

Sport und Bewegung #trotzCED: Geht das?*

Handout zum Online-Seminar „Sport und Bewegung – ein Widerspruch zu Crohn und Colitis?“

Finden Sie die Sportart, die zu Ihnen passt

Check

Bereitet mir die Sportart Freude?	<input type="checkbox"/>
Brauche ich einen Trainingspartner, um die Motivation zu erhöhen?	<input type="checkbox"/>
Halte ich die Grenzen ein, die mein Körper mir vorgibt?	<input type="checkbox"/>
Schone ich vor allem meine Bauchmuskeln, wenn es nötig ist?	<input type="checkbox"/>
Nehme ich während des Trainings genügend Flüssigkeit zu mir?	<input type="checkbox"/>
Sind meine Ziele realistisch?	<input type="checkbox"/>

Welche Sportarten eignen sich bei einer chronisch-entzündlichen Darmerkrankung?

Autogenes Training

- ✓ Stressabbau
- ✓ Steigert Leistungs- und Konzentrationsvermögen
- ✓ Keine Bewegung: Man erreicht die Entspannung durch Meditation und die eigene Vorstellungskraft

Fußball/Volleyball

- ✓ Stressabbau
- ✓ trainiert Bein-, Arm- und Schultermuskulatur
- ! bei Gelenkbeschwerden sollten diese Sportarten vermieden werden (Volleyball: gelenkschonendere Alternative ist z. B. Beach-Volleyball)
- ! Vorsicht nach Operationen und mit Stoma: es kann zu Körperkontakt und Treffern durch verfehlt Bälle kommen

Fitnessstraining/Gymnastik

- ✓ durch ein breites Spektrum an möglichen Übungen, findet jeder die, die am besten zu ihm passt
- ✓ eignet sich beispielsweise auch als Ausgleich zu anderen Sportarten

Inline-Skating

- ✓ gelenkschonend
- ✓ Intensität des Trainings kann den eigenen Bedürfnissen entsprechend angepasst werden
- ! Vorsicht bei Osteoporose: aufgrund des Verletzungsrisikos lieber auf Alternativen ausweichen

Joggen/Radfahren/Nordic Walking/Wandern

- ✓ Tempo kann individuell reguliert werden
- ✓ langsam beginnen und den eigenen Rhythmus finden
- ! bei Fisteln oder Abszessen auf Damm-belastende Sportarten verzichten (z. B. Radfahren)

Kampfsport

- ✓ Stressabbau
- ✓ trainiert Körperbeherrschung und Reaktionsvermögen
- ! Vorsicht nach Operationen: Lieber auf Kampfsportarten ohne Körperkontakt ausweichen
- ! bei Gelenkbeschwerden lieber andere Sportarten vorziehen

Schwimmen

- ✓ als sanftes Ausdauertraining sehr zu empfehlen
- ✓ kann muskuläre Verspannungen lösen
- ✓ Intensität des Trainings kann den eigenen Bedürfnissen entsprechend angepasst werden

Tanzen

- ✓ Intensität des Trainings kann den eigenen Bedürfnissen entsprechend angepasst werden
- ! Bei Gelenkbeschwerden eher auf schonendere Tanzstile ausweichen (z. B. Standardtänze)

Yoga/Pilates

- ✓ Stressabbau
- ✓ Entspannungs-, Atmungs- und Körperübungen → fördert Selbstwahrnehmung und Konzentration
- ✓ auch kraftbetonte Varianten möglich
- ! Vorsicht bei Pilates nach Operationen oder mit Stoma: Hier werden die Bauchmuskeln stark beansprucht