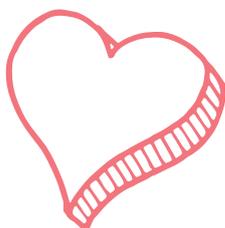


CED ALLTÄGLICH

Tipps und Tricks für den
Umgang mit CED im Alltag



#TrotzCED

powered by 



VORWORT	3
PARTNERSCHAFT / FREUNDSCHAFTEN	4-5
ERNÄHRUNG	6-7
BERUF	8-9
SPORT	10-11



CED alltäglich – Tipps von Betroffenen für Betroffene

Deutschlandweit sind bis zu 320.000 Menschen von Morbus Crohn und Colitis ulcerosa, sogenannten chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen (CED), betroffen*. Doch CED ist nicht immer gleich CED. Die Aktivität der Erkrankung, die Schmerzintensität und die Dauer der Schübe sind nur einige Beispiele dafür, wie sich die Erkrankung von Mensch zu Mensch unterscheiden kann. Trotzdem stehen die Betroffenen im Alltag oftmals vor den gleichen Problemen: Was kann ich essen? Ist Sport nützlich? Soll ich meinem Chef davon erzählen? Diesen und vielen weiteren Fragen sind wir auf den Grund gegangen.

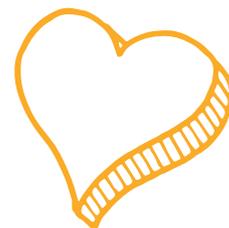
Wer wüsste besser, welche Auswirkungen Morbus Crohn und Colitis ulcerosa auf den Alltag haben, als CED-Betroffene selbst? Wir haben daher mit einigen Betroffenen gesprochen, um aus erster Hand von ihren Erfahrungen zu hören. Eine entspannte Atmosphäre bot genug Raum für angelegte Diskussionen und intensiven Austausch. Die persönlichen Geschichten waren die Grundlage für diese Sammlung aus Tipps und Empfehlungen, die wir Euch nun zur Verfügung stellen möchten.

Ganz herzlich bedanken möchten wir uns bei Angelina, „Morbus Crohn by André“, Christoph, Dominika, der Gründerin des Blogs „Bauchgeschichten“ und der Vloggerin (Video-Bloggerin) „Kascha!“, die unser Treffen mit ihrer Kamera begleitet hat.

Es verlangt viel Mut, Überwindung und Selbstvertrauen, um so offen über persönliche Erfahrungen mit Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa zu sprechen. Mit einer gesunden Portion Humor haben sie die Erkrankung und ihre Auswirkungen auf das Privatleben erläutert.

Jetzt bleibt uns nur noch Euch viel Spaß beim Lesen zu wünschen. Wir hoffen, dass Ihr einige nützliche Informationen mitnehmt und #TrotzCED immer gut durch den Alltag kommt!

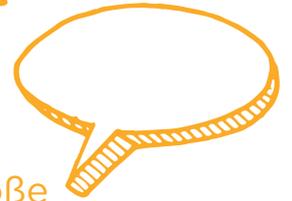
Euer #TrotzCED-Team



#TrotzCED

* Von Armin U, Nikolaus S, Chronisch entzündliche Darmerkrankungen (CED) – 40 Fragen und Antworten für Patienten. 2015; S. 5

#TrotzCED das Leben genießen - zusammen mit Partner und Freunden



©Kascha!

„Mein Freund ist eine sehr, sehr große Stütze. Man muss nur von Anfang an klar damit umgehen.“

(Katja, 27, seit 10 Jahren Morbus Crohn)

Was und wie viel soll ich meinen Freunden von der Krankheit erzählen?



Jeder Freund oder jede Freundin hat das Anrecht darauf zu erfahren, warum man plötzlich das gemeinsame Treffen oder den Kinobesuch absagt. Hierfür ständig neue Lügen zu erfinden, macht nicht nur die Freunde misstrauisch, sondern verlangt auch dem CED-Betroffenen viel ab. Offenheit schafft ein Grundverständnis für die Erkrankung und trägt zur Stärke der Freundschaft und zum Verständnis bei. Es hängt natürlich von der Freundschaft und der Persönlichkeit ab, wie tief man in das Thema einsteigt.

Welche Rolle spielt die CED in der Beziehung?

CED ist ein ständiger Begleiter im Alltag und im Privatleben von Betroffenen. Eine offene Kommunikation stellt dabei eine wichtige Grundlage für die Beziehung dar. Denn nur so kann sich der Partner bzw. die Partnerin in die Situation einfühlen und als Unterstützung dienen. Während der beschwerdefreien Zeit gleicht die Partnerschaft jeder anderen Beziehung - mit all ihren Höhen und Tiefen. Gemeinsamen Ausflügen und Aktivitäten steht dann nichts im Weg.

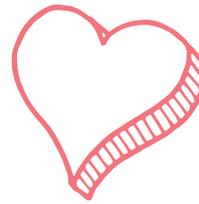


©Mirko - fotolia.com

Kommt es allerdings zu einer Entzündungsphase mit den dazugehörigen Beschwerden, sollte darüber gesprochen und darauf eingegangen werden. Dabei sollte der Partner bzw. die Partnerin akzeptieren, wenn der Betroffene sich zurückziehen möchte, aber auch, wenn nach Unterstützung verlangt wird. Deshalb gilt: Kommunikation ist das A&O einer funktionierenden Beziehung.

Was kann mein Partner für mich tun?

CED-Betroffenen sollte klar sein, dass nicht nur bei ihnen, sondern auch bei den Partnern die Erkrankung eine Rolle spielt. Es ist keineswegs selbstverständlich, dass ständige Hilfsbereitschaft und Verständnis ein Teil der Beziehung sind und man es daher ständig einfordern kann. Auch der Partner hat Bedürfnisse, die nicht unter den Teppich gekehrt werden dürfen - frei nach dem Motto: Geben und Nehmen. Wenn auf-



grund akuter Beschwerden geplante Aktivitäten wie Theaterbesuche ausfallen, dann können alternative Angebote helfen (z. B. Fernseh- oder Spieleabende), den vielleicht enttäuschten Partner zu besänftigen. Die Erkrankung ist zwar allgegenwärtig, aber sie darf nicht die Basis und Dauerthema der Beziehung sein.

Was sollte ich beim Thema Sexualität beachten?

Die Diagnose CED ist für viele ein Schock – auch aus Angst vor der sexuellen Zukunft. Denn die Symptome wie Müdigkeit, Schmerzen, Erschöpfung, Durchfall oder die Nebenwirkungen der Medikamente können das allgemeine Wohlbefinden und so auch die Sexualität beeinflussen. Doch das ist kein Grund zur Panik. Ob mit oder ohne CED - Sex ist etwas, über das man mit dem Partner reden sollte. Es ist verständlich, dass man in der akuten Entzündungsphase keine Lust verspürt. Bereitet der Geschlechtsverkehr Schmerzen, kann es hilfreich sein, andere Stellungen auszuprobieren. Wenn man sich aufgrund von Narben oder einem Stoma unwohl fühlt, kann das Selbstwertgefühl darunter leiden und dadurch auch der Sex. Hier gilt: Sich überwinden und mit dem Partner über das Befinden reden! So wird garantiert, dass keine Missverständnisse auftreten und der Sex für beide Seiten ein schönes Erlebnis bleibt.

Schwanger trotz CED – Geht das?

Häufig wird CED zwischen dem 20. und 30. Lebensjahr diagnostiziert. Also einem Zeitraum, in dem für viele junge Patienten die Familienplanung beginnt. Eines vorweg: Ja, man kann mit CED schwanger werden. Die Schwangerschaft verläuft in vielen Fällen unkompliziert. Einen großen Risikofaktor stellt dabei die Krankheitsaktivität zu Beginn und während der Schwangerschaft dar. Auch die Fertilität hängt von dem Krankheitszustand ab. In der Ruhephase ist die Fertilität nicht anders als bei Nicht-Betroffenen. In der aktiven Phase ist allerdings die Fruchtbarkeit eingeschränkt.

Falls Medikamente zur Behandlung von CED eingenommen werden, sollten die Nebenwirkungen berücksichtigt und unbedingt auf die Zulassung und

Risiken für Schwangere geachtet werden. Während der Schwangerschaft muss zudem auf eine ausgewogene Ernährung Wert gelegt werden, da CED-Betroffene ein erhöhtes Risiko für Mangelernährung aufweisen. Unter Berücksichtigung dieser Punkte sollte ein aufklärendes Gespräch mit dem Arzt stattfinden, um eine optimale Vorbereitung für den Familienzuwachs zu gewährleisten. Während der Schwangerschaft ist auch eine Begleitung durch einen Gastroenterologen empfehlenswert. Eine Alternative zu biologischem Nachwuchs kann für Betroffene natürlich auch eine Adoption sein.

FAZIT

Die Kernbotschaft lautet: Ein offener Umgang mit der Erkrankung ist wichtig, um Missverständnisse und Enttäuschungen vorzubeugen. Dadurch kristallisiert sich auch schnell heraus, ob auf Freunde bzw. Partner Verlass ist.



Hilfreiche Links

Webinar „Kinderwunsch und Schwangerschaft bei CED – was muss ich beachten?“



<https://www.ced-trotzdem-ich.de/service/mediathek/online-seminar-4-kinderwunsch-und-schwangerschaft>

#CED und Partnerschaft



<https://www.ced-trotzdem-ich.de/service/experten-antworten/ced-und-partnerschaft>

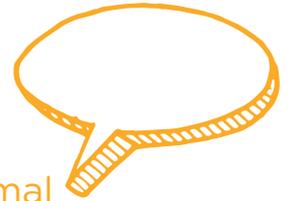
Im Bett mit CED – Auswirkungen auf das Sexualleben



<https://www.ced-trotzdem-ich.de/service/news/im-bett-mit-CED%E2%80%93auswirkungen-auf-das-sexualleben>



#TrotzCED das Richtige auf dem Tisch



„Man sollte mehr oder weniger einmal alles ausprobieren, auch, wenn es oft ein steiniger Weg ist.“

(Dominika, 26, seit fast 10 Jahren Morbus Crohn)

Welche Lebensmittel sind bei CED geeignet?



Soviel vorab: Pauschal gibt es keine feste Ernährungsweise, die zu jedem CED-Betroffenen passt. Denn die Erkrankung zeigt bei jedem Patienten unterschiedliche Ausprägungen und Verläufe. Hinzu kommen individuelle Unverträglichkeiten und Essgewohnheiten. Auch zwischen der akuten Entzündungsphase (Schonkost) und der Ruhephase (ausgewogene Kost) sollte die Ernährungsform unterschiedlich sein. Diese Aspekte machen deutlich, dass es schwierig ist, einen genauen CED-Diätplan zusammenzustellen. Trotzdem – oder genau deshalb – muss die Ernährung einen wichtigen Stellenwert einnehmen. Ansonsten droht aufgrund der Appetitlosigkeit und des Flüssigkeitsverlusts eine Schwächung des Körpers.

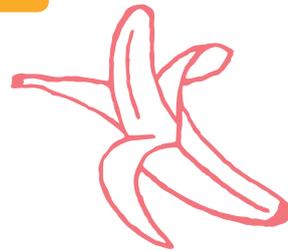
Grundsätzlich sollten Lebensmittel vom Speiseplan genommen werden, die zu akuten Beschwerden führen. Häufig sind das laktose- und fruktosehaltige Nahrungsmittel, also Milchprodukte und säurehaltige Obstsorten. Bei ballaststoffreichen Gemüsesorten oder Hülsenfrüchten, die eigentlich zu einer vollwertigen Nahrung zählen, ist ebenfalls Vorsicht geboten. Diese Empfehlungen beruhen allerdings auf persönlichen Erfahrungen und können sich von Mensch zu Mensch unterscheiden.

Was bedeuten Unverträglichkeiten bei CED?

Schokolade, Nüsse & Co. - Unverträglichkeiten können durch zahlreiche Nahrungsmittel ausgelöst werden. Vor allem bei CED-Betroffenen spielen sie eine große Rolle, da die dadurch hervorgerufenen Durchfälle und Blähungen den Darmtrakt zusätzlich belasten können. Um Gewissheit über die eigenen Unverträglichkeiten zu erlangen, eignen sich zum Beispiel Testverfahren, die ein Arzt durchführen kann oder ein Ernährungstagebuch. Es kann dabei helfen, Unverträglichkeiten herauszufinden und so das Risiko für akute Beschwerden bei CED zu minimieren. Betroffene sollten möglichst genau dokumentieren, was sie wann zu sich genommen und wie sie es vertragen haben. So können Lebensmittel, die dem Körper nicht guttun, von der Liste gestrichen und durch andere ersetzt werden.

Besteht die Gefahr eines Nährstoffmangels bei CED?

Ja, CED-Betroffene können an einer allgemeinen Mangelernährung oder einer Minderversorgung bestimmter Nährstoffe leiden. Oft kommt es durch eine verminderte Nahrungsaufnahme zu den Nährstoffdefiziten. Viele Betroffene haben beim Verzehr be-



stimmter Lebensmittel Bedenken wegen möglicherweise folgenden Schmerzen. Dies ist auch der Grund, warum Untergewicht eine Begleiterscheinung bei CED sein kann. Unverträglichkeiten können ebenfalls zu einem Nährstoffmangel führen, da eine einseitige, unausgewogene Ernährung bevorzugt wird. Zudem ist während der akuten Entzündungsphase die Aufnahme von Nährstoffen (vor allem Spurenelemente) vermindert. Daher muss auf eine ausgewogene Ernährung geachtet werden. Erfahrungsgemäß können sogenannte diätische Trinknahrungen eine sinnvolle Ergänzung darstellen, um eine Versorgung mit wichtigen Nährstoffen zu gewährleisten.

Muss bei auswärtigem Essen auf irgendetwas geachtet werden?

Man sollte zumindest einen genauen Blick auf die Zutaten werfen. Konservierungsstoffe, Farbstoffe und Geschmacksverstärker werden häufig in Fast-food-Restaurants verwendet. Den meisten Menschen bereiten diese synthetischen Stoffe keine Probleme. Anders kann es bei CED-Betroffenen aussehen. Denn Glutamat & Co. können den Darmtrakt strapazieren und Unverträglichkeiten auslösen. Daher lieber auf Nummer sicher gehen und ein Gericht ohne künstliche Zusätze wählen. Besonders häufig kommen solche Zusatzstoffe übrigens in asiatischen Lebensmitteln vor. Ein genauerer Blick auf die Inhalte lohnt sich hier also besonders.

Welche negativen Auswirkungen können bei „schlechter Ernährung“ auftreten?

Als „schlechte“ Ernährung gelten zum Beispiel Fertiggerichte, Süßigkeiten und zuckerreiche Limonaden. Diese haben aufgrund des hohen Gehalts an Zucker und Fetten negative Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System oder den körpereigenen Zuckerspiegel. Diabetes oder verstopfte Gefäße können die Folge von übermäßigem Verzehr sein. Für CED-Betroffene stellen sie zusätzlich ein Risiko dar, denn die geringe Anzahl an verwertbaren Nährstoffen kann eine Mangelernährung zusätzlich begünstigen.

Hat die Ernährung Einfluss auf das Wohlbefinden?

Ja – vor allem bei CED. Die Ernährung nimmt einen wichtigen Stellenwert bei der Erkrankung ein, da eine entzündliche Darmschleimhaut empfindlich auf die zu verwertende Kost reagiert. Wer sich dem Darm gegenüber rücksichtsvoll ernährt, beispielsweise mittels einer leichten und ausgewogenen Kost, kann die Beschwerden reduzieren. Dies hat dann auch einen positiven Effekt auf die Psyche. Denn je weniger die Erkrankung zum Vorschein kommt, desto weniger bestimmt die CED den Alltag. Das soll aber nicht heißen, dass man auf alles, was gut schmeckt, verzichten soll. Hin und wieder darf und sollte man auch mal „sündigen“, denn eine gesunde Psyche kann sich auch positiv auf das Alltagsleben auswirken.

FAZIT

Das falsche Essen kann Auswirkungen auf den Verlauf der CED haben. Unverträglichkeiten lassen sich durch einen Arztbesuch oder ein Ernährungstagebuch herausfinden. Wichtig ist, dass sich jeder Betroffene mit dem Thema Ernährung auseinandersetzt da bei CED die Lebensqualität eng mit der richtigen Auswahl des Essens in Verbindung steht.



Hilfreiche Links

Webinar „Ernährung bei CED - was muss ich wissen?“



<https://www.ced-trotzdem-ich.de/service/mediathek/online-seminar-2-ernaehrung>

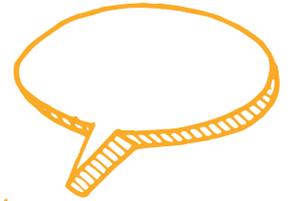
Auch bei Stress das Richtige auf dem Tisch:



<https://www.ced-trotzdem-ich.de/service/news/29-03-2017-auch-bei-stress-das-richtige-auf-dem-tisch>



Spaß und Erfolg im Job – #TrotzCED



©Kascha!

„Ich würde es einfach immer sagen. Wenn ich es nicht sagen würde, würde ich mich selbst viel zu sehr unter Druck setzen“

(Angelina, 24, seit 12 Jahren Colitis ulcerosa)

Was bedeutet CED für ein Bewerbungsgespräch?



Grundsätzlich gilt: Dem zukünftigen Arbeitgeber muss während des Gesprächs nicht mitgeteilt werden, dass eine chronische Erkrankung vorliegt. Auch die Frage danach ist unzulässig. In diesem Fall darf gelogen werden. Es liegt allerdings am Betroffenen selbst, ob er davon berichtet oder es lieber verschweigt. Für beides gibt es gute Gründe. Die Entscheidung darüber hängt von der jeweiligen Persönlichkeit und den gesammelten Erfahrungen ab. Einige Betroffene thematisieren die Erkrankung nicht – aus Angst mit vielen Vorurteilen konfrontiert zu werden (keine Belastbarkeit, ständige Fehltag). Manchmal ist es besser, mit offenen Karten zu spielen und direkt das Gespräch mit dem Arbeitsgeber zu suchen, um ihm von der CED zu berichten.

Das Gespräch mit dem Chef bzw. mit den Kollegen über CED steht an – was soll ich tun?

Entschließt man sich, dem Chef von der Erkrankung zu erzählen, sollte man sich darauf einstellen, dass Fragen zu der Erkrankung gestellt werden und was das im Akutfall für den Arbeitgeber bedeutet. Hierbei kann beispielsweise Informationsmaterial vom

behandelnden Arzt helfen, damit sich der Arbeitgeber ein Bild von CED machen kann. Viele berufliche Tätigkeiten können im „Homeoffice“ – also von zuhause aus – bewerkstelligt werden, was häufig eine hilfreiche Option bei CED darstellen kann. Auch flexible Arbeitszeitmodelle oder andere Anpassungsmöglichkeiten können mit dem Chef besprochen werden. Beim Gespräch mit den Kollegen kann es helfen, über die möglichen Symptome zu sprechen, die bei der Arbeit auftreten können (z. B. häufige Toilettennutzung). Wenn diese Hürden erst einmal genommen sind, lässt häufig der psychische Druck nach, den viele CED-Betroffene bei der Arbeit verspüren.

Was ist bei einem akuten Schub zu beachten?

Ganz klar: Gesundheit steht an erster Stelle! In der schubfreien Zeit sind CED-Betroffene genauso belastbar wie die Kollegen. In der akuten Entzündungsphase können allerdings arbeitseinschränkende Beschwerden auftreten. Die Genesung zuhause ist für die Regeneration wesentlich förderlicher, als sich mit Schmerzen zur Arbeit zu quälen. Grundsätzlich sollte man nicht aus falschem Stolz davor zurückschrecken, das Gespräch mit dem Arzt zu suchen und sich krankschreiben zu lassen. Weiß der Arbeitgeber über die Erkrankung Bescheid, macht es Sinn, ihn auch persönlich zu informieren.



Selbstständigkeit als Berufsoption?

Müdigkeit, Schmerzen und plötzliche Toilettengänge sind unangenehme Begleiterscheinungen, die den beruflichen Alltag erschweren können. Daher fragen sich viele CED-Betroffene, ob sie den Schritt in die Selbstständigkeit wagen sollen. Die Vorteile dieser Arbeitsweise sind verlockend: Keine Rechtfertigung gegenüber dem Chef oder den Kollegen, ein selbstbestimmtes Leben und an den Gesundheitszustand angepasste Arbeitszeiten. Dennoch kann die Selbstständigkeit auch einige Gefahren bergen – gerade bei CED. So muss man immer für ein ausreichendes Finanzpolster sorgen, um den Entzündungsphasen-Zeitraum zu überbrücken. Hierfür eignet sich beispielsweise die Erstellung eines Business-Plans, der diese Unwägbarkeiten mitberücksichtigt.

Auch die Ungewissheit über den zukünftigen Krankheitsverlauf ist eine psychische Belastung und kann Konzentration auf die Arbeit beeinflussen. Die möglichen Geldprobleme und Existenzängste machen sich auch im Darmtrakt bemerkbar und können zu Reizdarm oder Schüben führen. Daher: Vor- und Nachteile einer Selbstständigkeit abwägen, bevor man sich für diesen Schritt entscheidet.



Bekomme ich als CED-Betroffener einen Schwerbehindertenausweis?

Abhängig vom individuellen Gesundheitszustand haben CED-Betroffene Anrecht auf einen Schwerbehindertenausweis. Zunächst muss dafür der Grad der Behinderung (GdB) ermittelt werden. Dieser wird anhand der durch CED hervorgerufenen Einschränkungen festgestellt. Liegt der GdB bei mindestens 50%, liegt laut Gesetz eine Schwerbehinderung vor. Der Schwerbehindertenausweis dient dazu, die Einschränkungen, die CED hervorruft, auszugleichen. So kann bei festgestellter Schwerbehinderung beispiels-

weise ein Anspruch auf Zusatzurlaub, auf Reduzierung der Wochenstunden und Zusatzleistungen wie z. B. Steuerfreibeträge oder mögliche Freifahrten in Bus und Bahn bestehen. Auch wenn „Schwerbehinderung“ zunächst unzutreffend klingen mag, kann der Ausweis sowohl im Privat- als auch im Berufsleben eine sinnvolle Hilfeleistung für CED-Betroffene sein. Verbände wie der DCCV e. V. oder die zuständigen Sozialämter erklären, auf was bei dem Antrag alles geachtet werden sollte.

FAZIT

Ein offener Umgang mit der CED bringt mehr Vor- als Nachteile. Die Erfahrungen damit sind in der Regel positiv und führen zu einem entspannten Verhältnis mit den Kollegen. Die Einschätzung, wie viel Informationen man preisgibt, hängt natürlich immer von der persönlichen Einstellung des Vorgesetzten oder des Arbeitgebers ab. Auch die Selbstständigkeit kann eine mögliche Berufsoption sein. Man darf sich natürlich nicht von der Erkrankung einschüchtern lassen, denn die Motivation ist höher, wenn der Beruf Freude bringt und die CED in den Hintergrund rückt.



Hilfreiche Links

Homeoffice erhöht Arbeitsfähigkeit von CED-Patienten:

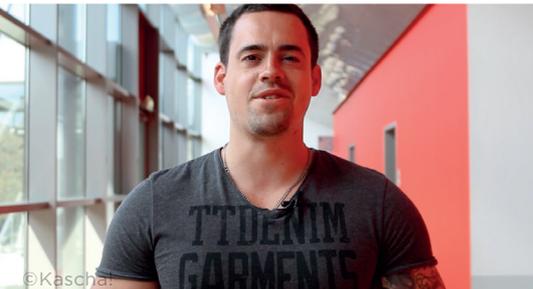
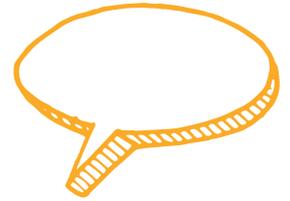
 <https://www.ced-trotzdem-ich.de/service/news/06-03-2017-homeoffice-erhoeht-arbeitsfaehigkeit-von-ced-patienten>

Antrag für Schwerbehindertenausweis:

 https://www.einfach-teilhaben.de/DE/StdS/Schwerbehinderung/GdB_Ausweis/karte_ausweis_formulare_.html?nn=276622



#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/UCOVEBMfGcHdG7GscgN3GD0Q>





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 