **Bewegung, aber wie?**

Der häufige Stuhldrang und etwaige Ängste vor Inkontinenz können dazu füh-

ren, dass sich Betroffene kaum abseits benutzbarer Toiletten bewegen. Das führt nicht selten zu einer massiven Einschränkung der Mobilität. Es besteht die Gefahr, dass Patienten auf Sport und andere Freizeitaktivitäten (z.B. Wandern, Reisen) verzichten, ihre sozialen Kontakte und Freundschaften reduzieren und sich in ihre eigenen vier Wände zurückziehen. Im akuten Krankheitsschub bedürfen Patienten in erster Linie der Schonung. In dieser Zeit ist es in der Regel sehr schwierig sportlich aktiv zu sein. Sobald es ihnen aber wieder besser geht, tut ihnen Sport eher gut. Geeignete Sportarten sind z.B. Schwimmen, Radfahren, Walken, Gymnastik, oder ähnliche. Es gibt sogar CED-Patienten, die Leistungssport betreiben. Allerdings sollte jeder CED-Patient seine individuelle Leistungsgrenze kennen.

Mit der Formel „Puls: 180 minus Lebensalter (+/- 15)“ lässt sich leicht die ideale Herzfrequenz für eine moderate Ausdauerbelastung errechnen. Auch die Beobachtung der Atemfrequenz kann eine Hilfe bei der Belastungssteuerung sein, hier gilt das Motto: „Laufen ohne zu Schnaufen“. So wird zum Beispiel Spazierengehen als gesundmachende Bewegung oft unterschätzt! Denn auch regelmäßiges Gehen ist ein wirksames Ausdauertraining. Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) reichen schon insgesamt 30 Minuten pro Tag moderater Sport und Bewegung, um langfristig etwas für die eigene Gesundheit zu tun. Dabei sollten sich Puls und Atmung leicht beschleunigen. Die halbe Stunde kann in einem Stück oder auch zum Beispiel in drei Blöcken zu je zehn Minuten absolviert werden – oft lassen sich diese kurzen Sport- und Bewegungseinheiten einfacher in den Alltag integrieren.

Lohnenswert ist in jedem Fall auch das Erlernen von achtsamen Bewegungsformen wie Yoga, Qigong, Tai Chi und Feldenkrais.

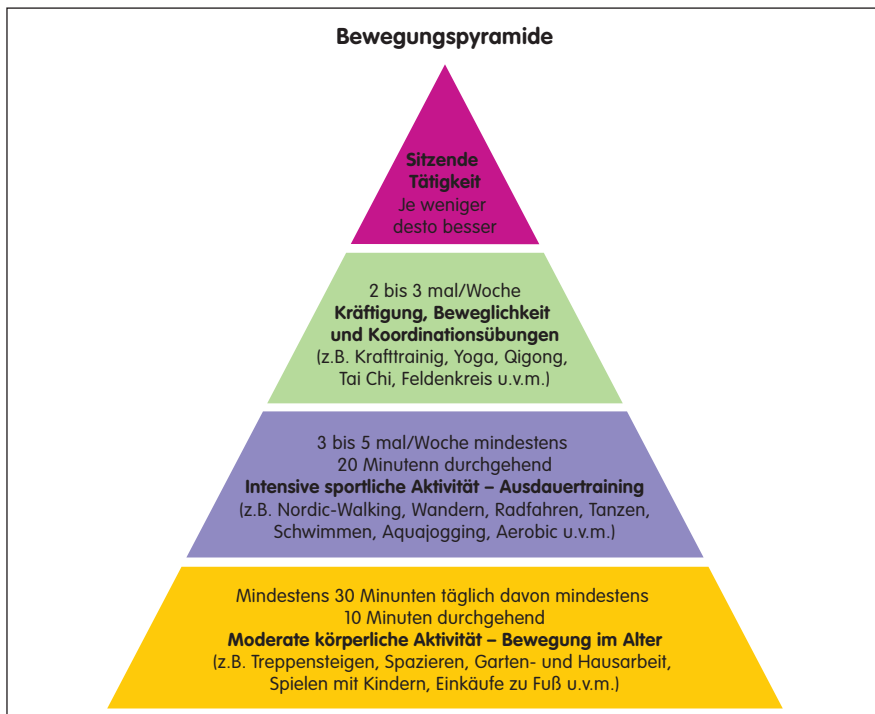
Tai Chi („Schattenboxen“) und Qi Gong sind sanfte Bewegungsübungen, die eng mit der Traditionellen Chinesischen Medizin verbunden sind. Yogaübungen haben ihren Ursprung in der indischen Kultur. Die Haltungen, Atemübungen und die meditativen Elemente wirken auf viele Menschen beruhigend, ausgleichend und können somit den Folgeerscheinungen der Erkrankung und Stress entgegenwirken. Das Ziel von Feldenkrais ist, sich selber besser – in Bewegung – wahrnehmen zu können, eigene Fähigkeiten neu zu entdecken und überflüssige Spannungen zu lösen. All diese Formen von Bewegung können helfen, den Körper zu stär-

ken und das innere Gleichgewicht wieder zu finden. Typische Begleiterscheinungen der Erkrankung wie Erschöpfung, Müdigkeit, Stress und Unausgeglichenheit lassen sich somit besser überwinden. Krankenkassen, Volkshochschulen und Sportvereine bieten Kurse an, in denen man diese fernöstlichen Formen der leichten Gymnastik erlernen kann.

In der Bewegungspyramide finden Sie Beispiele wie Sie Bewegung in Ihr Leben integrieren können.

## Was gilt es zu beachten?

Patienten, die schon ein- oder mehrmals im Bauchraum operiert worden sind, sollten Bewegungen meiden, die die Bauchmuskulatur stark beanspruchen, da sie





*Jörg Schulz ist Diplom-Sportlehrer und Mitarbeiter der Klinik für Naturheilkunde und Integrative Medizin der Kliniken Essen-Mitte in der Abteilung Ordnungstherapie Mind-Body-Medizin.*

*Constanze Handmann ist Diplom-Sportwissenschaftlerin, Yogalehrerin und Mitarbeiterin der Klinik für Naturheilkunde und Integrative Medizin der Kliniken Essen-Mitte in der Abteilung Ordnungstherapie/ Mind-Body-Medizin.*

sonst einen Narbenbruch erleiden könnten (z.B. schwere Gartenarbeit). Ist die Operationsnarbe erst einmal vollständig abgeheilt, ist gegen ein gezieltes Training nichts einzuwenden.

Auch Patienten mit Stoma steht eine Vielzahl an Sport- und Bewegungsformen offen. Selbst das Schwimmen ist empfehlenswert. Eher abgeraten wird von Sportarten, bei denen die Bauchdecke zu sehr belastet wird oder solchen, bei denen das Stoma durch Tritte oder Schläge verletzt werden kann. Dies könnte zum Bruch bzw. zu einer Hernie oder einem Prolaps führen. Dazu gehören z.B. Gewichtheben, Judo, Handball, Boxen.

Wenn bei Ihnen durch eine hohe Krankheitsaktivität oder längere Therapie mit Cortison-Präparaten bereits eine verringerte Knochendichte nachgewiesen worden ist oder wenn Sie an Begleiterkrankungen der Gelenke leiden,

sind Sportarten, die das Skelett zu sehr beanspruchen, möglicherweise ungeeignet. Hierzu zählen zum Beispiel Fußball, Geräteturnen oder Skateboard fahren. Besprechen Sie mit Ihrem Arzt, welche für Sie in Frage kommen.

## **„Grau, teurer Freund, ist alle Theorie ...“**

Der gute Vorsatz ist da, aber irgendwie reicht die Zeit nicht: Oft scheint es am Anfang schwierig, im hektischen Alltag Zeit für die Extradosis Sport und Bewegung zu finden. Was Sie dabei unterstützen kann, selbst in Bewegung zu kommen ist, sich Gleichgesinnte zu suchen und sich zu verabreden. Planen Sie feste Zeiten für Bewegung ein, um Verbindlichkeiten zu schaffen. Gestalten Sie Ihren Alltag bewegt!

Für welche Art der Bewegung oder für welchen Sport Sie sich schlussendlich entscheiden, ist von Mensch zu Mensch verschieden.

Was Sie dabei nicht vergessen sollten:

- ▶ Der Spaßfaktor ist entscheidend. Finden Sie die Sportart, die Ihnen Freude bereitet!
- ▶ Setzen Sie sich realistische sportliche Ziele!
- ▶ Seien Sie vorsichtig bei Sport und Training, damit Sie sich nicht zu viel zumuten oder sich sogar verletzen!
- ▶ Planen sie bewusst auch Ihre Erholungsphasen mit ein!
- ▶ Beginnen Sie langsam und steigern Sie sich Schritt für Schritt!

Wir wünschen Ihnen viel Freude, damit Sie auch die nächsten Tage, Wochen, Monate und Jahre motiviert sind und Ihr Leben dank Sport und Bewegung genießen! ■