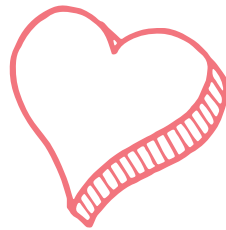


CED ALLTÄGLICH

Tipps und Tricks für den Umgang mit CED im Alltag

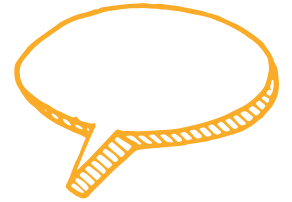
SPORT



#TrotzCED

powered by 

#TrotzCED aktiv



„Nach der Diagnose sagten mir die Ärzte, dass ich nie wieder Sport würde machen können. Heute gehe ich fünf Mal in der Woche ins Fitnessstudio.“

(André, 29, seit 10 Jahren Morbus Crohn)

Warum sollte ich Sport machen?



Der Bewegungsapparat, das Herz-Kreislauf-System, das Immunsystem und die Psyche können durch Sport gestärkt werden. Einigen möglichen Begleiterkrankungen von CED, wie z. B. Osteoporose oder Gelenksbeschwerden, kann durch die passende Sportart gezielt vorgebeugt werden. Außerdem kann Sport die Anzahl der Schübe reduzieren. Es spricht also nichts dagegen, dem Sport trotz CED eine Chance zu geben und die positiven Auswirkungen am eigenen Körper zu erfahren.



Welche Sportarten eignen sich bei CED?

Das Wichtigste ist der Spaßfaktor. Nur Sportarten, die Freude bereiten, sind motivierend und führen langfristig zu Erfolgserlebnissen. Daher ist es egal, ob man im Team- oder Einzelsport aktiv ist, denn die Vorlieben unterscheiden sich von Mensch zu Mensch. Dennoch sind körperliche Einschränkungen und individuelle Leistungsgrenzen bei der Sportwahl zu berücksichtigen. Fußball beispielsweise ist ein körperbetonter Sport, der durch häufige und schnelle Bewegungswechsel intakte Gelenke und Knochen voraussetzt. Schonender und daher für Sportanfänger besser geeignet sind Ausdauersport, Fitnesstraining oder Yoga.

Kann ich während eines Schubs Sport machen?

Grundsätzlich kann Sport einen positiven Einfluss auf die Erkrankung haben. Wenn die Erkrankung ihre akute Seite zeigt, sollten die sportlichen Tätigkeiten zurückgeschraubt werden, denn eine Überanstrengung ist in dieser Situation kontraproduktiv. Je nach körperlicher Verfassung und dem aktuellen Gesundheitszustand sollte eine Trainingspause in Erwägung gezogen werden. Wichtig ist, sich nicht zu übernehmen und auf die Signale seines Körpers zu hören. Neben einem akuten Schub, können auch mögliche Begleiterkrankungen oder Operationen Gründe für eine Sportpause sein. In diesen Fällen sollte mit dem Arzt besprochen werden, ab wann das Trainingsprogramm wiederaufgenommen werden kann.



Wie motiviere ich mich zum Training?

Die positiven Auswirkungen von Sport bei CED sind vielfältig. Das allgemeine Wohlbefinden und vor allem das Selbstbewusstsein kann sich durch sportliche Aktivität erhöhen. Zudem kann Sport dazu beitragen, Stress abzubauen und von der Erkrankung ablenken. Alles gute Gründe für eine sportliche Aktivität - trotz CED. Selbst untrainierte Betroffene profitieren von regelmäßiger Bewegung. Ein individueller Fitnessplan für Anfänger hilft dabei, das richtige Maß zu finden und Überanstrengung zu vermeiden. Wenn man erst einmal mit dem Sport begonnen hat, sind die Verbesserungen schnell spürbar. Wem es aber besonders schwerfällt, sich zum Training aufzuraffen, für den eignet sich unter Umständen ein „Sportkalender“. Hier kann man das geplante Sportprogramm und im Fall der Fälle auch mal einen Ausweichtermin eintragen. Ein Tipp für absolute „Sportmuffel“: Spaziergänge mit dem Hund oder ausgiebige Gartenarbeiten sorgen ebenfalls für die nötige Bewegung an der frischen Luft und stellen daher gesunde Alternativen dar.

Wie kann ich Verletzungen vermeiden?

Eine CED sollte der sportlichen Aktivität nicht im Wege stehen. Trotzdem ist auf einige Besonderheiten Rücksicht zu nehmen: Gelenkbeschwerden oder Osteoporose sind Begleiterkrankungen, die während der CED-Therapie auftreten und die Sportaktivität beeinträchtigen können. Aber auch Operationen, die Narben nach sich ziehen oder Stoma erhöhen das Risiko für Sportverletzungen. Daher ist eine genaue Kenntnis über den Krankheits- und Leistungszustand eine wichtige Voraussetzung, um verletzungsfrei den Sport genießen zu können. Was viele Betroffene nicht wissen ist, dass ein zu intensives Lauftraining die Verdauung beschleunigen und so zu starkem Durchfall

führen kann. Ein Trainingspartner kann helfen, wenn er sowohl die Erkrankung als auch die Leistungsfähigkeit des Betroffenen kennt. Noch ein hilfreicher Präventionstipp: Ein Thera-Band, ein elastisches Band aus Latex, ermöglicht ein gelenkschonendes Muskelaufbautraining und ist zum Beispiel für die Vorbeugung von Osteoporose sehr gut geeignet.

FAZIT

Regelmäßiger Sport hilft bei CED – nicht nur, um die Erkrankung hinter sich zu lassen, sondern auch, um körperlich und geistig fit zu bleiben. So wird das Selbstwertgefühl gestärkt und führt zu einer spürbaren Verbesserung in vielen Alltagssituationen. Wem anstrengende Sportarten nicht zusagen, der kann beispielsweise auf Yoga, Spaziergänge oder Gartenarbeiten zurückgreifen.



Hilfreiche Links

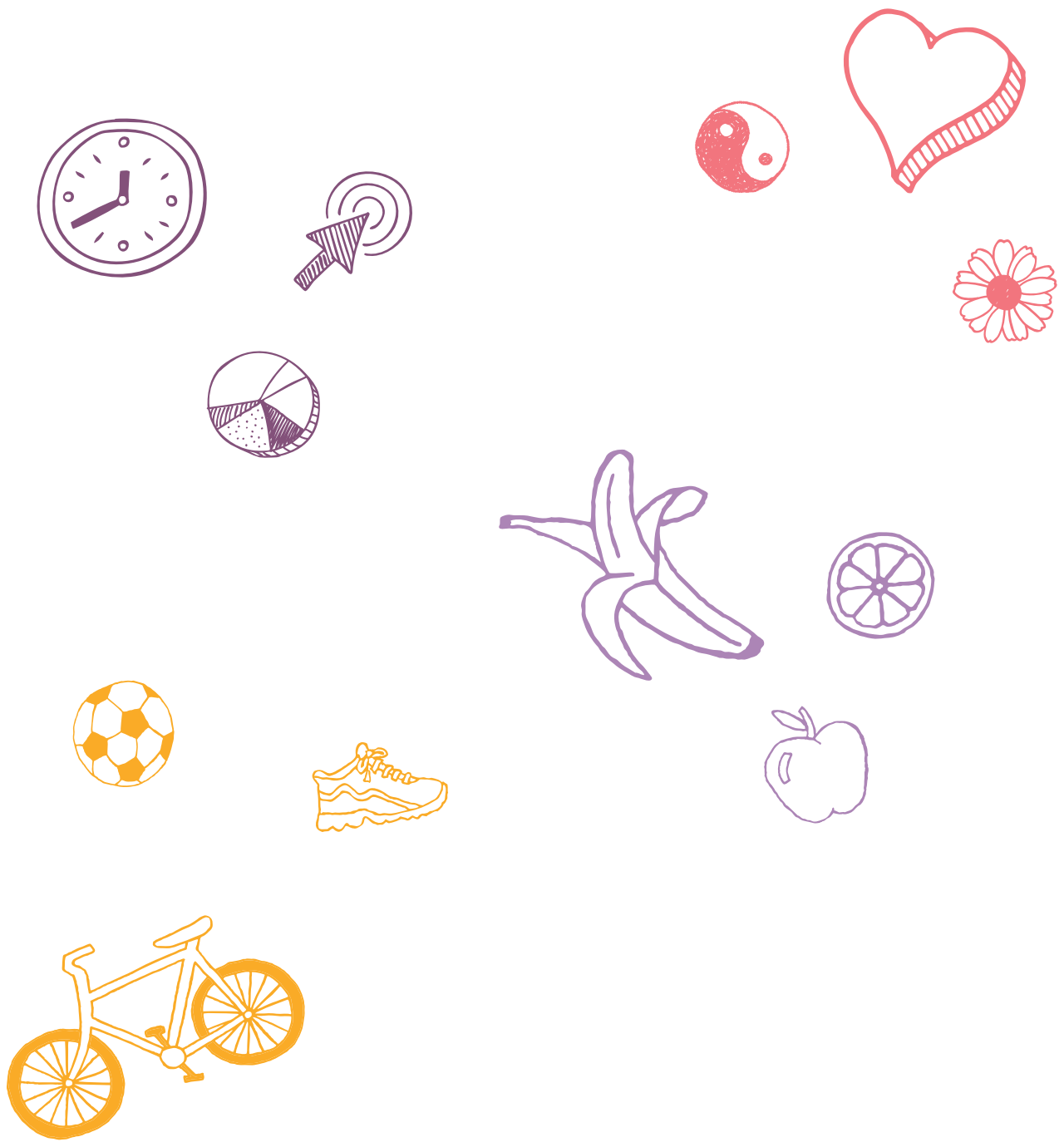
Webinar „Sport und Bewegung - ein Widerspruch zu Crohn und Colitis?“

 <https://www.ced-trotzdem-ich.de/mediathek/mediathek>

Morbus Crohn by André:

 <https://www.youtube.com/channel/UC0VEBMfGcHdG7GscgN3GD0Q>

 #TrotzCED



Dieser Ratgeber kann nicht die professionelle Beratung durch einen Experten ersetzen. Solltet Ihr weitere Informationen wünschen oder Fragen haben, wendet Euch bitte an einen Spezialisten.

Weitere Informationen findet Ihr unter: www.ced-trotzdem-ich.de

Herausgeber

Takeda Pharma Vertrieb GmbH & Co. KG
Jägerstraße 27
D - 10117 Berlin
www.ced-trotzdem-ich.de
www.takeda.com



Redaktion und Layout

m:werk GmbH & Co. KG
Healthcare Communication
Wiesbaden

Stand

August 2017



#TrotzCED

powered by 