

Ratgeber „Sport bei CED“

Wie Sie Ihre
CED-Patient*innen
bestmöglich
beraten





Liebes CED-Behandler*innen Team,

körperliche Aktivität gehört zu einem gesunden Lebensstil, sie wirkt in vielen Bereichen präventiv und kann die Therapie unterstützen. Diese Erkenntnis wird bei einer Reihe von chronischen Erkrankungen seit vielen Jahren genutzt.

Wie sieht das bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen (CED) aus? Viele CED-Betroffene sind zwar überzeugt davon, dass Bewegung und Sport Vorteile bringen – aber es „hakt“ bei der Umsetzung. Manche Patient*innen verzichten auf körperliche Aktivität, weil sie an Schmerzen, Durchfällen oder Fatigue leiden, andere sind unsicher, ob und wie sie sich belasten sollen. Sie wünschen sich eine kompetente Beratung – am liebsten von ihrem Behandlungsteam. Hier sind Sie als Ärzt*in oder CED-Nurse gefragt!

Was Sie von unserem Ratgeber erwarten dürfen

Auf den folgenden Seiten haben wir für Sie zusammengefasst, was es an wissenschaftlichen Erkenntnissen zu Sport bei CED gibt und welche Vorteile körperliche Aktivität bei CED bringen kann.

Die Krankheitsverläufe, die Belastbarkeit und Bedürfnisse von CED-Betroffenen sind sehr unterschiedlich. Daher muss das individuelle Bewegungsprogramm auf die Situation der/des jeweiligen Betroffenen angepasst werden. Im Folgenden

erfahren Sie, welche Sportarten im Allgemeinen als sicher gelten, wie viel körperliche Aktivität bei CED empfehlenswert ist und was es in besonderen Situationen (Analfisteln, Stoma, postoperativ etc.) zu beachten gibt.

Darüber hinaus lassen wir Expert*innen aus der Praxis zu Wort kommen: Sie nehmen Stellung zu wichtigen Sport-Fragen im Zusammenhang mit CED und erklären anhand von Fallbeispielen, wie Sie CED-Patient*innen konkret beraten. Als Unterstützung bei der Beratung bekommen Sie ein kleines Übungsprogramm das Ihnen zeigt, wie CED-Betroffene aktiv werden können. Ein eigenes Motivationskapitel zeigt auf, wie Sie Ihre Patient*innen langfristig zu mehr Bewegung ermuntern. Außerdem finden Sie Informationen zu verschiedenen Kursangeboten, hilfreiche Links sowie empfehlenswerte Channels aus dem Social-Media-Bereich.

Viel Freude beim Entdecken und bei der Beratung Ihrer CED-Patient*innen!

Ihr Takeda CED-Team

[Zur Kapitelübersicht](#)

Kapitelübersicht

Bewegung und Sport
– was bringt das?

Körperliche Aktivität
bei CED: Wunsch und
Wirklichkeit

Wie viel körperliche Aktivität
ist bei CED empfehlenswert?

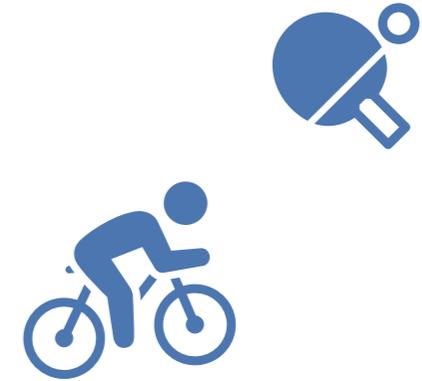
Körperliche Aktivität
in verschiedenen CED-
Krankheitsphasen

Tipps für die Beratung
Ihrer CED-Patient*innen

Was Expert*innen raten

Sportarten, Entspannungs-
techniken und Sportangebote
für CED-Betroffene

Übungsvorschläge für
Menschen mit CED



Anfangen und Dranbleiben –
so gelingt die Motivation zu
mehr Bewegung

Social Media
Kurzportraits





Bewegung und Sport – was bringt das?

Körperliche Aktivität bei CED:
Wunsch und Wirklichkeit

Wie viel körperliche Aktivität
ist bei CED empfehlenswert?

Körperliche Aktivität in ver-
schiedenen Krankheitsphasen

Tipps für die Beratung
Ihrer CED-Patient*innen

Was Expert*innen raten

Sportarten, Entspannungs-
techniken und Sportangebote

Übungsvorschläge für
Menschen mit CED

Anfangen und Dranbleiben –
Motivation zu mehr Bewegung

Social Media Kurzportraits

Fahrzeuge, Aufzüge und Rolltreppen „erleichtern“ unseren Alltag und ersparen uns Anstrengungen – aber wir zahlen einen hohen Preis für die Bequemlichkeit: Denn wir gefährden unsere Gesundheit, wenn wir Tag für Tag überwiegend sitzen¹. Regelmäßige Bewegung ist dagegen eine der wirksamsten Maßnahmen, die Menschen ergreifen können, um ihre Gesundheit auf vielen Ebenen zu verbessern². Körperliche Aktivität verspricht auch CED-Betroffenen eine Reihe von Vorteilen.

Büroarbeit, Autofahren und in der Freizeit lange „Screen-time“-Phasen – der Lebensstil in industrialisierten Ländern ist gekennzeichnet durch **langandauerndes Sitzen**.

Unter „sitzendem Verhalten“ (englisch: sedentary behaviour, sedentary lifestyle) versteht man ein **Verhalten, bei dem der Energieverbrauch kaum über dem Grundumsatz liegt**, weil die Muskulatur keine relevante Arbeit verrichtet; dies ist beim Sitzen, Liegen und Stehen der Fall^{3,4}. Die WHO und nationale Bewegungsempfehlungen raten dazu, lange **Sitzphasen** zu vermeiden bzw. immer wieder **durch Bewegung zu unterbrechen**^{2,4}, da eine überwiegend sitzende Lebensweise mit einem erhöhten Risiko für Typ-2-Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und mit einer erhöhten Krebsinzidenz einhergeht⁴.

[Referenzen](#)



Zeit, die mit sitzender
Tätigkeit verbracht
wird begrenzen und
durch mehr körperliche
Aktivität jeglicher
Intensität ersetzen.



Bewegung und Sport – was bringt das?

Körperliche Aktivität bei CED:
Wunsch und Wirklichkeit

Wie viel körperliche Aktivität
ist bei CED empfehlenswert?

Körperliche Aktivität in ver-
schiedenen Krankheitsphasen

Tipps für die Beratung
Ihrer CED-Patient*innen

Was Expert*innen raten

Sportarten, Entspannungs-
techniken und Sportangebote

Übungsvorschläge für
Menschen mit CED

Anfangen und Dranbleiben –
Motivation zu mehr Bewegung

Social Media Kurzportraits

Bewegung: Gut für Körper, Seele und Geist

Es ist wissenschaftlich gut dokumentiert, dass **regelmäßige körperliche Aktivität** mit zahlreichen **gesundheitlichen Vorteilen** verknüpft ist. Das gilt für alle Altersgruppen und auch für Menschen mit verschiedenen chronischen Erkrankungen. **Regelmäßige Bewegung hat viele positive Auswirkungen**, beispielsweise⁵:

- ✓ Das Risiko für verschiedene Erkrankungen sinkt (z. B. weniger Bluthochdruck, Herzinfarkte und Schlaganfälle, weniger Typ-2-Diabetes und Fettstoffwechselstörungen)
- ✓ Geringeres Risiko für Dickdarm-, Brust-, Nieren-, Magen- und Lungenkrebs
- ✓ Senkung der Gesamtmortalität
- ✓ Besseres Gewichtsmanagement

- ✓ Verbesserte Knochengesundheit, verbesserte Muskelkraft
- ✓ Geringeres Sturzrisiko
- ✓ Geringeres Demenzrisiko
- ✓ Weniger Angst und Depression
- ✓ Besserer Schlaf
- ✓ Bessere kognitive Funktion
- ✓ Bessere Lebensqualität





Bewegung und Sport – was bringt das?

Körperliche Aktivität bei CED:
Wunsch und Wirklichkeit

Wie viel körperliche Aktivität
ist bei CED empfehlenswert?

Körperliche Aktivität in ver-
schiedenen Krankheitsphasen

Tipps für die Beratung
Ihrer CED-Patient*innen

Was Expert*innen raten

Sportarten, Entspannungs-
techniken und Sportangebote

Übungsvorschläge für
Menschen mit CED

Anfangen und Dranbleiben –
Motivation zu mehr Bewegung

Social Media Kurzportraits

Sport bei CED: Weniger Fatigue, weniger Krankheitsaktivität, mehr Lebensqualität

Bei verschiedenen chronischen Krankheiten wie Diabetes, Herz-Kreislauf- oder Atemwegserkrankungen werden **Bewegung und Sport zur Unterstützung der Behandlung** eingesetzt. Auch bei CED-Betroffenen könnte körperliche Aktivität als supportive Therapie genutzt werden⁶. Expert*innen gehen davon aus, dass körperliche Bewegung durch **Verbesserung der Immunfunktion, Reduktion der Müdigkeit und Stärkung von Muskeln und Knochen** für CED-Betroffene besonders vorteilhaft sein könnte⁷. Auch eine **positive Beeinflussung des Darmmikrobioms** durch regelmäßige sportliche Aktivität wird diskutiert⁸.

Die Evidenz für die positiven Effekte von körperlicher Aktivität auf CED ist jedoch auf eine überschaubare Anzahl von Untersuchungen beschränkt. Daher gibt es auch keine evidenzbasierten spezifischen Leitlinien zu körperlicher Aktivität bei CED⁷.

Eine kanadische Arbeitsgruppe führte im Jahr 2018 eine Literaturrecherche zu nicht-pharmakologischen Maßnahmen bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen durch. Bezüglich körperlicher Aktivität und Sport bei CED kommen die Autoren zu dem Schluss, dass **strukturierte Bewegungsprogramme einer Fatigue entgegenwirken und das Wohlbefinden sowie die Krankheitsaktivität bessern könnten**. Sie empfehlen für CED-Betroffene **sowohl Ausdauer- als auch Krafttraining** (siehe [Tabelle nächste Seite](#))⁹.



Bewegung und
Sport für mehr
Lebensqualität



Bewegung und Sport – was bringt das?

Körperliche Aktivität bei CED:
Wunsch und Wirklichkeit

Wie viel körperliche Aktivität
ist bei CED empfehlenswert?

Körperliche Aktivität in ver-
schiedenen Krankheitsphasen

Tipps für die Beratung
Ihrer CED-Patient*innen

Was Expert*innen raten

Sportarten, Entspannungs-
techniken und Sportangebote

Übungsvorschläge für
Menschen mit CED

Anfangen und Dranbleiben –
Motivation zu mehr Bewegung

Social Media Kurzportraits

Gesundheitliche Auswirkungen von Ausdauer- und Krafttraining bei CED-Betroffenen⁹

Die Autor*innen eines Reviews aus dem Jahr 2019 stellen fest, dass Bewegung und Sport bei CED trotz der limitierten Evidenz als sicher angesehen werden kann und dass man mit **positiven Effekten auf den allgemeinen Gesundheitszustand sowie auf CED-spezifische körperliche und psychosoziale Symptome** rechnen darf⁶. Dennoch besteht weiterhin ein Bedarf an qualitativ hochwertigen Studien zu Sport und Bewegung bei CED; diese sollten auch wichtige klinische Outcomes berücksichtigen⁶.



[Referenzen](#)

Trainingsart

Gesundheitliche Effekte

Ausdauertraining
(kardiovaskuläres
Training)

Ein Herz-Kreislauf-Training von niedriger bis mäßiger Intensität kann die kardiovaskuläre Fitness, die Krankheitsaktivität, das Stressempfinden und die Lebensqualität verbessern und das soziale und allgemeine Wohlbefinden steigern

Krafttraining

Ein Krafttraining von niedriger bis mäßiger Intensität kann Knochengesundheit, Kraft und Lebensqualität verbessern



Bewegung und Sport – was bringt das?

Körperliche Aktivität bei CED:
Wunsch und Wirklichkeit

Wie viel körperliche Aktivität
ist bei CED empfehlenswert?

Körperliche Aktivität in ver-
schiedenen Krankheitsphasen

Tipps für die Beratung
Ihrer CED-Patient*innen

Was Expert*innen raten

Sportarten, Entspannungs-
techniken und Sportangebote

Übungsvorschläge für
Menschen mit CED

Anfangen und Dranbleiben –
Motivation zu mehr Bewegung

Social Media Kurzportraits

Ein paar Grundbegriffe...

Was ist eigentlich der **Unterschied zwischen körperlicher Aktivität und Sport?** Im Alltag werden diese Begriffe oft nicht scharf voneinander getrennt, sondern synonym eingesetzt. Bewegungsexpert*innen verwenden diese Bezeichnungen präziser, daher hier einige Definitionen^{3, 10}:

Körperliche Aktivität

Körperliche Aktivität umfasst **jede durch die Skelettmuskulatur bedingte Bewegung, die den Energieverbrauch erhöht.** Oft wird körperliche Aktivität nach dem Kontext, in dem sie stattfindet, eingeteilt: z. B. berufs-, haushalts- oder freizeitbezogene körperliche Aktivität.

Körperliches Training

Unter körperlichem Training (körperlichen Übungen) versteht man **Aktivitäten, die geplant, strukturiert und regelmäßig durchgeführt werden,** um die körperliche Fitness bzw. Körperfunktionen zu verbessern oder zu erhalten.

Körperliche Fitness

Körperliche Fitness ist definiert durch **bestimmte Merkmale von Personen, die im Zusammenhang mit der Fähigkeit, körperliche Aktivitäten auszuführen, stehen.** Fitness wird durch verschiedene Faktoren beeinflusst, beispielsweise durch genetische Faktoren, Lebensstil, Gesundheitszustand und das Maß der körperlichen Aktivität.

Sport

Der Begriff Sport ist vielschichtig und kann nicht exakt abgegrenzt werden. Sportliche Aktivitäten können der **Gesundheit und Erholung** dienen, aber auch der **Leistung und dem Wettkampf.**



Bewegung und Sport
– was bringt das?

Körperliche Aktivität bei CED:
Wunsch und Wirklichkeit

Wie viel körperliche Aktivität
ist bei CED empfehlenswert?

Körperliche Aktivität in ver-
schiedenen Krankheitsphasen

Tipps für die Beratung
Ihrer CED-Patient*innen

Was Expert*innen raten

Sportarten, Entspannungs-
techniken und Sportangebote

Übungsvorschläge für
Menschen mit CED

Anfangen und Dranbleiben –
Motivation zu mehr Bewegung

Social Media Kurzportraits

Körperliche Aktivität bei CED: Wunsch und Wirklichkeit

Zu einem gesunden Lebensstil gehören Bewegung und Sport. Denn regelmäßige körperliche Aktivität wirkt sich positiv auf das psychische Befinden und die körperliche Fitness aus und schützt u. a. vor Adipositas, Typ-2-Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie vor bestimmten Krebserkrankungen^{1, 2}.

Nutzen auch Menschen mit chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen (CED) die gesundheitlichen Vorteile von Bewegung und Sport?

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) gab im Jahr 2020 neue Bewegungsempfehlungen heraus³. Demnach sollen sich **Erwachsene** im Alter von **18 bis 64 Jahren 150 bis 300 Minuten pro Woche** bei **moderaten** (mittleren) Intensitäten bewegen, um positive gesundheitliche Effekte zu erzielen; alternativ können es auch **75 bis 150 Minuten** einer **intensiven** körperlichen Aktivität sein.

Zusätzlich empfiehlt die WHO, an **mindestens zwei Tagen pro Woche muskelkräftigende Übungen** durchzuführen, die alle großen Muskelgruppen einbeziehen sollten. Je weniger Zeit im Sitzen verbracht wird und je aktiver der Alltag gestaltet wird, desto besser für die Gesundheit³.

[Referenzen](#)



mind.
150–300
Minuten

ODER

mind.
75–150
Minuten

pro Woche für Aktivitäten
mit mittlerer Intensität

pro Woche für Aktivitäten
mit höherer Intensität



Bewegung und Sport
– was bringt das?

Körperliche Aktivität bei CED:
Wunsch und Wirklichkeit

Wie viel körperliche Aktivität
ist bei CED empfehlenswert?

Körperliche Aktivität in ver-
schiedenen Krankheitsphasen

Tipps für die Beratung
Ihrer CED-Patient*innen

Was Expert*innen raten

Sportarten, Entspannungs-
techniken und Sportangebote

Übungsvorschläge für
Menschen mit CED

Anfangen und Dranbleiben –
Motivation zu mehr Bewegung

Social Media Kurzportraits

Körperliche Aktivität bei CED: Wunsch und Wirklichkeit

Wie aktiv sind Menschen mit CED?

Viele CED-Betroffene bewerten Sport positiv. Dies bedeutet jedoch nicht unbedingt, dass Menschen mit CED selbst einen aktiven Lebensstil pflegen⁵.

Eine Untersuchung aus dem Jahr 2016 ergab, dass die Mehrheit der CED-Betroffenen deutlich hinter den WHO-Bewegungsempfehlungen zurückbleibt: Von 737 Teilnehmern wurden **fast die Hälfte als „minimal aktiv“** eingestuft, gut 33% sogar als „inaktiv“⁶.



Für die Praxis:

Beispiele für Aktivitäten mit mittlerer Intensität⁴:

- Zügiges Gehen
- Flottes Radfahren
- Treppensteigen

Beispiele für Aktivitäten mit höherer Intensität¹:

- Laufen
- Fußball
- Basketball

Faustregel: Bei körperlichen Aktivitäten von mittlerer Intensität kann man noch reden, bei höherer Intensität ist kein durchgehendes Gespräch mehr möglich¹.



Bewegung und Sport
– was bringt das?

Körperliche Aktivität bei CED:
Wunsch und Wirklichkeit

Wie viel körperliche Aktivität
ist bei CED empfehlenswert?

Körperliche Aktivität in ver-
schiedenen Krankheitsphasen

Tipps für die Beratung
Ihrer CED-Patient*innen

Was Expert*innen raten

Sportarten, Entspannungs-
techniken und Sportangebote

Übungsvorschläge für
Menschen mit CED

Anfangen und Dranbleiben –
Motivation zu mehr Bewegung

Social Media Kurzportraits

Körperliche Aktivität bei CED: Wunsch und Wirklichkeit

Was CED-Betroffene vom Sport abhält

Was bremst CED-Patient*innen in ihrer körperlichen Aktivität?
Die Befragten gaben **folgende Barrieren** an^{4,6}:

- Bauchschmerzen
- Gelenkschmerzen
- Müdigkeit/Fatigue
- Muskelschwäche
- Akuter Krankheitsschub
- Häufiger Stuhldrang, Durchfälle, fehlender Zugang zu einer Toilette

Ein Teil der Patient*innen **befürchtet**, dass körperliche Anstrengung eine **Verschlechterung** der Darmerkrankung provozieren könnte², manche CED-Betroffene stehen Sport skeptisch gegenüber, weil sie **Abszesse, Fisteln oder Fissuren** aufweisen⁵.

Hinzu kommen **strukturelle Barrieren**, die einem aktiven, sportlichen Lebensstil bei CED entgegenstehen, beispielsweise ein **Mangel an Sportangeboten** für CED-Betroffene, nur **wenige entsprechend geschulte Sporttherapeut*innen** und ein **limitiertes Angebot an Kursen**, die von Krankenkassen finanziert werden⁵.

[Referenzen](#)

Großer Bedarf an qualifizierter Beratung

Mehrere Studien sprechen dafür, dass CED-Betroffene von den **gesundheitsfördernden Effekten körperlicher Aktivitäten profitieren**^{2,6,7}. Doch sind viele Menschen mit CED unsicher, ob und wie sie sich körperlich belasten sollten.

Hier besteht ein **großer Informationsbedarf**, wobei sich Patient*innen insbesondere von Ärzt*innen bzw. dem Behandlungsteam eine Beratung zum Thema körperliche Aktivität wünschen⁵. **Entsprechend geschulte Sporttherapeut*innen, Physiotherapeut*innen und MFAs** können einen **wichtigen Beitrag** dazu leisten, CED-Betroffene **langfristig für Bewegung zu motivieren** und in Zusammenarbeit mit Patient*innen und Ärzt*innen das geeignete Maß an körperlicher Aktivität an die jeweilige Krankheitssituation anzupassen.





Wie viel körperliche Aktivität ist bei CED empfehlenswert?

Bewegung und Sport
– was bringt das?

Körperliche Aktivität bei CED:
Wunsch und Wirklichkeit

Wie viel körperliche Aktivität
ist bei CED empfehlenswert?

Körperliche Aktivität in ver-
schiedenen Krankheitsphasen

Tipps für die Beratung
Ihrer CED-Patient*innen

Was Expert*innen raten

Sportarten, Entspannungs-
techniken und Sportangebote

Übungsvorschläge für
Menschen mit CED

Anfangen und Dranbleiben –
Motivation zu mehr Bewegung

Social Media Kurzportraits

*Welches Maß an Bewegung vorteilhaft ist, hängt von der jeweiligen Krankheitssituation und von der individuellen Leistungsgrenze ab. Patient*innen in Remission oder mit geringer Krankheitsaktivität sollten sich mindestens fünfmal pro Woche körperlich belasten. Im akuten Schub oder bei schwerem Verlauf muss der Arzt oder die Ärztin vorab die Belastungsfähigkeit der Patientin oder des Patienten beurteilen.*

Die ersten Bewegungsempfehlungen für CED-Patient*innen erschienen im Jahr 1998¹. Allerdings basierte sie auf Belastungsempfehlungen für Gesunde. Inzwischen wurden einige wissenschaftliche Untersuchungen zu körperlicher Aktivität bei CED durchgeführt, deren Ergebnisse in die im Folgenden beschriebenen Empfehlungen einfließen.



Aktuelle Empfehlungen für CED-Patient*innen in Remission oder mit milder Krankheitsaktivität

An den meisten Studien, die bisher zum Thema „Sport bei CED“ veröffentlicht wurden, nahmen Patient*innen mit milder Krankheitsaktivität oder in Remission teil. Für diesen Personenkreis formulierten Eckert und Kolleg*innen Bewegungsempfehlungen^{2,3}, die sich an den so genannten FITT-Kriterien orientieren ([siehe Tabelle nächste Seite](#)).

Die Abkürzung FITT steht für:

- Frequency (Belastungshäufigkeit)
- Intensity (Belastungsintensität)
- Time (Dauer der Belastungseinheit)
- Type (Art der Belastung)

Die Belastungsintensität kann über die Herzfrequenz ermittelt werden. Wie man die maximale Herzfrequenz und die Trainingsherzfrequenz berechnet, ist [hier \(Herzfrequenz\)](#) und [hier \(Trainingsfrequenz\)](#) beschrieben.



Wie viel körperliche Aktivität ist bei CED empfehlenswert?

Bewegungsempfehlungen für CED-Patient*innen in Remission oder mit milder Krankheitsaktivität (nach Eckert und Kolleg*innen^{2,3}).

FITT-Kriterien	Empfehlungen
Frequency (Belastungshäufigkeit)	<ul style="list-style-type: none">• Mindestens 5x wöchentlich körperlich belasten (zusätzlich zur Alltagsaktivität)
Intensity (Belastungsintensität)	<ul style="list-style-type: none">• Belastung auf moderatem Aktivitätsniveau• Der Energieverbrauch sollte sich mindestens um den Faktor 3-4 im Vergleich zum Ruheumsatz erhöhen (Beispiel: flottes Gehen)• Wenn die Belastung über die Herzfrequenz gesteuert wird, sollte diese bei 60-80% der maximalen Herzfrequenz liegen
Time (Dauer der Belastungseinheit)	<ul style="list-style-type: none">• Aktivitätseinheiten über mindestens 30 Minuten am Stück durchführen• Zusätzlich zu den 5 wöchentlichen Bewegungseinheiten sollte der Alltag aktiver gestaltet werden, z.B. durch: Spaziergehen oder entspanntes Radfahren
Type (Art der Belastung)	<ul style="list-style-type: none">• Die gewählte Aktivität soll Spaß machen• Bewegungsarten, die mit dem*der Partner*in oder in der Gruppe umgesetzt werden, können zusätzlich motivieren• Vorteilhaft ist eine Mischung aus Ausdauer- und Kräftigungsübungen• Zusätzlich zu den geplanten Trainingseinheiten sollten Freizeitaktivitäten erhöht werden• Sitzzeiten möglichst auf ein Minimum reduzieren!

[Referenzen](#)

Bewegung und Sport
- was bringt das?

Körperliche Aktivität bei CED:
Wunsch und Wirklichkeit

Wie viel körperliche Aktivität
ist bei CED empfehlenswert?

Körperliche Aktivität in ver-
schiedenen Krankheitsphasen

Tipps für die Beratung
Ihrer CED-Patient*innen

Was Expert*innen raten

Sportarten, Entspannungs-
techniken und Sportangebote

Übungsvorschläge für
Menschen mit CED

Anfangen und Dranbleiben -
Motivation zu mehr Bewegung

Social Media Kurzportraits



Wie viel körperliche Aktivität ist bei CED empfehlenswert?

Bewegung und Sport
– was bringt das?

Körperliche Aktivität bei CED:
Wunsch und Wirklichkeit

Wie viel körperliche Aktivität
ist bei CED empfehlenswert?

Körperliche Aktivität in ver-
schiedenen Krankheitsphasen

Tipps für die Beratung
Ihrer CED-Patient*innen

Was Expert*innen raten

Sportarten, Entspannungs-
techniken und Sportangebote

Übungsvorschläge für
Menschen mit CED

Anfangen und Dranbleiben –
Motivation zu mehr Bewegung

Social Media Kurzportraits

Wie berechnet man die maximale Herzfrequenz?²

Die einfachste Methode zur Berechnung der maximalen Herzfrequenz (HFmax) berücksichtigt das Lebensalter des*der Trainierenden (diese Methode ist nicht die präziseste, sie liefert aber einen brauchbaren Annäherungswert):

- Frauen: $226 - \text{Lebensalter}$
- Männer: $220 - \text{Lebensalter}$

Es lassen sich unterschiedliche Trainingseffekte erzielen, je nachdem, in welchem Bereich der Herzfrequenz man trainiert. Eine Belastung mit **60 bis 80%** der **HFmax** gilt als moderat und steigert die Ausdauerleistungsfähigkeit.





Wie viel körperliche Aktivität ist bei CED empfehlenswert?

Bewegung und Sport
– was bringt das?

Körperliche Aktivität bei CED:
Wunsch und Wirklichkeit

Wie viel körperliche Aktivität
ist bei CED empfehlenswert?

Körperliche Aktivität in ver-
schiedenen Krankheitsphasen

Tipps für die Beratung
Ihrer CED-Patient*innen

Was Expert*innen raten

Sportarten, Entspannungs-
techniken und Sportangebote

Übungsvorschläge für
Menschen mit CED

Anfangen und Dranbleiben –
Motivation zu mehr Bewegung

Social Media Kurzportraits

Wie berechnet man die Trainings- herzfrequenz?²

Der Anstrengungsgrad beim Sport hängt vom individuellen Trainingszustand ab. Möchte man diesen bei der Berechnung der optimalen Trainingsherzfrequenz berücksichtigen, verwendet man z. B. die Karvonen-Formel (benannt nach dem finnischen Mediziner Martti J. Karvonen):

$$((\text{HFmax} - \text{Ruhepuls}) \times \text{Trainingsfaktor}) + \text{Ruhepuls} = \text{Trainingsherzfrequenz}$$

Erklärung:

- Der **Trainingsfaktor** berücksichtigt in der Formel den Anstrengungsgrad und den Trainingszustand der Person. Er ist folgendermaßen zu wählen:
 - Untrainierte (niedrige Belastung): 0,5
 - Ausdauerstabilisierung (moderate Belastung): 0,6/0,7
 - Leistungssteigerung (intensive Belastung): 0,8
- Den **Ruhepuls** misst man am besten morgens vor dem Aufstehen (Anzahl der Herzschläge pro Minute)
- Die **HFmax** ermittelt man wie oben beschrieben



Der Anstrengungs-
grad beim Sport hängt
vom individuellen
Trainingszustand ab.



Wie viel körperliche Aktivität ist bei CED empfehlenswert?

Bewegung und Sport
– was bringt das?

Körperliche Aktivität bei CED:
Wunsch und Wirklichkeit

Wie viel körperliche Aktivität
ist bei CED empfehlenswert?

Körperliche Aktivität in ver-
schiedenen Krankheitsphasen

Tipps für die Beratung
Ihrer CED-Patient*innen

Was Expert*innen raten

Sportarten, Entspannungs-
techniken und Sportangebote

Übungsvorschläge für
Menschen mit CED

Anfangen und Dranbleiben –
Motivation zu mehr Bewegung

Social Media Kurzportraits

Was tun im CED-Schub oder bei schwererem Verlauf?

In diesen Situationen sollte die Ärztin oder der Arzt die **Belastungsfähigkeit der Betroffenen abklären** und es sollten **individuell geeignete Bewegungsprogramme** entwickelt werden. Die Belastung kann, wenn sie gut vertragen wird, allmählich gesteigert werden².

Entspannungsübungen wie autogenes Training oder **Achtsamkeitsübungen** können zur **Schmerzreduktion** beitragen. Niedrig intensive Aktivitäten wie Spaziergänge sind immer empfehlenswert und sollten möglichst jeden Tag eingeplant werden².



Für die Praxis:

CED-Patient*innen in Remission oder mit milder Krankheitsaktivität sollten

- sich mindestens 5x wöchentlich körperlich belasten
- die Aktivität sollte bei 60-80% der maximalen Herzfrequenz erfolgen und
- mindestens 30 Minuten dauern
- empfohlen wird ein Mix aus Ausdauer- und Kräftigungsübungen

CED-Patient*innen im Schub oder mit höherer Krankheitsaktivität sollten ihre Belastbarkeit von der Ärztin oder vom Arzt abklären und sich individuell beraten lassen. Entspannungsübungen sind vorteilhaft.



Körperliche Aktivität in verschiedenen CED-Krankheitsphasen

Bewegung und Sport
– was bringt das?

Körperliche Aktivität bei CED:
Wunsch und Wirklichkeit

Wie viel körperliche Aktivität
ist bei CED empfehlenswert?

Körperliche Aktivität in ver-
schiedenen Krankheitsphasen

Tipps für die Beratung
Ihrer CED-Patient*innen

Was Expert*innen raten

Sportarten, Entspannungs-
techniken und Sportangebote

Übungsvorschläge für
Menschen mit CED

Anfangen und Dranbleiben –
Motivation zu mehr Bewegung

Social Media Kurzportraits

*Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen (CED) treten oft in Form von wiederkehrenden Schüben auf; dazwischen können stabile Phasen mit kompletter Remission liegen. Ein Teil der Patient*innen weist einen chronisch-kontinuierlichen Krankheitsverlauf mit Beschwerden unterschiedlicher Intensität auf. In welchen Krankheitsphasen kann CED-Betroffenen Sport empfohlen werden? Und was gibt es in besonderen Situationen zu beachten – etwa vor und nach einer Operation?*

Die Zahl der prospektiven kontrollierten Studien, welche die Effekte von körperlicher Aktivität/Sport auf CED untersuchten, ist überschaubar¹. Die meisten dieser Studien berücksichtigten CED-Patient*innen in Remission oder mit milder Krankheitsaktivität. Aus den Daten dieser Studien lässt sich ableiten, dass **leichte bis moderate körperliche Aktivitäten bei CED-Betroffenen in Remission oder mit nur leichter Krankheitsaktivität sicher sind**¹. In keiner dieser Studien kam es zu einer Erhöhung der Entzündungsaktivität oder Krankheitsaktivität².

Professor Dr. emeritus Roy J. Shephard von der Universität Toronto weist darauf hin, dass ein moderates Ausdauer- und Krafttraining die funktionelle Kapazität und die Lebensqualität von CED-Betroffenen verbessert und dass diese Form des Trainings weder die Krankheitsaktivität steigert noch zu unerwünschten Effekten der Immunfunktion oder der endokrinen Funktion führt. Der Autor plädiert dafür, moderate Übungsprogramme als integrale Komponente in das CED-Behandlungskonzept aufzunehmen³.

Viele Expert*innen vertreten die Ansicht, dass auch in schwereren CED-Krankheitsphasen eine gewisse körperliche Grundaktivität aufrechterhalten werden sollte⁴.



Entspannungsübungen können bei individueller Beratung und Betreuung des*der Betroffenen auch in sehr schweren Krankheitsphasen unterstützend eingesetzt werden.



Körperliche Aktivität in verschiedenen CED-Krankheitsphasen

Bewegung und Sport
– was bringt das?

Körperliche Aktivität bei CED:
Wunsch und Wirklichkeit

Wie viel körperliche Aktivität
ist bei CED empfehlenswert?

Körperliche Aktivität in ver-
schiedenen Krankheitsphasen

Tipps für die Beratung
Ihrer CED-Patient*innen

Was Expert*innen raten

Sportarten, Entspannungs-
techniken und Sportangebote

Übungsvorschläge für
Menschen mit CED

Anfangen und Dranbleiben –
Motivation zu mehr Bewegung

Social Media Kurzportraits

Fitnessprogramm individuell zusammenstellen

Übungsprogramme für Menschen mit CED sollten an die **aktuelle Situation der Patientin oder des Patienten angepasst sein** und folgende Aspekte berücksichtigen^{1,5}:

- Lebensalter
- Krankheitsaktivität
- Aktueller physischer Zustand/Fitness-Level/Leistungsgrenze
- Individuelle Bewegungserfahrungen („Bewegungsbiographie“)
- Lebensumstände
- Trainingsziele
- Persönliche Präferenzen
- Körperliche Besonderheiten (Fisteln, Abszesse, Stoma etc.)
- Begleiterkrankungen (z.B. Gelenkprobleme oder Osteoporose)

Wichtig für die Motivation und das Durchhaltevermögen ist, dass das Bewegungsprogramm Spaß macht und sich positiv auf die Lebensqualität auswirkt.

[Referenzen](#)



Für viele CED-Betroffene ist es ein Ansporn, in einer Gruppe mit netten Menschen zu trainieren⁵.



Bewegung und Sport
– was bringt das?

Körperliche Aktivität bei CED:
Wunsch und Wirklichkeit

Wie viel körperliche Aktivität
ist bei CED empfehlenswert?

Körperliche Aktivität in ver-
schiedenen Krankheitsphasen

Tipps für die Beratung
Ihrer CED-Patient*innen

Was Expert*innen raten

Sportarten, Entspannungs-
techniken und Sportangebote

Übungsvorschläge für
Menschen mit CED

Anfangen und Dranbleiben –
Motivation zu mehr Bewegung

Social Media Kurzportraits

Körperliche Aktivität in verschiedenen CED-Krankheitsphasen

Sport mit Stoma oder Analfisteln?

Die Anlage eines künstlichen Darmausgangs (Stoma) führt zu einer Schwachstelle in der Bauchwand. Bei zu starker körperlicher Belastung oder durch Heben schwerer Lasten kann es zu einem Stoma-Bauchwandbruch kommen. Daher sollten Patient*innen nach Anlage eines Stomas **in den ersten Wochen und Monaten vorsichtig** sein.

Drei Monate nach Anlage des Stomas darf man mit **Ausdauersportarten wie Radfahren, Laufen und auch Schwimmen** beginnen⁴.



Schwimmen ist tatsächlich auch mit Stoma möglich. Wichtig ist, dass die Stomaplatte mindestens vier Stunden vor dem Schwimmen gut auf die Haut geklebt wird. Mit einem Badeanzug oder großzügig geschnittenen Boxershorts lässt sich die Stomastelle verbergen⁴. Einige kommerzielle Anbieter vertreiben Badebekleidung, die speziell auf die Bedürfnisse von Stomaträger*innen zugeschnitten ist.

Patient*innen mit **Analfisteln** sind manchmal unsicher, ob sie Sportarten in **sitzender Körperposition** (Radfahren, Reiten, Rudern) ausüben dürfen. Nach Expert*innenmeinung können lediglich **frisch operierte oder große Geschwüre** um den After herum zu **Einschränkungen bei Sport in sitzender Position** führen. Auch Schmerzen können körperliche Aktivitäten einschränken. Schwimmen mit Analfisteln ist möglich, wobei insbesondere das Baden in Meerwasser empfehlenswert ist: Salzwasser führt oft dazu, dass die Aktivität von Fisteln eher nachlässt und Wunden in der Analregion sich verkleinern⁴.





Körperliche Aktivität in verschiedenen CED-Krankheitsphasen

Bewegung und Sport
– was bringt das?

Körperliche Aktivität bei CED:
Wunsch und Wirklichkeit

Wie viel körperliche Aktivität
ist bei CED empfehlenswert?

Körperliche Aktivität in ver-
schiedenen Krankheitsphasen

Tipps für die Beratung
Ihrer CED-Patient*innen

Was Expert*innen raten

Sportarten, Entspannungs-
techniken und Sportangebote

Übungsvorschläge für
Menschen mit CED

Anfangen und Dranbleiben –
Motivation zu mehr Bewegung

Social Media Kurzportraits

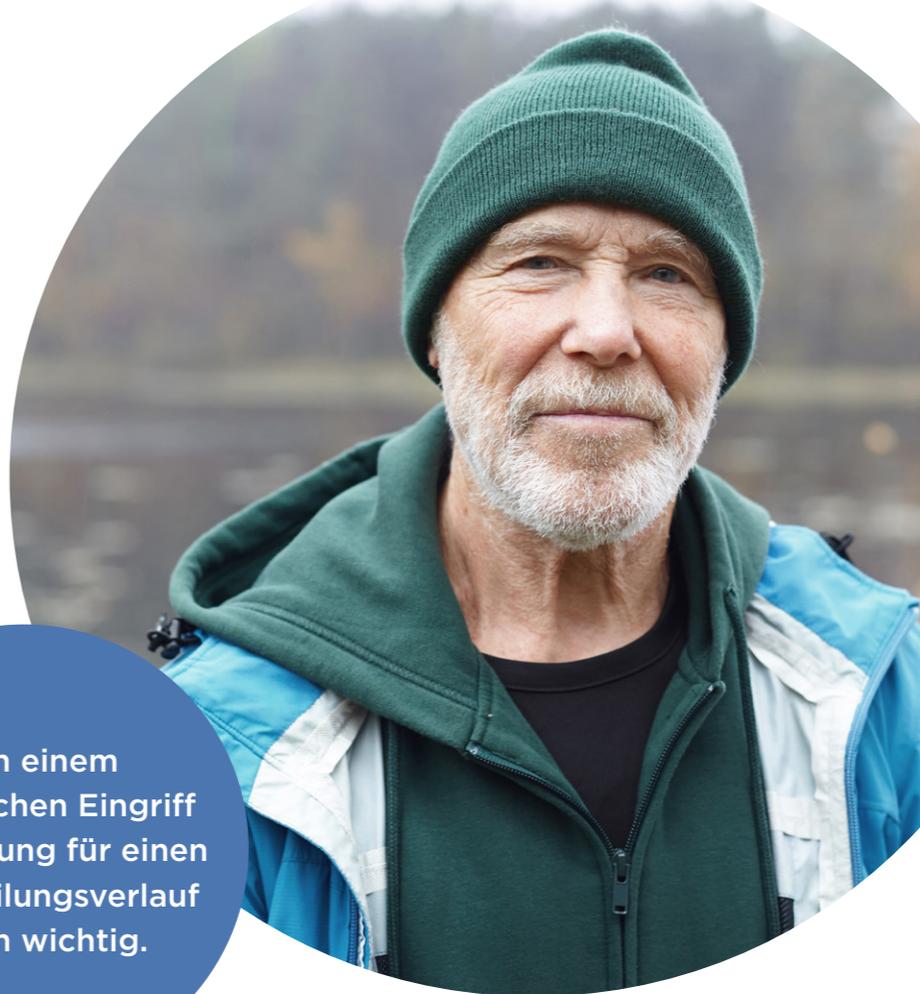
Körperliche Aktivität vor und nach Operationen

CED-Patient*innen sollten **vor einer Operation körperlich so aktiv wie möglich** bleiben. Sich nur noch hinzulegen und auf den Eingriff zu warten schafft keine guten Voraussetzungen für die Operation⁴.

Nach einem chirurgischen Eingriff ist **Bewegung für einen guten Heilungsverlauf extrem wichtig**. Die frühe postoperative Mobilisierung wirkt Thrombosen, Lungenembolien und Lungenentzündungen entgegen und regt die Darmtätigkeit an. Dr. Anton Kroesen, ein erfahrener CED-Chirurg, empfiehlt, dass Patient*innen **am ersten postoperativen Tag 300 Schritte und am zweiten postoperativen Tag 500 Schritte gehen** sollten⁴. Dies kann als „Richtschnur“ gelten, muss aber je nach Situation individuell angepasst werden.

Nach einer **Bauchoperation** sollte **in den ersten vier Wochen kein Sport** ausgeübt werden. Spaziergänge, leichte Haus- und Gartenarbeit sind jedoch erlaubt. **Nach Ablauf der ersten vier postoperativen Wochen** darf mit **leichtem Ausdauersport** begonnen werden⁴.

[Referenzen](#)



Nach einem
chirurgischen Eingriff
ist Bewegung für einen
guten Heilungsverlauf
extrem wichtig.



Körperliche Aktivität in verschiedenen CED-Krankheitsphasen

Bewegung und Sport
– was bringt das?

Körperliche Aktivität bei CED:
Wunsch und Wirklichkeit

Wie viel körperliche Aktivität
ist bei CED empfehlenswert?

Körperliche Aktivität in ver-
schiedenen Krankheitsphasen

Tipps für die Beratung
Ihrer CED-Patient*innen

Was Expert*innen raten

Sportarten, Entspannungs-
techniken und Sportangebote

Übungsvorschläge für
Menschen mit CED

Anfangen und Dranbleiben –
Motivation zu mehr Bewegung

Social Media Kurzportraits

Für die Praxis:

- Bisher wurden nur wenige Studien zum Thema „Sport bei CED“ publiziert. Die meisten dieser Studien untersuchten CED-Patient*innen in Remission oder mit milder Krankheitsaktivität.
- Viele CED-Expert*innen empfehlen jedoch, **auch in schwereren CED-Krankheitsphasen eine gewisse körperliche Grundaktivität** beizubehalten.
- CED-Patient*innen benötigen eine auf ihre **individuelle Situation** angepasste Beratung zu körperlicher Aktivität/Sport.
- Auch Patient*innen mit **Analfisteln oder Stoma sollten körperlich aktiv** bleiben. Dies gilt ebenso für CED-Betroffene vor und nach Operationen.



Tipps für die
Beratung Ihrer
CED-Patient*innen
hinsichtlich Bewegung
und Sport finden
Sie [hier](#).



Tipps für die Beratung Ihrer CED-Patient*innen

Bewegung und Sport
– was bringt das?

Körperliche Aktivität bei CED:
Wunsch und Wirklichkeit

Wie viel körperliche Aktivität
ist bei CED empfehlenswert?

Körperliche Aktivität in ver-
schiedenen Krankheitsphasen

Tipps für die Beratung
Ihrer CED-Patient*innen

Was Expert*innen raten

Sportarten, Entspannungs-
techniken und Sportangebote

Übungsvorschläge für
Menschen mit CED

Anfangen und Dranbleiben –
Motivation zu mehr Bewegung

Social Media Kurzportraits

*Wenn CED-Betroffene körperlich aktiv werden möchten, ist eine individuelle Beratung gefragt, die verschiedene Gesichtspunkte berücksichtigt, insbesondere den aktuellen körperlichen Zustand, die Krankheitsaktivität, aber auch die Lebensumstände und Bewegungsbiographie der Betroffenen sowie ihre persönlichen Vorlieben¹. Welche Sportarten und Entspannungstechniken sich im Allgemeinen für CED-Betroffene eignen, können Sie [hier](#) nachlesen. Im Folgenden finden Sie Tipps für CED-Patient*innen mit spezifischen Problemen bzw. vor oder nach einer Operation.*

Durchfälle

Manche CED-Patient*innen meiden Sport, weil sie an häufigem Stuhldrang oder Durchfall leiden. **Eine Neigung zu Durchfällen kann sich bei (intensivem) Sport noch verschlimmern** (belastungsinduzierte Durchfälle). **Hilfreich** könnten **folgende Maßnahmen** sein²:

- Laufroute oder Fahrradtour so planen, dass öffentliche Toiletten gut erreichbar sind.
- Gabe von stabilisierenden Medikamenten wie Loperamid erwägen.

- Für manche CED-Betroffene, die unwillkürlichen Stuhlabgang befürchten, kann es eine Entlastung sein, beim Sport Einlagen oder protektive Unterwäsche zu tragen.
- Ausreichend trinken.

Anal fisteln

Nach Kroesen gibt es bei Anal fisteln keine generellen Verbote hinsichtlich körperlicher Aktivität. Doch ist Folgendes zu beachten³:

- Schmerzen können in manchen Fällen die Ausführung von Sport einschränken.
- Frisch operierte oder große Geschwüre in der Analregion können bei Sportarten in sitzender Körperposition zu Einschränkungen führen.
- Schwimmen ist auch für Patient*innen mit Anal fisteln möglich. Baden in Meerwasser kann sogar dazu beitragen, dass Fisteln weniger aktiv werden.



Bewegung und Sport
– was bringt das?

Körperliche Aktivität bei CED:
Wunsch und Wirklichkeit

Wie viel körperliche Aktivität
ist bei CED empfehlenswert?

Körperliche Aktivität in ver-
schiedenen Krankheitsphasen

Tipps für die Beratung
Ihrer CED-Patient*innen

Was Expert*innen raten

Sportarten, Entspannungs-
techniken und Sportangebote

Übungsvorschläge für
Menschen mit CED

Anfangen und Dranbleiben –
Motivation zu mehr Bewegung

Social Media Kurzportraits

Tipps für die Beratung Ihrer CED-Patient*innen

Stoma

Die Anlage eines Stomas führt zu einer Lücke in der Bauchwand (Schwachstelle). **Die Bauchwand darf in der ersten Zeit nicht zu stark belastet werden**, da es sonst zu einem Stoma-Bauchwandbruch kommen kann. Ansonsten gilt³: **3 Monate nach Anlage des Stomas kann man mit Ausdauersport beginnen** (Radfahren, Laufen, Schwimmen).

- Nach Rücksprache mit dem*der Arzt*Ärztin ist ein **gezieltes Auftrainieren** der Bauchmuskulatur unter **physiotherapeutischer Anleitung** möglich.
- Bei **entsprechend trainierter Bauchwand** (oder wenn prophylaktisch ein Kunststoffnetz zwischen Bauchwand und Stoma eingesetzt wurde), darf man **Lasten von bis zu 20 kg** anheben.
- Stoma-Träger*innen sollten sich eine **aus den Beinen kommende Trage- und Hebetechnik** angewöhnen, um die Belastung der Bauchwand möglichst gering zu halten.
- **Schwimmen mit Stoma ist erlaubt.** Wichtig ist, dass die Stomaplatte vorher mindestens 4 Stunden gut auf der Haut klebt. Nach Wunsch kann die Stomastelle mit einem Badeanzug oder großzügig geschnittenen Badeshorts kaschiert werden.



Einige kommerzielle Anbieter vertreiben Badebekleidung, die speziell auf die Bedürfnisse von Stomaträger*innen zugeschnitten ist.



Bewegung und Sport
– was bringt das?

Körperliche Aktivität bei CED:
Wunsch und Wirklichkeit

Wie viel körperliche Aktivität
ist bei CED empfehlenswert?

Körperliche Aktivität in ver-
schiedenen Krankheitsphasen

Tipps für die Beratung
Ihrer CED-Patient*innen

Was Expert*innen raten

Sportarten, Entspannungs-
techniken und Sportangebote

Übungsvorschläge für
Menschen mit CED

Anfangen und Dranbleiben –
Motivation zu mehr Bewegung

Social Media Kurzportraits

Tipps für die Beratung Ihrer CED-Patient*innen

Vor einer Operation

Immobilität schafft keine guten Voraussetzungen für eine (Bauch-)Operation! CED-Patient*innen sollten präoperativ körperlich so aktiv sein, wie es die Krankheitsaktivität erlaubt. Eine gewisse **Grundaktivität** sollte auch bei schweren Krankheitsverläufen erhalten bleiben³.

Nach einer Operation

Bewegung nach einer Operation ist von großer Bedeutung: Frühe körperliche Aktivität bietet einen gewissen Schutz vor Thrombosen, Lungenembolien und Lungenentzündungen und kann zu kürzeren stationären Aufenthalten beitragen³.

Kroesen formulierte 2021 **prä- und postoperative Bewegungsempfehlungen für CED-Betroffene**³, die eine gute Orientierung bieten, jedoch entsprechend der individuellen Situation anzupassen sind:

- Am ersten Tag nach der OP sollte die Patientin oder der Patient 300 Schritte gehen, am zweiten Tag 500 Schritte.
- In den ersten 4 Wochen nach einer Bauchoperation sollte keine intensive körperliche Aktivität betrieben werden.

Erlaubt sind Spaziergänge, leichte Haus- und Gartenarbeit. Es dürfen Lasten bis 10 kg getragen werden.

- Nach 4 Wochen darf mit Ausdauersportarten wie Laufen, Schwimmen und Radfahren begonnen werden.
- 3 Monate nach einer Bauchoperation sind grundsätzlich alle Sportarten wieder erlaubt ([s. Tabelle auf der nächsten Seite](#)), da dann die Bauchmuskeln in der Regel ihre Festigkeit wiedererlangt haben. Im Zweifelsfall empfiehlt sich eine Beratung durch die Ärztin oder den Arzt.





Tipps für die Beratung Ihrer CED-Patient*innen

Bewegungsempfehlungen vor und nach einem bauchchirurgischen Eingriff (modifiziert nach Kroesen 2021³)

Präoperativ	Erste postoperative Woche	Zweite bis vierte postoperative Woche	Vierte bis zwölfte postoperative Woche	Drei Monate nach der Operation
So viel körperliche Aktivität wie es die Erkrankung erlaubt	1. Tag: 300 Schritte 2. Tag: 500 Schritte 3. Tag: freie Bewegung	Bewegung ist wichtig: <ul style="list-style-type: none"> • Spaziergänge • Leichte Haus- und Gartenarbeit • Bauchdecken-schonende Gymnastik 	<ul style="list-style-type: none"> • Fahrradfahren • Joggen • Schwimmen 	<ul style="list-style-type: none"> • Keine Einschränkungen



Belastbarkeit sinkt nach ausgedehnten Darmresektionen

Zu beachten ist, dass die Belastungstoleranz von CED-Betroffenen gegenüber Gesunden vor allem nach ausgedehnten Darmresektionen deutlich eingeschränkt sein kann. Das dürfte teilweise an der chronischen Entzündung liegen, die den Abbau von Muskelprotein fördert und den Muskelaufbau verlangsamt. Eine Untersuchung von Patient*innen mit M. Crohn ergab, dass Muskelmasse und -kraft insbesondere in den Beinen eingeschränkt sind¹.

Bewegung und Sport
- was bringt das?

Körperliche Aktivität bei CED:
Wunsch und Wirklichkeit

Wie viel körperliche Aktivität
ist bei CED empfehlenswert?

Körperliche Aktivität in ver-
schiedenen Krankheitsphasen

Tipps für die Beratung
Ihrer CED-Patient*innen

Was Expert*innen raten

Sportarten, Entspannungs-
techniken und Sportangebote

Übungsvorschläge für
Menschen mit CED

Anfangen und Dranbleiben -
Motivation zu mehr Bewegung

Social Media Kurzportraits



Bewegung und Sport
– was bringt das?

Körperliche Aktivität bei CED:
Wunsch und Wirklichkeit

Wie viel körperliche Aktivität
ist bei CED empfehlenswert?

Körperliche Aktivität in ver-
schiedenen Krankheitsphasen

Tipps für die Beratung
Ihrer CED-Patient*innen

Was Expert*innen raten

Sportarten, Entspannungs-
techniken und Sportangebote

Übungsvorschläge für
Menschen mit CED

Anfangen und Dranbleiben –
Motivation zu mehr Bewegung

Social Media Kurzportraits

Tipps für die Beratung Ihrer CED-Patient*innen

Osteoporose

Osteoporose/verminderte Knochendichte ist ein häufiges Problem bei CED, **bedingt durch verschiedene Faktoren** wie Kortikosteroide, Immunsuppressiva, verminderte Aufnahme von Vitamin D und Kalzium aus dem Darm, Mangelernährung und körperliche Inaktivität. Die verminderte Knochendichte erhöht das **Risiko für Knochenbrüche**⁴.

Tipps⁴:

- **Ausdauersportarten und muskelkräftigende Übungen** können die Knochendichte **verbessern (Vorsicht: liegt bereits eine verminderte Knochendichte vor, sind die Übungen in Art, Umfang und Intensität entsprechend zu wählen)**.
- Werden zusätzlich **Gleichgewichtsübungen** durchgeführt, sinkt das Risiko für Stürze und Knochenbrüche.



[Referenzen](#)

Stress

Stress ist ein wichtiges Thema im Zusammenhang mit CED. Denn einerseits können die **Krankheit und ihre Symptome** zu Stress führen, andererseits kann **beruflicher oder privater Stress die Krankheitsaktivität und Beschwerden verschlimmern**⁵.

CED-Betroffene können mithilfe von **Entspannungstechniken** Stress aktiv reduzieren. Für die Stressbewältigung empfehlen Expert*innen **folgende Methoden**⁵:

- Progressive Muskelrelaxation (PMR)
- Yoga
- Autogenes Training
- Meditation
- Achtsamkeitsübungen
- Zwerchfellatmung (bewusste Atmung in den Bauchraum)

Viele **Krankenkassen** bieten auf ihren Webseiten **kostenlose Downloads** z. B. zur Progressiven Muskelrelaxation an. **Kurse zur Gesundheitsprävention** werden von den Krankenkassen häufig bezuschusst.



Bewegung und Sport
– was bringt das?

Körperliche Aktivität bei CED:
Wunsch und Wirklichkeit

Wie viel körperliche Aktivität
ist bei CED empfehlenswert?

Körperliche Aktivität in ver-
schiedenen Krankheitsphasen

Tipps für die Beratung
Ihrer CED-Patient*innen

Was Expert*innen raten

Sportarten, Entspannungs-
techniken und Sportangebote

Übungsvorschläge für
Menschen mit CED

Anfangen und Dranbleiben –
Motivation zu mehr Bewegung

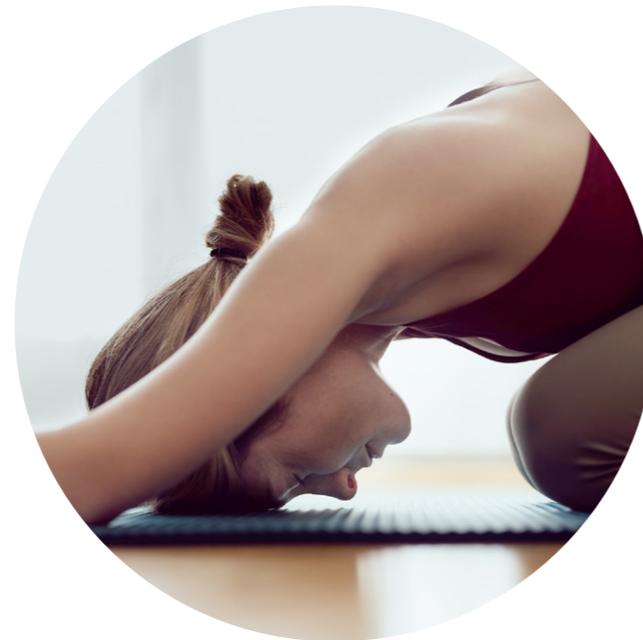
Social Media Kurzportraits

Tipps für die Beratung Ihrer CED-Patient*innen

Schmerzen

Viele CED-Betroffene klagen über intermittierende krampfartige Bauchschmerzen, auch außerhalb von akuten Schüben.

Regelmäßiges Entspannungstraining kann zu einer Verbesserung von Schmerzen beitragen (darüber hinaus können **Entspannungstechniken Ängste und depressive Verstimmungen lindern**, die bei Patient*innen mit chronischen Schmerzen häufig zusätzlich beobachtet werden)⁵. Auch gibt es Hinweise, dass **Schwimmen schmerzlindernd** wirken kann⁴.



Fatigue

Unter Fatigue versteht man eine **tiefe physische und/oder auch mentale Erschöpfung**, die sich nicht durch normale Erholungsmechanismen beheben oder den*die Betroffene*n durch Schlaf effektiv regenerieren lässt⁶. Bei CED ist Fatigue ein häufiges und belastendes Symptom, insbesondere in aktiven Krankheitsphasen⁷. Fatigue ist ein komplexes Phänomen, zu dem verschiedene körperliche und psychische Faktoren beitragen.

Es gibt vereinzelt Studien, welche die Effekte von körperlicher Aktivität auf Fatigue untersucht haben. Zur **Verbesserung der körperlichen Fitness von Menschen mit Fatigue** wird **Ausdauer- und Muskelkräftigungstraining** empfohlen⁴.



Tipps für die Beratung Ihrer CED-Patient*innen

Schlafstörungen

Schlafstörungen treten bei CED-Patient*innen häufiger auf als in der Allgemeinbevölkerung. Körperliche Aktivitäten, insbesondere **Ausdauersportarten** haben sich in Studien bei **Patient*innen mit Schlafstörungen als hilfreich** erwiesen. Daher ist anzunehmen, dass auch CED-Betroffene mit Schlafproblemen von Ausdauersportarten profitieren⁴. Allerdings sollten diese **nicht in die Abendstunden** gelegt werden.

Darüber hinaus lohnt es sich, eine oder mehrere **Entspannungstechniken** zu erlernen; sie helfen bei der Stressbewältigung⁵ und können auf diesem Weg zu einem verbesserten Schlaf führen.



Entspannungs-
techniken können der
Stressbewältigung
helfen und somit zu
verbessertem Schlaf
führen

[Referenzen](#)

Bewegung und Sport
– was bringt das?

Körperliche Aktivität bei CED:
Wunsch und Wirklichkeit

Wie viel körperliche Aktivität
ist bei CED empfehlenswert?

Körperliche Aktivität in ver-
schiedenen Krankheitsphasen

Tipps für die Beratung
Ihrer CED-Patient*innen

Was Expert*innen raten

Sportarten, Entspannungs-
techniken und Sportangebote

Übungsvorschläge für
Menschen mit CED

Anfangen und Dranbleiben –
Motivation zu mehr Bewegung

Social Media Kurzportraits



Bewegung und Sport
- was bringt das?

Körperliche Aktivität bei CED:
Wunsch und Wirklichkeit

Wie viel körperliche Aktivität
ist bei CED empfehlenswert?

Körperliche Aktivität in ver-
schiedenen Krankheitsphasen

Tipps für die Beratung
Ihrer CED-Patient*innen

Was Expert*innen raten

Sportarten, Entspannungs-
techniken und Sportangebote

Übungsvorschläge für
Menschen mit CED

Anfangen und Dranbleiben -
Motivation zu mehr Bewegung

Social Media Kurzportraits

Was Expert*innen raten

*Ein guter Überblick über den Stand der Forschung und Studien zu körperlicher Aktivität bei CED ist wichtig. Aber wie setzen CED-Expert*innen dieses theoretische Wissen in die Praxis um, was empfehlen sie ihren Patient*innen mit Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa konkret? Um dies herauszufinden, haben wir Ärzt*innen, CED-Nurses und Sport- bzw. Gesundheitswissenschaftler*innen, die mit CED-Betroffenen arbeiten, zu einem Workshop eingeladen.*



Dr. med. Guido Baschleben
Facharzt für Chirurgie,
Spez. Viszeralchirurgie und Proktologie
Leipzig



Holger Bauroth
Diplom Sportwissenschaftler
Hirschau



Prof. Dr. Katharina Eckert
Health Management & Public Health
Düsseldorf



Dr. med. Philip Grunert
Facharzt für Gastroenterologie
Jena



Stefanie Meissner
CED Fachassistenz
Potsdam



Dr. med. Philipp Reiser
Facharzt für Gastroenterologie
Schweinfurt



Bewegung und Sport
– was bringt das?

Körperliche Aktivität bei CED:
Wunsch und Wirklichkeit

Wie viel körperliche Aktivität
ist bei CED empfehlenswert?

Körperliche Aktivität in ver-
schiedenen Krankheitsphasen

Tipps für die Beratung
Ihrer CED-Patient*innen

Was Expert*innen raten

Sportarten, Entspannungs-
techniken und Sportangebote

Übungsvorschläge für
Menschen mit CED

Anfangen und Dranbleiben –
Motivation zu mehr Bewegung

Social Media Kurzportraits

Was Expert*innen raten

*Bei diesem Meeting haben wir den CED-Fachleuten Fragen zum Themenkreis „Bewegung bei CED“ und konkrete Patient*innenbeispiele vorgelegt und um Antworten und Tipps gebeten. Hier finden Sie die wichtigsten Ergebnisse dieser Workshops, die Sie direkt für Ihre CED-Patient*innen nutzen können.*



Bewegungsexpert*innen beantworten Fragen zu Sport bei CED



Welche Sportarten sind Ihrer Erfahrung nach für CED-Betroffene besonders geeignet, welche sind eher ungünstig?

Meiner Erfahrung nach ist es wichtig, **keine generellen „Sportverbote“** auszusprechen, sondern sich jede Patientin und jeden Patienten genau anzusehen und herauszufinden, was im **Einzelfall und in der aktuellen Krankheitssituation realistisch** ist. Fitte CED-Betroffene können und dürfen sich belasten, da gibt es kaum Einschränkungen in der Wahl der Sportart.

Wenn ich **konkrete Empfehlungen** aussprechen soll, würde ich sagen, dass vor allem Sportarten mit **„weichen“, fließenden Bewegungen und körperliche Aktivitäten in Gruppen** gut geeignet sind. Yoga, Pilates, Zumba, Wandern, Golf, Reiten (ohne Hindernisspringen) halte ich für vorteilhaft bei CED. Ebenso Radfahren – gerne auch mit dem eBike – Skilanglauf, Skitouren, Schwimmen und Stand-Up-Paddling. Als eher **ungeeignet bei CED** betrachte ich **Start-Stop-Sportarten, Maximalsport** (Sport an der Leistungsgrenze), Kontaktsportarten und Sportarten mit abrupten Richtungswechseln. (*Holger Bauroth*)



Bewegung und Sport
– was bringt das?

Körperliche Aktivität bei CED:
Wunsch und Wirklichkeit

Wie viel körperliche Aktivität
ist bei CED empfehlenswert?

Körperliche Aktivität in ver-
schiedenen Krankheitsphasen

Tipps für die Beratung
Ihrer CED-Patient*innen

Was Expert*innen raten

Sportarten, Entspannungs-
techniken und Sportangebote

Übungsvorschläge für
Menschen mit CED

Anfangen und Dranbleiben –
Motivation zu mehr Bewegung

Social Media Kurzportraits

Was Expert*innen raten



Was ist nach einer Bauchoperation (evtl. mit Stoma-Anlage) im Hinblick auf Sport zu beachten?

Die klinische Erfahrung zeigt, dass **etwa vier Wochen nach einer Operation mit Darmentfernung** oder gar mit Anlage eines Stomas die Bauchmuskulatur **allmählich wieder belastet** werden kann. Wenn die Operation nicht minimal-invasiv erfolgte, sondern mittels **Bauchschnitt** durchgeführt wurde, sollte **mit der Belastung etwas später** begonnen werden. Es empfiehlt sich, mit einem **Training der schrägen Bauchmuskulatur** zu starten. Yoga und Pilates sind ebenfalls möglich. Auf eine Beanspruchung der geraden Bauchmuskeln – wie sie z. B. bei Sit-ups stattfindet – sollte zunächst verzichtet werden. Im weiteren Verlauf kann dann auch diese Muskulatur beansprucht werden.

Zum Stoma ist zu sagen, dass dieses heute **dank verschiedener Versorgungssysteme beim Sport und beim Baden kein Problem** mehr darstellt. Für das Auftreten möglicher Bauchwandbrüche im Stomabereich sind eher individuelle Faktoren (z. B. Übergewicht, Mangelernährung, Immunsuppression) entscheidend. *(Dr. med. Guido Baschleben)*



Welche Sportarten sind für CED-Betroffene mit Stoma realistisch?

Auch das ist individuell sehr unterschiedlich und ich richte meine Beratung nach dem **körperlichen Zustand und dem sportlichen Background des oder der CED-Betroffenen** aus. Grundsätzlich kommen die meisten Bewegungsarten infrage. Hebe- und Stützübungen sind für Stoma-Träger*innen allerdings weniger günstig. Und „kaputtsporteln“ sollte sich ohnehin niemand. *(Holger Bauroth)*

Meiner Erfahrung nach können Patient*innen mit Stoma durch **Unsicherheit über die richtige sportliche Betätigung** zu Inaktivität tendieren, sie kann daher der Mut verlassen und es besteht die Gefahr der Gewichtszunahme. Viele haben eine schwache Rumpfmuskulatur und klagen über Rückenschmerzen. **Übungen zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur** finde ich für diese Patient*innen besonders empfehlenswert, am besten mit „konkreten Starthilfen“ – also Empfehlungen, welche Übungen Erfolg versprechen. *(Dr. med. Philip Grunert)*



Bewegung und Sport
- was bringt das?

Körperliche Aktivität bei CED:
Wunsch und Wirklichkeit

Wie viel körperliche Aktivität
ist bei CED empfehlenswert?

Körperliche Aktivität in ver-
schiedenen Krankheitsphasen

Tipps für die Beratung
Ihrer CED-Patient*innen

Was Expert*innen raten

Sportarten, Entspannungs-
techniken und Sportangebote

Übungsvorschläge für
Menschen mit CED

Anfangen und Dranbleiben -
Motivation zu mehr Bewegung

Social Media Kurzportraits

Was Expert*innen raten



Sport bei Analfisteln - was gibt es da zu beachten?

Bei M. Crohn kommt es in einigen Fällen zu perianalen Fisteln. Im chronischen Stadium stellen diese **Fisteln keinen Hinderungsgrund bezüglich sportlicher Aktivitäten** dar. Einliegende Drainagen können eventuell subjektiv stören, schränken aber weder Radfahren noch Laufen oder Schwimmen ein. *(Dr. med. Guido Baschleben)*



Empfehlen Sie Sportuhren, Fitness-Tracker, Apps oder Schrittzähler? Wie viele Schritte pro Tag sollten CED-Patient*innen anstreben?

Ja, diese Wearables sind definitiv **empfehlenswert**, auch Gesunde kommen mit diesen kleinen Motivationshilfen mehr in Bewegung. 3000 bis 5000 Schritte sollte jede und jeder pro Tag schaffen. Sportuhren bieten außer einem Schrittzähler oft weitere **nützliche Features** wie etwa die Anzeige der Herzfrequenz und Schlaftracking. *(Holger Bauroth)*



Welche Trendsportarten eignen sich für junge CED-Patient*innen?

Stand-Up-Paddling ist bei jungen Leuten ebenso beliebt wie **Trailrunning**, bei dem man sich nicht immer auf den gleichen Wegen bewegt, sondern z.B. quer durch den Wald läuft. Beim **Slacklining** balanciert man auf einem Band, das zwischen zwei Punkten aufgespannt wird; das trainiert Gleichgewicht, Koordination und Konzentration. Eine coole Indoor-Sportart ist **Aerial Yoga**, bei dem man mit einem von der Decke hängenden Tuch übt. Dieses Tuch bietet einen großen Freiheitsgrad bei den Bewegungen. Viele junge Menschen fahren auch gerne mit dem **Mountainbike oder eBike**. *(Holger Bauroth)*





Bewegung und Sport
- was bringt das?

Körperliche Aktivität bei CED:
Wunsch und Wirklichkeit

Wie viel körperliche Aktivität
ist bei CED empfehlenswert?

Körperliche Aktivität in ver-
schiedenen Krankheitsphasen

Tipps für die Beratung
Ihrer CED-Patient*innen

Was Expert*innen raten

Sportarten, Entspannungs-
techniken und Sportangebote

Übungsvorschläge für
Menschen mit CED

Anfangen und Dranbleiben -
Motivation zu mehr Bewegung

Social Media Kurzportraits

Was Expert*innen raten



Was raten Sie CED-Patient*innen, die über quälende
Fatigue klagen?

Zunächst benötigen Fatigue-Betroffene eine **Aufklärung**, was mit ihnen los ist. Ich erkläre ihnen, dass Fatigue **bei CED häufig** auftritt, dass an ihrer Entstehung **verschiedene Faktoren beteiligt** sind wie etwa die Krankheitsaktivität oder auch Nährstoffmängel. Aber noch ist die Entstehung der Fatigue nicht vollständig verstanden. Ausgeprägte Müdigkeit und Erschöpfung schränken zwar ein, dennoch sollten sich betroffene Patient*innen zu **Spaziergängen und anderen Formen der körperlichen Aktivität** aufraffen, weil das die Situation bessert.

Ich rate zum **Einsatz von Fatigue-Fragebögen**, um die Störung zu objektivieren und die Wirksamkeit von Interventionen/Therapien evaluieren zu können. Auch möchte ich darauf hinweisen, dass es nicht selten eine **Überlappung mit depressiven Symptomen** gibt, so dass **psychologische Unterstützung** für Fatigue-Betroffene sinnvoll sein kann. *(Dr. med. Philip Grunert)*

Ich erläutere den Betroffenen, was Fatigue bedeutet und was man über dieses Phänomen weiß. **Je nach Situation** kann bei Fatigue-Betroffenen eine **internistische Abklärung** sinnvoll sein, um z.B. eine Anämie auszuschließen. Manchmal ist es schwierig, eine Fatigue von einer Depression abzugrenzen - hier kann eine **psychiatrische Evaluation** weiterhelfen. *(Dr. med. Philipp Reiser)*





Bewegung und Sport
- was bringt das?

Körperliche Aktivität bei CED:
Wunsch und Wirklichkeit

Wie viel körperliche Aktivität
ist bei CED empfehlenswert?

Körperliche Aktivität in ver-
schiedenen Krankheitsphasen

Tipps für die Beratung
Ihrer CED-Patient*innen

Was Expert*innen raten

Sportarten, Entspannungs-
techniken und Sportangebote

Übungsvorschläge für
Menschen mit CED

Anfangen und Dranbleiben -
Motivation zu mehr Bewegung

Social Media Kurzportraits

Was Expert*innen raten



Haben Sie Tipps, wie sich CED-Patient*innen zu mehr Bewegung motivieren lassen?

Wer CED-Patient*innen betreut, sollte immer wieder auf die **positiven körperlichen und psychischen Auswirkungen von Bewegung und Sport hinweisen** und **zu mehr körperlicher Aktivität motivieren**. Ich frage meine Patient*innen, welche Bewegungsarten sie besonders mögen und spreche mit ihnen auch über Hindernisse, die sie von körperlicher Aktivität abhalten. Wichtig finde ich, **gemeinsam** mit der Patientin oder dem Patienten **kleine Ziele zu definieren** (z. B. eine bestimmte Schrittzahl pro Tag zu erreichen oder 2 kg in den nächsten zwei Monaten abzunehmen) und bei der nächsten Wiedervorstellung nachzufragen, wie es mit der Umsetzung geklappt hat.

(Dr. med. Philip Grunert)

Die Motivation von CED-Patient*innen zu mehr Sport hängt von ihrer **individuellen Bewegungsbiographie** ab. Personen mit sportlichen Vorerfahrungen müssen nicht unbedingt motiviert werden - hier müssen eher konkrete Handlungsanweisungen gegeben und Ideen zur Umsetzung der körperlichen Aktivität entwickelt werden.

Ängstlichen Patient*innen, die wenig Bewegungserfahrung haben, fällt es **anfangs oft leichter, zu Hause zu üben, wo sie sich sicher fühlen**. Eine langfristige Besserung des Aktivitätsverhaltens gelingt oft erst dann, wenn mit den Betroffenen an ihrer bewegungsbezogenen Gesundheitskompetenz gearbeitet wurde und wenn **Bewältigungspläne zur Überwindung von Barrieren** entwickelt wurden. *(Prof. Dr. Katharina Eckert)*

Bei **Sport in Gruppen, mit Freunden oder mit dem eigenen Partner bleiben viele „länger am Ball“**. Gut ist es auch, einen **festen Termin** für den Sport zu haben, beispielsweise mit der CED-Gruppe einmal wöchentlich zu trainieren. Bewegung auf Musik sorgt für „positive Vibes“ und macht vielen mehr Spaß. Auch eine **Fitnessuhr, eine Sport-App oder kleine Challenges** motivieren zu mehr Bewegung. Wichtig finde ich auch, den **Alltag aktiver zu gestalten** und z.B. mit dem Fahrrad statt mit dem Auto zu fahren. *(Stefanie Meissner)*





Bewegung und Sport
- was bringt das?

Körperliche Aktivität bei CED:
Wunsch und Wirklichkeit

Wie viel körperliche Aktivität
ist bei CED empfehlenswert?

Körperliche Aktivität in ver-
schiedenen Krankheitsphasen

Tipps für die Beratung
Ihrer CED-Patient*innen

Was Expert*innen raten

Sportarten, Entspannungs-
techniken und Sportangebote

Übungsvorschläge für
Menschen mit CED

Anfangen und Dranbleiben -
Motivation zu mehr Bewegung

Social Media Kurzportraits

Was Expert*innen raten

 **Haben Sie Tipps für CED-Patient*innen, die sich aufgrund von Durchfällen oder Inkontinenzproblemen keine sportliche Aktivität zutrauen?**

Im **akuten Krankheitsschub** oder bei **Ängsten vor plötzlichen Durchfällen** empfehle ich, zunächst mit **Übungen zu Hause** zu beginnen (also in der Nähe einer Toilette zu bleiben). Das können gymnastische Übungen oder auch Entspannungstechniken sein. **Wird das gut toleriert bzw. schwächt sich die Krankheitsaktivität ab, sind Besuche im Fitnessstudio oder Freizeitaktivitäten in „geregelten“, vertrauten Settings** wie etwa im Tennisclub, möglich. Auch dort ist eine Toilette gut erreichbar. *(Prof. Dr. Katharina Eckert)*

 **Welche körperlichen Aktivitäten eignen sich für CED-Patient*innen mit Osteoporose?**

Vorteilhaft bei Osteoporose sind **mechanische Belastungen** (Krafttraining), am besten **unter Anleitung an Geräten und im kontrollierten Bewegungsrahmen**. Flankiert werden sollte dies durch **Bewegung im Freien** und durch **Gleichgewichts- und Koordinationsübungen** zur Sturzprophylaxe. *(Prof. Dr. Katharina Eckert)*

 **CED-Patient*innen, die aufgrund ihrer Erkrankung nicht berufstätig sein können, sind auf kostengünstige Bewegungsangebote angewiesen. Was empfehlen Sie ihnen?**

Zunächst frage ich die Patient*innen, **welche Sportarten sie gerne früher, z.B. in der Schulzeit**, gemacht haben – Volleyball spielen, tanzen oder etwas anderes? Viele dieser Aktivitäten werden von **Vereinen** angeboten. **Hochschulsport, Sport über Kommunen oder Wohnviertel gibt es kostengünstig** oder sogar gratis. Auch lohnt es sich, die **Angebote** der jeweiligen **Krankenkasse** abzufragen, **Online-Kurse auf YouTube** und anderen Kanälen zu nutzen oder mit einer Fitness-App für Aktivität zu sorgen. *(Stefanie Meissner)*

 **Kennen Sie seriöse, empfehlenswerte Social Media-Angebote zum Thema Sport bei CED? Beispielsweise Videos von Physiotherapeut*innen oder Betroffenen etc.?**

Als Beispiele möchte ich nennen: **CEDgamechanger** (Laufen, Radfahren; selbst von CED Betroffenen), **Evalescam** (Crossfit; selbst von CED Betroffenen), **strongundflex** (Mobilität, Dehnung), **Mady Morrison** (Yoga) und **pilatestv**. *(Stefanie Meissner)*



Bewegung und Sport
- was bringt das?

Körperliche Aktivität bei CED:
Wunsch und Wirklichkeit

Wie viel körperliche Aktivität
ist bei CED empfehlenswert?

Körperliche Aktivität in ver-
schiedenen Krankheitsphasen

Tipps für die Beratung
Ihrer CED-Patient*innen

Was Expert*innen raten

Sportarten, Entspannungs-
techniken und Sportangebote

Übungsvorschläge für
Menschen mit CED

Anfangen und Dranbleiben -
Motivation zu mehr Bewegung

Social Media Kurzportraits

Was Expert*innen raten



Welche Sportanbieter empfehlen Sie Ihren Patient*innen?

Volkshochschulen bieten kostengünstige Kurse an, die gerne auch von älteren Menschen besucht werden. **Fitnessstudios** haben ebenfalls Kurse im Programm, bieten aber auch individuelle Betreuung an. *(Stefanie Meissner)*

Das ist je nach Patient*in unterschiedlich. Nach meiner Erfahrung funktioniert **Vereinssport häufig besser als Rehasport oder Bewegungsangebote durch die Krankenkassen**. Angebote der Krankenkassen sind oft allgemein gehalten und nicht speziell für CED-Betroffene zugeschnitten. *(Dr. med. Philipp Reiser)*



Vereinssport
kann für einige
Patient*innen besser
funktionieren als
Rehasport oder
Bewegungsangebote
durch die
Krankenkassen.



Bewegung und Sport
– was bringt das?

Körperliche Aktivität bei CED:
Wunsch und Wirklichkeit

Wie viel körperliche Aktivität
ist bei CED empfehlenswert?

Körperliche Aktivität in ver-
schiedenen Krankheitsphasen

Tipps für die Beratung
Ihrer CED-Patient*innen

Was Expert*innen raten

Sportarten, Entspannungs-
techniken und Sportangebote

Übungsvorschläge für
Menschen mit CED

Anfangen und Dranbleiben –
Motivation zu mehr Bewegung

Social Media Kurzportraits

Was Expert*innen raten

Was raten Sie diesen Patient*innen? Tipps von Bewegungsexpert*innen

Florian (Colitis ulcerosa)

Florian ist 26 Jahre alt, als bei ihm eine Colitis ulcerosa diagnostiziert wird. Er ist begeisterter Läufer und hat vor seiner Erkrankung bereits an mehreren Marathonläufen teilgenommen. Zur Zeit ist er in Remission. Jetzt möchte Florian von Ihnen wissen, ob er sein Lauftraining wieder aufnehmen darf, was er beim Training beachten sollte und ob er je wieder an einem Marathonlauf teilnehmen kann?

Klares Ja: **der Patient darf sein Lauftraining wieder aufnehmen** – unabhängig von der aktuellen Medikation. Da Florian **erfahrener Marathonläufer ist, kennt er sich aus und weiß, worauf er zu achten hat**. Mit einem erhöhten Komplikationsrisiko ist nicht zu rechnen. Allerdings sollte er seine Trainingsgruppe über seine Erkrankung informieren, um bei Bedarf Unterstützung zu erhalten.

Kathi (Morbus Crohn)

Bei der 16-jährigen Kathi wird ein Morbus Crohn diagnostiziert. Schulsport hasst sie, weil sie in diesem Fach keine guten Leistungen bringt, und auch außerhalb der Schule war Kathi bisher ein Sportmuffel. Was könnte Kathi dazu motivieren, mehr Bewegung in ihr Leben zu bringen?

Zunächst müsste man **mehr von Kathi erfahren**: Warum ist sie ein Sportmuffel? Wie sieht es in der Familie hinsichtlich Bewegung aus, hat Kathi schon verschiedene Bewegungsarten ausprobiert? Wie ernährt sich Kathi aktuell? Eine wichtige Frage wäre, ob Kathi in den sozialen Medien aktiv ist. Es gibt interessante Social Media-Angebote von Gleichgesinnten bzw. CED-Betroffenen, die sportlich aktiv sind. **Kathi sollte wissen, welche Vorteile Bewegung bringt.**

Es könnte hilfreich sein, wenn sie sich **zusammen mit Freund*innen oder mit ihrer Familie bewegt**. Auch **Selbsthilfegruppe** mit jungen CED-Betroffenen könnten Kathi zu mehr Aktivität motivieren. Entscheidend ist es, Kathi immer wieder **proaktiv** auf das Thema Bewegung anzusprechen, ihr **Mut zu machen** und sie auch für kleine sportliche Fortschritte zu loben.



Bewegung und Sport
- was bringt das?

Körperliche Aktivität bei CED:
Wunsch und Wirklichkeit

Wie viel körperliche Aktivität
ist bei CED empfehlenswert?

Körperliche Aktivität in ver-
schiedenen Krankheitsphasen

Tipps für die Beratung
Ihrer CED-Patient*innen

Was Expert*innen raten

Sportarten, Entspannungs-
techniken und Sportangebote

Übungsvorschläge für
Menschen mit CED

Anfangen und Dranbleiben -
Motivation zu mehr Bewegung

Social Media Kurzportraits

Was Expert*innen raten

Andreas (Colitis ulcerosa, Untergewicht)

Nach mehreren Colitis-Schüben ist der 40-jährige Andreas untergewichtig (BMI: 17,8 kg/m²) und fühlt sich schlapp. Früher war er aktiver Tischtennispieler. Wie kann Andreas sich allmählich auftrainieren?

Der untergewichtige Andreas sollte zunächst **keine kräftezehrenden Sportarten** ausüben, damit er nicht noch mehr Gewicht verliert. Jogging und Ausdaueraktivitäten von mehr als 30 Minuten sollte er aktuell (noch) nicht ausüben. Ggf. sollte abgeklärt werden, ob bei Andreas eine **Anämie** vorliegt.

Im ersten Schritt wäre es für Andreas gut, zunächst etwas **Masse bzw. Gewicht aufzubauen, beispielsweise mit Protein- getränken als Zusatznahrung**. So kann Andreas sich in eine bessere körperliche Verfassung bringen. Geeignete Aktivitäten für Andreas sind z. B. **Spaziergänge und kontrolliertes, moderates Krafttraining** zum allmählichen Muskelaufbau.

Mit Andreas sollte besprochen werden, dass er auf seine **Ernährung achten und sein Training allmählich steigern** sollte, bis er Gewicht aufgebaut und seine Fitness verbessert hat. Dann wird er auch sein geliebtes Tischtennispiel wiederaufnehmen können.

Irmgard (Morbus Crohn, Übergewicht)

Irmgard ist 63 Jahre alt, als bei ihr ein Morbus Crohn diagnostiziert wird. Gerade hat sie ihren zweiten Schub hinter sich und fühlt sich noch schwach. Sie unternimmt aber kleine Spaziergänge und möchte gerne aktiver werden. Problematisch ist, dass sie adipös ist (Body Mass Index: 32 kg/m²) und seit Jahren immer wieder Gelenkbeschwerden in den Knie- und Sprunggelenken hat. Was raten Sie Irmgard? Wie kann sie für mehr Bewegung sorgen und welche Aktivitäten eignen sich für sie?

Irmgard braucht eine **Beratung und Motivation**. Eine Gewichtsabnahme würde ihren Gelenken gut tun und wahrscheinlich auch ihre Beweglichkeit und Belastbarkeit bessern. Vorteilhaft wäre es, wenn Irmgard sich einer **Gruppe von Gleichgesinnten** anschließen oder eine Bewegungspartnerin finden würde, mit der sie gemeinsam aktiv werden kann. Empfehlenswert sind in ihrem Fall **gelenkschonende Bewegungsarten** wie Schwimmen, Wassergymnastik, Radfahren und Yoga.



Welche Sportarten und Entspannungstechniken eignen sich für CED-Betroffene, welche Sportangebote gibt es?

Bewegung und Sport
– was bringt das?

Körperliche Aktivität bei CED:
Wunsch und Wirklichkeit

Wie viel körperliche Aktivität
ist bei CED empfehlenswert?

Körperliche Aktivität in ver-
schiedenen Krankheitsphasen

Tipps für die Beratung
Ihrer CED-Patient*innen

Was Expert*innen raten

Sportarten, Entspannungs-
techniken und Sportangebote

Übungsvorschläge für
Menschen mit CED

Anfangen und Dranbleiben –
Motivation zu mehr Bewegung

Social Media Kurzportraits

Die meisten Sportarten können auch bei CED ausgeübt werden – zumindest in der Remissionsphase und wenn grundlegende Vorsichtsmaßnahmen beachtet werden. Wichtig ist, dass die gewählte Sportart Spaß macht, damit die Betroffenen „am Ball“ bleiben und für regelmäßige körperliche Aktivität sorgen. Zusätzlich profitieren alle Menschen mit CED von Entspannungsübungen.

Manche CED-Betroffene waren vor der Diagnosestellung regelmäßig körperlich aktiv und hatten ihre „Lieblingssportart“ bereits vor der Erkrankung gefunden. In vielen Fällen kann dieser Sport auch mit CED weiter ausgeübt werden. Allerdings muss die individuelle Leistungsgrenze in jedem Einzelfall ausgelotet werden: Einzelne Patient*innen sind in der Lage Leistungssport zu betreiben, manchmal sogar auf Weltklasseniveau^{1,2}. Für viele wäre das aber eine Überforderung².

Im Durchschnitt sind CED-Betroffene jedoch körperlich deutlich weniger aktiv als Gesunde; als Gründe für ihre Inaktivität nennen Menschen mit CED u.a. Bauch- und Gelenkschmerzen, Müdigkeit, akute Krankheitsaktivität, Stuhldrang und Durchfälle³. Dabei könnte Bewegung auch bei „Sportmuffeln“ für ein besseres körperliches und seelisches Wohlbefinden sorgen.

[Referenzen](#)



Wichtig ist,
dass die gewählte
Sportart Spaß
macht



Welche Sportarten und Entspannungstechniken eignen sich für CED-Betroffene, welche Sportangebote gibt es?

Bewegung und Sport
- was bringt das?

Körperliche Aktivität bei CED:
Wunsch und Wirklichkeit

Wie viel körperliche Aktivität
ist bei CED empfehlenswert?

Körperliche Aktivität in ver-
schiedenen Krankheitsphasen

Tipps für die Beratung
Ihrer CED-Patient*innen

Was Expert*innen raten

Sportarten, Entspannungs-
techniken und Sportangebote

Übungsvorschläge für
Menschen mit CED

Anfangen und Dranbleiben -
Motivation zu mehr Bewegung

Social Media Kurzportraits

Sport? Aber sicher!

Es gibt keine evidenzbasierte Leitlinie, die Empfehlungen zu spezifischen Sportarten für CED-Betroffene enthält. Doch sprechen internationale Bewegungsempfehlungen einige Gesichtspunkte an, die auch für die Beratung von CED-Patient*innen von Bedeutung sind. **Um Verletzungen oder andere gesundheitliche Schäden durch Sport zu vermeiden, sollten folgende Punkte berücksichtigt werden**^{4,5}:

- Sportarten/Bewegungsformen wählen, die **zum aktuellen Fitnessniveau passen**.
- Wer bisher **inaktiv** war, sollte **mit niedriger Intensität starten**. Wenn das Sportprogramm gesteigert werden soll, dann **zuerst Dauer und Bewegungsumfang** pro Woche **erhöhen**, danach die Intensität.
- Die **passende Sportausrüstung** wählen und in **sicherer Umgebung** trainieren.

Für fast alle Menschen gibt es sichere Formen, körperlich aktiv zu sein. Beispiele für **körperliche Aktivitäten mit geringem Verletzungsrisiko** sind u. a.⁴:

- Zügiges Gehen, Nordic Walking
- Schwimmen, Wassergymnastik
- Tanzen
- Aktive Formen von Yoga
- Radfahren in geeigneter Umgebung



Junge CED-Patient*innen interessieren sich möglicherweise nicht so sehr für diese „klassischen“ Bewegungsformen. Selbstverständlich können auch Trendsportarten wie Stand-Up-Paddling oder Free Weight Training (Trainieren mit freien Gewichten wie Hanteln oder Medizinbällen etc.) praktiziert werden - vorausgesetzt, sie passen zur aktuellen Situation des/der Betroffenen und sie werden mit moderater Intensität durchgeführt.



Welche Sportarten und Entspannungstechniken eignen sich für CED-Betroffene, welche Sportangebote gibt es?

Bewegung und Sport
– was bringt das?

Körperliche Aktivität bei CED:
Wunsch und Wirklichkeit

Wie viel körperliche Aktivität
ist bei CED empfehlenswert?

Körperliche Aktivität in ver-
schiedenen Krankheitsphasen

Tipps für die Beratung
Ihrer CED-Patient*innen

Was Expert*innen raten

Sportarten, Entspannungs-
techniken und Sportangebote

Übungsvorschläge für
Menschen mit CED

Anfangen und Dranbleiben –
Motivation zu mehr Bewegung

Social Media Kurzportraits

An die passende Ausrüstung denken

Geeignete Sportschuhe und persönliche Schutzausrüstungen (Helm, Gelenkschoner, Schutzbrille) können Verletzungen vorbeugen und – falls doch etwas passiert – die Schwere von Verletzungen reduzieren. Die Schutzausrüstung muss **korrekt angelegt, konsequent verwendet und regelmäßig gewartet** werden. Reflektoren an der Kleidung tragen dazu bei, dass man beim Laufen oder Radfahren von anderen Verkehrsteilnehmer*innen bei Dunkelheit und im Regen besser gesehen wird⁶.

Bei Sportarten mit besonderen Anforderungen an Technik und Ausrüstung sollten Anfänger*innen **professionelle Angebote** in Anspruch nehmen, um sich mit der **Technik vertraut zu machen**⁶.

Wenn es draußen heiß wird...

An heißen und schwülen Sommertagen besteht die Gefahr der **Dehydrierung**. **Folgende Tipps helfen, Hitzeschäden zu vermeiden**⁶:

- Bewegungspensum schon am **frühen Morgen** absolvieren, nicht in der Mittagshitze.
- Eher **in Räumen** als im Freien trainieren.
- **Andere Aktivität** wählen, z.B. Schwimmen statt Radfahren.
- **Intensität drosseln**, z.B. Walken statt Laufen.
- **Viel trinken, Pausen einhalten, Schatten aufsuchen.**





Welche Sportarten und Entspannungstechniken eignen sich für CED-Betroffene, welche Sportangebote gibt es?

Bewegung und Sport
- was bringt das?

Körperliche Aktivität bei CED:
Wunsch und Wirklichkeit

Wie viel körperliche Aktivität
ist bei CED empfehlenswert?

Körperliche Aktivität in ver-
schiedenen Krankheitsphasen

Tipps für die Beratung
Ihrer CED-Patient*innen

Was Expert*innen raten

Sportarten, Entspannungs-
techniken und Sportangebote

Übungsvorschläge für
Menschen mit CED

Anfangen und Dranbleiben -
Motivation zu mehr Bewegung

Social Media Kurzportraits

Welche Sportarten sind bei CED weniger gut geeignet?

Wenn Patient*innen **bestimmte CED-Symptome** oder Begleiterkrankungen aufweisen oder **kürzlich operiert** wurden, können einige Sportarten oder ein intensiveres Training zunächst ungünstig sein. Hier einige Beispiele:

- **Verringerte Knochendichte, Gelenkprobleme:** Vorsicht mit Sportarten wie Fußball, Gewichtheben, Trampolinspringen - diese belasten das Skelett zu sehr².
- **Zu intensives Lauftraining** kann den Kolontransit der Nahrung beschleunigen und Stuhldrang und Durchfälle provozieren².
- **Postoperative Situation:** Vorsicht mit zu intensivem Bauchmuskeltraining und reißenden Rumpfbewegungen⁷.
- Zur **Vorsicht wird bei Kontaktsportarten** (Fußball, Basketball oder Kampfsport) geraten, da sie mit einem erhöhten Verletzungsrisiko einhergehen können.



Jede körperliche Aktivität zählt!

Es kann Krankheitsphasen geben, in denen CED-Betroffene keinen Sport treiben können oder nicht für ein Sportprogramm zu motivieren sind. Machen Sie Ihren Patient*innen klar, dass langdauerndes Sitzen und Liegen gesundheitsschädlich sind.

Jede Bewegung ist besser als Inaktivität, daher sollten alle CED-Betroffenen (ebenso wie Gesunde) ihren Tagesablauf aktiver gestalten.

Haus- und Gartenarbeit (Staubsaugen, Böden wischen, Rasenmähen, Laub zusammenrechen etc.), Spaziergänge mit dem Hund und Einkaufen per Fahrrad - all diese Tätigkeiten bringen Bewegung in den Alltag und steigern den Energieverbrauch¹¹.



Welche Sportarten und Entspannungstechniken eignen sich für CED-Betroffene, welche Sportangebote gibt es?

Bewegung und Sport
– was bringt das?

Körperliche Aktivität bei CED:
Wunsch und Wirklichkeit

Wie viel körperliche Aktivität
ist bei CED empfehlenswert?

Körperliche Aktivität in ver-
schiedenen Krankheitsphasen

Tipps für die Beratung
Ihrer CED-Patient*innen

Was Expert*innen raten

Sportarten, Entspannungs-
techniken und Sportangebote

Übungsvorschläge für
Menschen mit CED

Anfangen und Dranbleiben –
Motivation zu mehr Bewegung

Social Media Kurzportraits

Stressbewältigung durch Entspannungsübungen

Stress kennen die meisten Menschen mit CED – weil CED-Beschwerden Stress verursachen können und weil umgekehrt beruflicher oder privater Stress Krankheitssymptome und -aktivität erhöhen kann. Um die Wechselwirkung zwischen Stress und Krankheitsaktivität zu unterbrechen, können die **medikamentösen Maßnahmen durch Entspannungstechniken ergänzt** werden. Geeignete Methoden sind beispielsweise⁸:

- Progressive Muskelrelaxation (PMR) nach Edmund Jacobsen
- Yoga
- Autogenes Training
- Meditation
- Achtsamkeitstraining
- Zwerchfellatmung (bewusste Atmung in den Bauchraum).



Entspannungs-
techniken können auch
zur Schmerzreduktion
beitragen und sind für
alle CED-Patient*innen
empfehlenswert⁷.



Welche Sportarten und Entspannungstechniken eignen sich für CED-Betroffene, welche Sportangebote gibt es?

Bewegung und Sport
– was bringt das?

Körperliche Aktivität bei CED:
Wunsch und Wirklichkeit

Wie viel körperliche Aktivität
ist bei CED empfehlenswert?

Körperliche Aktivität in ver-
schiedenen Krankheitsphasen

Tipps für die Beratung
Ihrer CED-Patient*innen

Was Expert*innen raten

Sportarten, Entspannungs-
techniken und Sportangebote

Übungsvorschläge für
Menschen mit CED

Anfangen und Dranbleiben –
Motivation zu mehr Bewegung

Social Media Kurzportraits

Mind-Body-Medizin – was ist das?

Im Zusammenhang mit CED ist immer wieder von „Mind-Body-Medizin“ die Rede, insbesondere in Patientenratgebern. Die Idee der Mind-Body-Medizin (MBM; engl. mind = Geist, Bewusstsein; body = Körper) stammt ursprünglich aus der Stressforschung in den USA. Sie gründet auf der **Vorstellung, dass Körper, Seele, Geist und Verhalten sich gegenseitig beeinflussen und geht davon aus, dass Gedanken, Emotionen, soziale und spirituelle Aspekte Einfluss auf die Gesundheit nehmen und auch therapeutisch genutzt werden können**⁹. Ziel der MBM ist es, die Fähigkeit zur Selbstregulation zu aktivieren und damit auch die Selbstheilungskräfte. Um einen gesunden Lebensstil zu fördern und Erkrankungen besser zu bewältigen, stehen **bei der MBM folgende Themen im Vordergrund**^{9, 10}:

- Umgang mit Stress
- Entspannung und Achtsamkeit
- Umgang mit nicht zuträglichen Gedanken und Gefühlen
- Soziale Unterstützung, Sinnggebung
- Bewegung
- Ernährung

[Referenzen](#)

Für die Praxis

Menschen mit CED sollten...

- **eine (sichere) Sportart wählen, die ihnen Spaß macht und zum aktuellen Fitnessniveau passt. Bei mildem Verlauf und in Remission sind grundsätzlich alle Sportarten möglich.**
- **bei bisheriger Inaktivität mit niedriger Intensität starten und das Sportpensum allmählich steigern.**
- **die passende Sportausrüstung tragen und ggf. an Helm, Gelenkschoner und Schutzbrille denken.**
- **wissen, dass Entspannungsübungen Stress reduzieren und Schmerzen lindern können.**



Welche Sportarten und Entspannungstechniken eignen sich für CED-Betroffene, welche Sportangebote gibt es?

Bewegung und Sport
– was bringt das?

Körperliche Aktivität bei CED:
Wunsch und Wirklichkeit

Wie viel körperliche Aktivität
ist bei CED empfehlenswert?

Körperliche Aktivität in ver-
schiedenen Krankheitsphasen

Tipps für die Beratung
Ihrer CED-Patient*innen

Was Expert*innen raten

Sportarten, Entspannungs-
techniken und Sportangebote

Übungsvorschläge für
Menschen mit CED

Anfangen und Dranbleiben –
Motivation zu mehr Bewegung

Social Media Kurzportraits

Sportangebote für CED-Betroffene

Spezifische Bewegungs- und Sportangebote für Menschen mit chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen (CED) **sind rar**. Wenn Sie CED-Betroffene zu Fitness- und Bewegungsfragen beraten möchten, sollten Sie sich mit der „**Sportszene**“ **vor Ort vertraut machen** und die verschiedenen Angebote kennen.

Da CED sehr variabel verlaufen und die körperliche Fitness der Betroffenen je nach Krankheitssituation unterschiedlich ist, benötigt jede*r CED-Patient*in hinsichtlich Bewegung, Sport und Entspannungstechniken eine **individuelle Beratung**.

Spezifische Sportgruppen für Menschen mit CED gibt es kaum. Doch lassen sich **fast überall Sportangebote finden, die sich auch für CED-Betroffene eignen**. Anbieter sind beispielsweise:

- Sport- und Fitnessstudios
- Sportvereine
- Volkshochschulen



Sportarten, die im Allgemeinen als sicher gelten, sind [hier](#) beschrieben.

Was bei CED-spezifischen Problemen zu bedenken ist, können Sie [hier](#) nachlesen.



Welche Sportarten und Entspannungstechniken eignen sich für CED-Betroffene, welche Sportangebote gibt es?

Bewegung und Sport
- was bringt das?

Körperliche Aktivität bei CED:
Wunsch und Wirklichkeit

Wie viel körperliche Aktivität
ist bei CED empfehlenswert?

Körperliche Aktivität in ver-
schiedenen Krankheitsphasen

Tipps für die Beratung
Ihrer CED-Patient*innen

Was Expert*innen raten

Sportarten, Entspannungs-
techniken und Sportangebote

Übungsvorschläge für
Menschen mit CED

Anfangen und Dranbleiben -
Motivation zu mehr Bewegung

Social Media Kurzportraits

Was haben Krankenkassen zu bieten?

Viele gesetzliche Krankenkassen bieten **Online-Coachings** und **Gesundheits-Apps**, etwa zu den Themen Entspannungstechniken, Rauchausstieg, gesunde Ernährung oder Fitness und Sport.

Darüber hinaus übernehmen Krankenkassen oft einen Teil der Kosten für **Präventionskurse**, die z.B. von Sportvereinen oder Volkshochschulen angeboten werden. Die Regelungen sind unterschiedlich, daher sollten Versicherte vorab mit ihrer Krankenkasse klären, welche Kurse in welcher Höhe bezuschusst werden.



[Referenzen](#)

Rehabilitationssport und Funktionstraining

Rehasport fördert Ausdauer, Kraft und Koordination; Funktionstraining behandelt gezielt und schonend bestimmte Körperpartien. Bei medizinischer Notwendigkeit kann Rehasport bzw. Funktionstraining von Ärzt*innen verordnet werden. Kostenträger sind vorrangig die gesetzlichen Krankenkassen, aber ggf. auch die Unfallversicherung oder die Deutsche Rentenversicherung.

Rehasport/Funktionstraining wird eher bei orthopädischen Diagnosen verordnet. Dazu zählen auch Begleit- und Folgeerkrankungen von CED wie etwa Osteoporose, Arthritis oder ankylosierende Spondylitis.

Manche Autoren fordern, dass Rehabilitationssport auch **für CED-Betroffene fester Therapiebestandteil sein sollte.** Hierzu sollten sich Rehasportgruppen gründen, die von den Landesverbänden des Deutschen Behinderten-Sportverbandes (DBS) anerkannt werden¹².



Übungsvorschläge für Menschen mit CED

Bewegung und Sport
- was bringt das?

Körperliche Aktivität bei CED:
Wunsch und Wirklichkeit

Wie viel körperliche Aktivität
ist bei CED empfehlenswert?

Körperliche Aktivität in ver-
schiedenen Krankheitsphasen

Tipps für die Beratung
Ihrer CED-Patient*innen

Was Expert*innen raten

Sportarten, Entspannungs-
techniken und Sportangebote

Übungsvorschläge für
Menschen mit CED

Anfangen und Dranbleiben -
Motivation zu mehr Bewegung

Social Media Kurzportraits

Warm-up

Strecken und
Dehnen



Armkreisen



Knie zum
Ellenbogen



Marschieren



Hauptteil

Kniebeuge

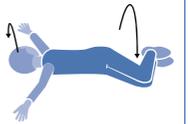


Wirbelsäulen-
rotation im Sitzen



Entspannung

Wirbelsäulen-
drehung im Liegen



Bauchatmung
im Liegen





Übungsvorschläge für Menschen mit CED

Strecken und Dehnen

Ausgangsposition:

Sorgen Sie für einen stabilen Stand.

Bewegungsablauf:

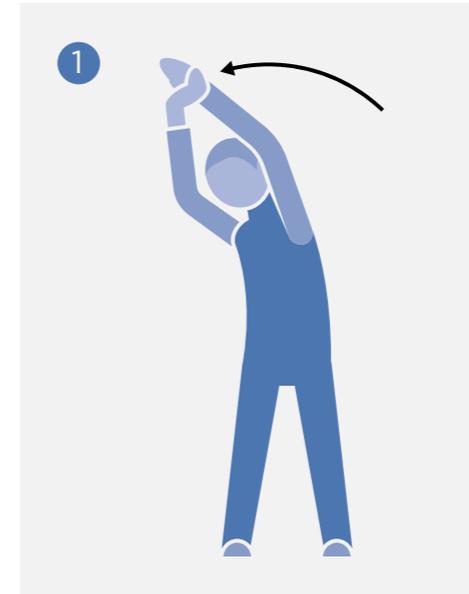
Führen Sie die Arme schulterbreit nach oben und umfassen Sie mit einer Hand das Handgelenk der anderen Seite.

Dehnen und strecken Sie sich nach allen Seiten. ① ②

Richten Sie Ihre Wirbelsäule auf und machen Sie sich so lang wie möglich.

Dauer:

Mindestens 1 Minute lang.



Bewegung und Sport
- was bringt das?

Körperliche Aktivität bei CED:
Wunsch und Wirklichkeit

Wie viel körperliche Aktivität
ist bei CED empfehlenswert?

Körperliche Aktivität in ver-
schiedenen Krankheitsphasen

Tipps für die Beratung
Ihrer CED-Patient*innen

Was Expert*innen raten

Sportarten, Entspannungs-
techniken und Sportangebote

Übungsvorschläge für
Menschen mit CED

Anfangen und Dranbleiben -
Motivation zu mehr Bewegung

Social Media Kurzportraits



Übungsvorschläge für Menschen mit CED

Armkreisen

Ausgangsposition:

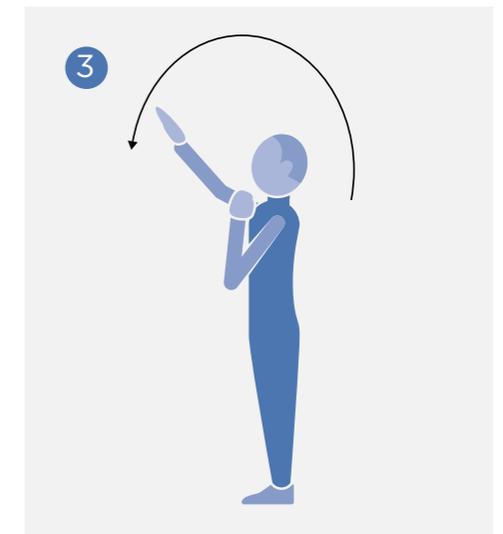
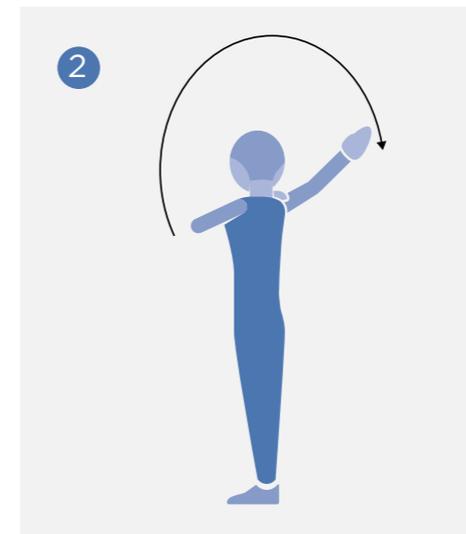
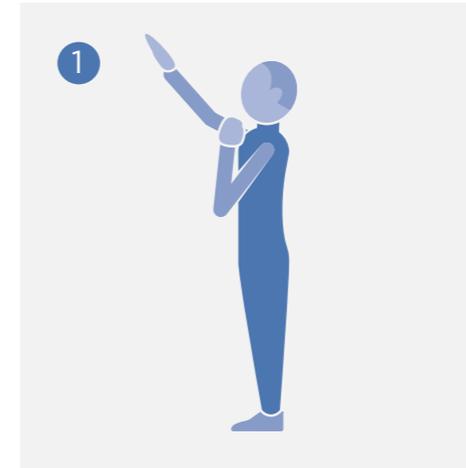
Stellen Sie die Beine etwa hüftbreit auf, die Fußspitzen zeigen nach vorne **1**.

Bewegungsablauf:

Lassen Sie das Schultergelenk kreisen. Beginnen Sie mit kleinen Bewegungen, die allmählich größer werden, bis Sie den ganzen Arm kreisen lassen **2**.

Lassen Sie den Arm mindestens 10x nach hinten kreisen. Dann den Arm mindestens 10x nach vorne kreisen lassen **3**.

Anschließend die Übung mit dem anderen Arm durchführen.



Bewegung und Sport
- was bringt das?

Körperliche Aktivität bei CED:
Wunsch und Wirklichkeit

Wie viel körperliche Aktivität
ist bei CED empfehlenswert?

Körperliche Aktivität in ver-
schiedenen Krankheitsphasen

Tipps für die Beratung
Ihrer CED-Patient*innen

Was Expert*innen raten

Sportarten, Entspannungs-
techniken und Sportangebote

Übungsvorschläge für
Menschen mit CED

Anfangen und Dranbleiben -
Motivation zu mehr Bewegung

Social Media Kurzportraits



Bewegung und Sport
- was bringt das?

Körperliche Aktivität bei CED:
Wunsch und Wirklichkeit

Wie viel körperliche Aktivität
ist bei CED empfehlenswert?

Körperliche Aktivität in ver-
schiedenen Krankheitsphasen

Tipps für die Beratung
Ihrer CED-Patient*innen

Was Expert*innen raten

Sportarten, Entspannungs-
techniken und Sportangebote

Übungsvorschläge für
Menschen mit CED

Anfangen und Dranbleiben -
Motivation zu mehr Bewegung

Social Media Kurzportraits

Übungsvorschläge für Menschen mit CED

Knie zur Hand/zum Ellenbogen

Ausgangsposition:

Ausgangsposition ist der aufrechte, hüftbreite Stand.

Bewegungsablauf:

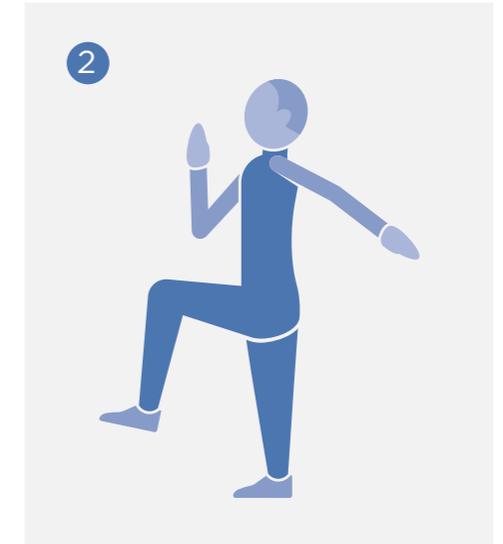
Heben Sie ein Knie zur gegenüberliegenden Hand **1** oder zum gegenüberliegenden Ellenbogen **2**.

Starten Sie mit langsamen Bewegungen und steigern Sie dann das Tempo.

Heben Sie das Knie so hoch wie möglich und halten Sie dabei den Oberkörper aufrecht.

Falls Sie Probleme mit dem Gleichgewicht haben, können Sie sich an einer Stuhllehne oder an einer Wand abstützen.

10x pro Seite wiederholen





Übungsvorschläge für Menschen mit CED

Marschieren auf der Stelle

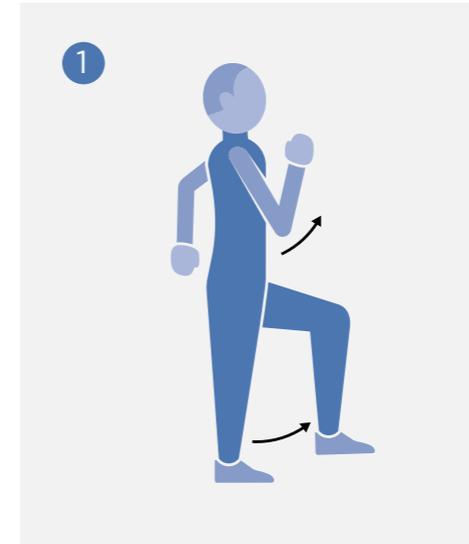
Bewegungsablauf:

Beenden Sie das Warm-up, indem Sie zügig auf der Stelle gehen und die Arme mitschwingen lassen ① ②.

Variieren Sie dabei das Tempo nach Belieben, machen Sie dazwischen etwa 10 Sekunden Pause und atmen Sie bewusst ein und aus.

Dauer:

ca. 1,5 Minuten.



Bewegung und Sport
- was bringt das?

Körperliche Aktivität bei CED:
Wunsch und Wirklichkeit

Wie viel körperliche Aktivität
ist bei CED empfehlenswert?

Körperliche Aktivität in ver-
schiedenen Krankheitsphasen

Tipps für die Beratung
Ihrer CED-Patient*innen

Was Expert*innen raten

Sportarten, Entspannungs-
techniken und Sportangebote

Übungsvorschläge für
Menschen mit CED

Anfangen und Dranbleiben -
Motivation zu mehr Bewegung

Social Media Kurzportraits



Bewegung und Sport
- was bringt das?

Körperliche Aktivität bei CED:
Wunsch und Wirklichkeit

Wie viel körperliche Aktivität
ist bei CED empfehlenswert?

Körperliche Aktivität in ver-
schiedenen Krankheitsphasen

Tipps für die Beratung
Ihrer CED-Patient*innen

Was Expert*innen raten

Sportarten, Entspannungs-
techniken und Sportangebote

Übungsvorschläge für
Menschen mit CED

Anfangen und Dranbleiben -
Motivation zu mehr Bewegung

Social Media Kurzportraits

Übungsvorschläge für Menschen mit CED

Kniebeuge

Ausgangsposition:

Stellen Sie Ihre Füße mindestens schulterbreit auf, die Fußspitzen zeigen leicht nach außen. Heben Sie die Hände in Richtung Decke ①.

Bewegungsablauf:

Senken Sie den Po langsam und kontrolliert nach hinten unten und kommen Sie zurück in den Stand ②.

Grad 1:

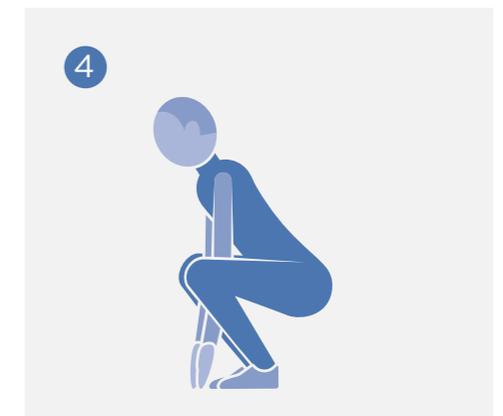
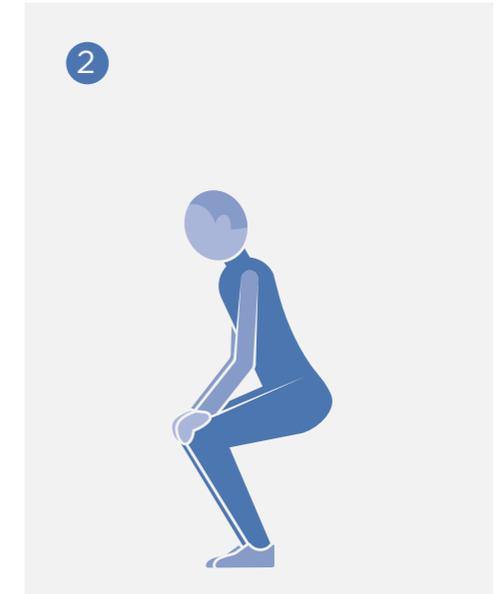
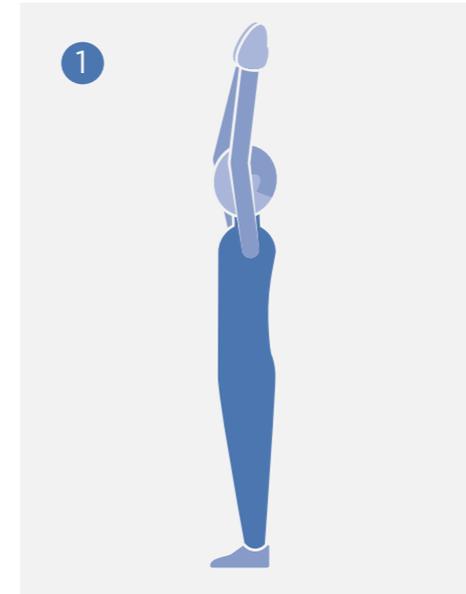
Beugen Sie die Knie so stark, dass Ihre Hände die Oberschenkel oder Knie berühren ②.

Grad 2:

Beugen Sie die Knie so weit, dass Ihre Hände seitlich an den Unterschenkeln aufliegen ③.

Grad 3:

Beugen Sie die Knie, bis Ihre Fingerspitzen den Boden zwischen Ihren Füßen berühren ④.



1

2



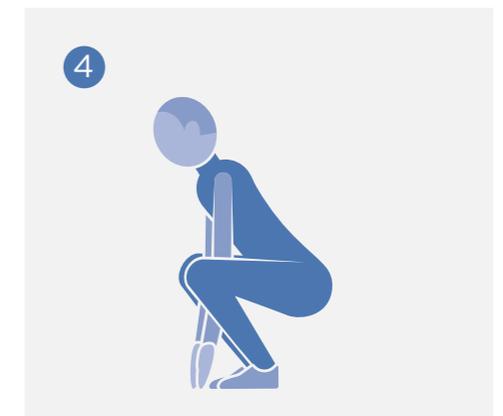
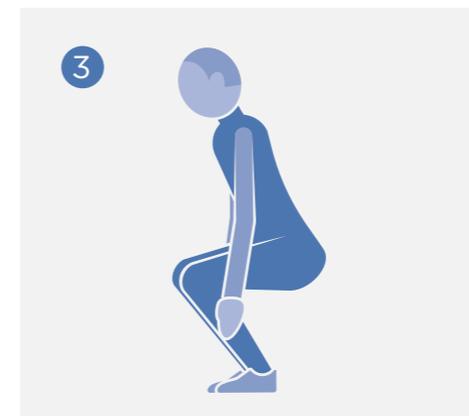
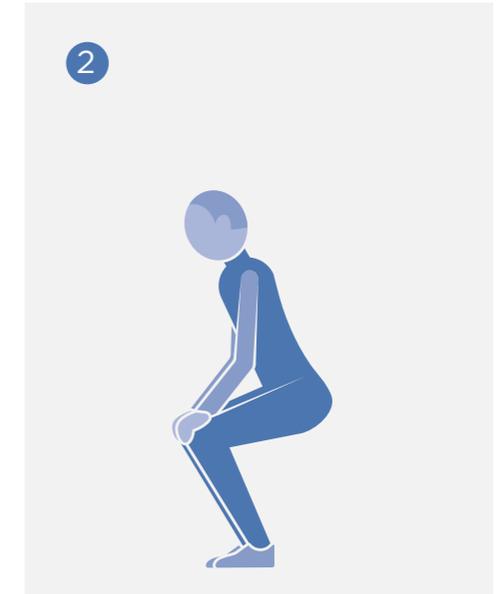
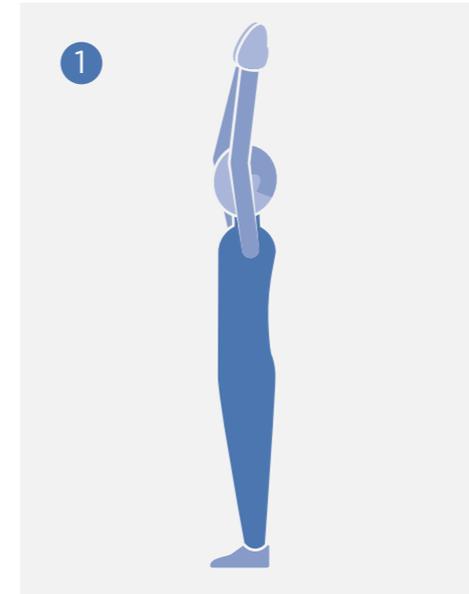
Übungsvorschläge für Menschen mit CED

Darauf müssen Sie achten:

- Der Rücken bleibt in der Längsachse gerade.
- Stehen Sie mit beiden Füßen fest auf dem Boden, schieben Sie bei der Beugung die Knie leicht nach außen.
- Kneifen Sie im Stand die Pobacken fest zusammen.

Dauer:

30 bis 45 Sekunden. Je nach Kondition können Sie 2 bis 3 Sätze absolvieren und dazwischen kurze Pausen einlegen.



Bewegung und Sport
– was bringt das?

Körperliche Aktivität bei CED:
Wunsch und Wirklichkeit

Wie viel körperliche Aktivität
ist bei CED empfehlenswert?

Körperliche Aktivität in ver-
schiedenen Krankheitsphasen

Tipps für die Beratung
Ihrer CED-Patient*innen

Was Expert*innen raten

Sportarten, Entspannungs-
techniken und Sportangebote

Übungsvorschläge für
Menschen mit CED

Anfangen und Dranbleiben –
Motivation zu mehr Bewegung

Social Media Kurzportraits



Übungsvorschläge für Menschen mit CED

Bewegung und Sport
- was bringt das?

Körperliche Aktivität bei CED:
Wunsch und Wirklichkeit

Wie viel körperliche Aktivität
ist bei CED empfehlenswert?

Körperliche Aktivität in ver-
schiedenen Krankheitsphasen

Tipps für die Beratung
Ihrer CED-Patient*innen

Was Expert*innen raten

Sportarten, Entspannungs-
techniken und Sportangebote

Übungsvorschläge für
Menschen mit CED

Anfangen und Dranbleiben -
Motivation zu mehr Bewegung

Social Media Kurzportraits

Wirbelsäulenrotation im Sitzen

Ausgangsposition:

- Setzen Sie sich aufrecht oder etwas nach hinten gelehnt auf die Matte.
- Der Rücken ist gerade, die Bauchmuskulatur angespannt.
- Winkeln Sie die Beine an und drücken Sie die Fersen in den Boden.

Grad 1:

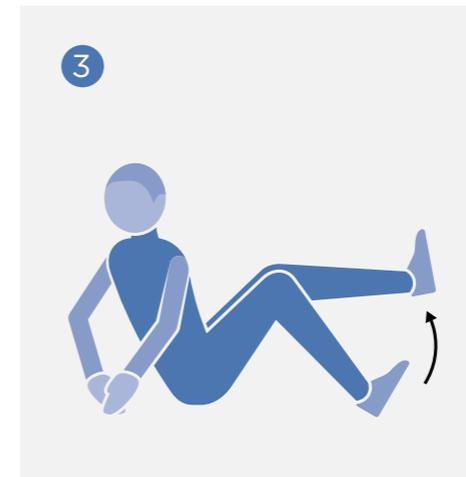
Drehen Sie sich nach rechts und berühren Sie mit den Finger-
spitzen den Boden ①. Anschließend drehen Sie sich nach links ②.
In Bauch und Rücken ist eine leichte Anspannung zu spüren.

Grad 2:

Heben Sie ein Bein und führen Sie die Übung wie oben beschrieben
durch ③. Wiederholen Sie die Übung zur anderen Seite.

Grad 3:

Heben Sie beide Beine vom Boden ab und üben Sie wie oben
beschrieben ④.



1

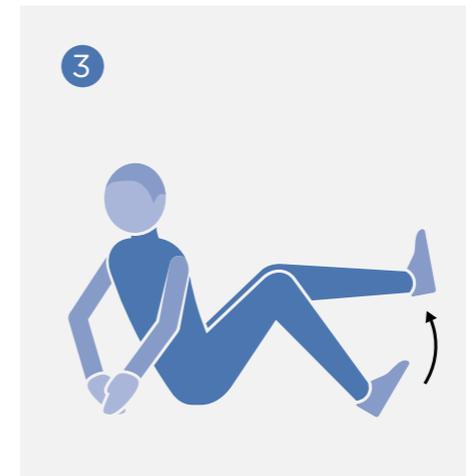
2



Übungsvorschläge für Menschen mit CED

Bitte beachten Sie: Der Rumpf hält die Spannung während der gesamten Übung. Der Rücken bleibt in der Längsachse gerade. Die Knie bitte nebeneinanderhalten.

Dauer: 30 bis 45 Sekunden. Je nach Kondition können Sie 2 bis 3 Sätze absolvieren (halten Sie zwischen den Sätzen kurze Pausen ein).



Bewegung und Sport
- was bringt das?

Körperliche Aktivität bei CED:
Wunsch und Wirklichkeit

Wie viel körperliche Aktivität
ist bei CED empfehlenswert?

Körperliche Aktivität in ver-
schiedenen Krankheitsphasen

Tipps für die Beratung
Ihrer CED-Patient*innen

Was Expert*innen raten

Sportarten, Entspannungs-
techniken und Sportangebote

Übungsvorschläge für
Menschen mit CED

Anfangen und Dranbleiben -
Motivation zu mehr Bewegung

Social Media Kurzportraits



Übungsvorschläge für Menschen mit CED

Bewegung und Sport
- was bringt das?

Körperliche Aktivität bei CED:
Wunsch und Wirklichkeit

Wie viel körperliche Aktivität
ist bei CED empfehlenswert?

Körperliche Aktivität in ver-
schiedenen Krankheitsphasen

Tipps für die Beratung
Ihrer CED-Patient*innen

Was Expert*innen raten

Sportarten, Entspannungs-
techniken und Sportangebote

Übungsvorschläge für
Menschen mit CED

Anfangen und Dranbleiben -
Motivation zu mehr Bewegung

Social Media Kurzportraits

Wirbelsäulenrotation im Liegen

Ausgangsposition:

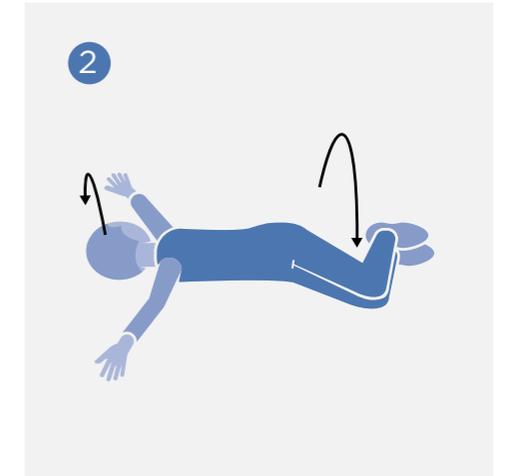
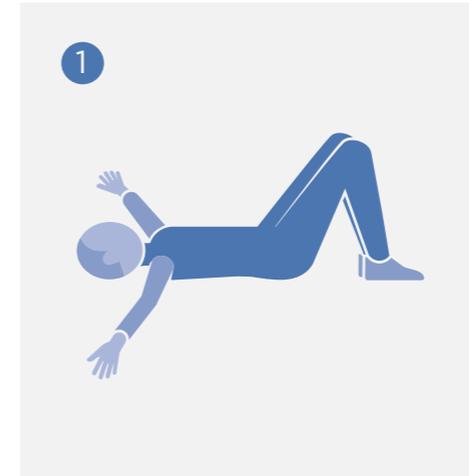
Ausgangsposition ist die Rückenlage. Stellen Sie die Füße eng zusammen und strecken Sie die Arme seitlich weg.

Bewegungsablauf:

Atmen Sie tief ein und aus. Mit der Ausatmung lassen Sie beide Knie auf eine Seite sinken. Bei der Einatmung führen Sie die Beine zurück in die Mitte. Mit der folgenden Ausatmung sinken die Beine zur anderen Seite **1**.

6x wiederholen und dann auf einer Seite liegenbleiben

Entspannen Sie sich und verbleiben Sie in dieser Position bis zu 2 Minuten lang. Atmen Sie dabei ruhig ein und aus.



1

2



Übungsvorschläge für Menschen mit CED

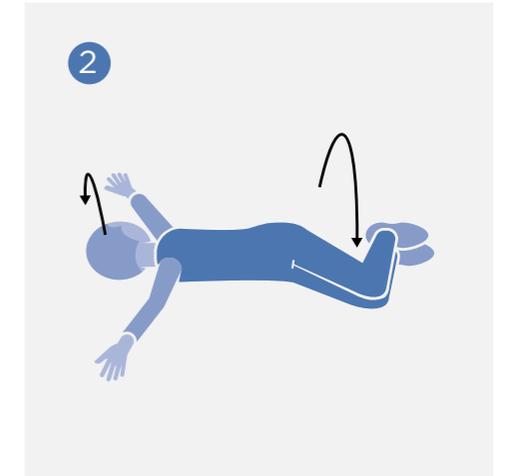
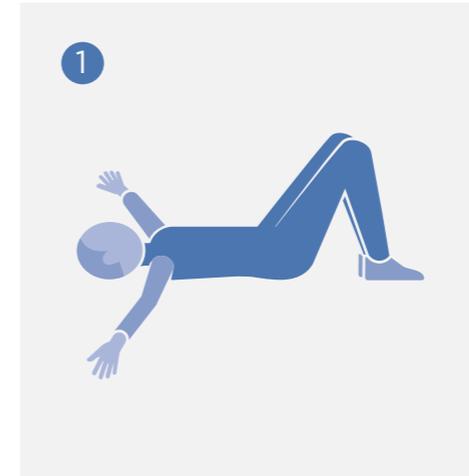
Wirbelsäulenrotation im Liegen

Wenn sich das für Sie gut anfühlt, drehen Sie den Kopf auf die den Knien gegenüberliegende Seite. Beide Schultern bleiben dabei auf dem Boden.

Spüren Sie der Dehnung an der Rumpfaußenseite nach ②.

Anschließend drehen Sie den Kopf zur anderen Seite und lassen die Knie in die Gegenrichtung sinken. Bleiben Sie bis zu 2 Minuten in dieser Position.

Die Dehnung schafft Platz für den Darm. Diese Übung kann auch helfen, wenn Sie sich aufgebläht und unwohl fühlen.



Bewegung und Sport
- was bringt das?

Körperliche Aktivität bei CED:
Wunsch und Wirklichkeit

Wie viel körperliche Aktivität
ist bei CED empfehlenswert?

Körperliche Aktivität in ver-
schiedenen Krankheitsphasen

Tipps für die Beratung
Ihrer CED-Patient*innen

Was Expert*innen raten

Sportarten, Entspannungs-
techniken und Sportangebote

Übungsvorschläge für
Menschen mit CED

Anfangen und Dranbleiben -
Motivation zu mehr Bewegung

Social Media Kurzportraits



Bewegung und Sport
– was bringt das?

Körperliche Aktivität bei CED:
Wunsch und Wirklichkeit

Wie viel körperliche Aktivität
ist bei CED empfehlenswert?

Körperliche Aktivität in ver-
schiedenen Krankheitsphasen

Tipps für die Beratung
Ihrer CED-Patient*innen

Was Expert*innen raten

Sportarten, Entspannungs-
techniken und Sportangebote

Übungsvorschläge für
Menschen mit CED

Anfangen und Dranbleiben –
Motivation zu mehr Bewegung

Social Media Kurzportraits

Übungsvorschläge für Menschen mit CED

Bauchatmung im Liegen

Ausgangsposition:

Ausgangsposition ist eine bequeme Rückenlage, die Beine können ausgestreckt oder angewinkelt sein.

Bewegungsablauf:

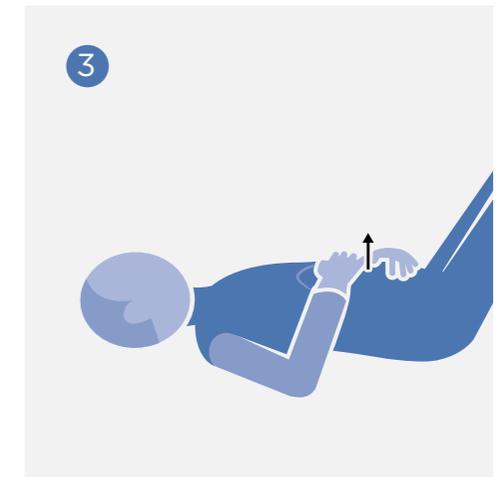
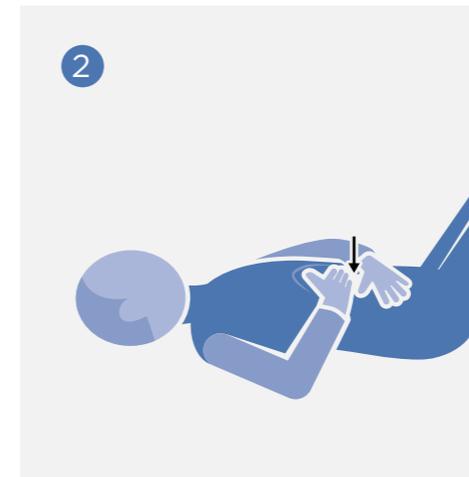
Legen Sie eine Hand direkt unter den Rippenbogen und die andere Hand auf den Unterbauch ①.

Atmen Sie bewusst in den Bauch ein (gegen die Hände) – die Bauchdecke hebt sich ②.

Lassen Sie bei der Ausatmung den Bauch in Richtung Boden sinken und entspannen Sie sich bewusst ③.

Beim nächsten Einatmen achten Sie darauf, dass sich zuerst der Bauch und dann der Brustkorb hebt.

Üben Sie diese Atemtechnik mindestens 3 Minuten lang. Sie werden die beruhigende und entspannende Wirkung dieser Übung spüren. Die bewusste Bauchatmung eignet sich auch gut zum „Abschalten“ vor dem Einschlafen.





Bewegung und Sport
– was bringt das?

Körperliche Aktivität bei CED:
Wunsch und Wirklichkeit

Wie viel körperliche Aktivität
ist bei CED empfehlenswert?

Körperliche Aktivität in ver-
schiedenen Krankheitsphasen

Tipps für die Beratung
Ihrer CED-Patient*innen

Was Expert*innen raten

Sportarten, Entspannungs-
techniken und Sportangebote

Übungsvorschläge für
Menschen mit CED

Anfangen und Dranbleiben –
Motivation zu mehr Bewegung

Social Media Kurzportraits

Anfangen und Dranbleiben – so gelingt die Motivation zu mehr Bewegung

*Körperliche Aktivität bringt für die körperliche und seelische Gesundheit so viele Vorteile, dass sie auch als wirkungsvolles und sicheres „Medikament“ bezeichnet wird¹. Obwohl viele CED-Patient*innen Bewegung und Sport positiv bewerten, bleibt die Mehrheit der CED-Betroffenen hinter den WHO-Bewegungsempfehlungen zurück². Im Folgenden zeigen wir Ihnen, wie Sie Ihre CED-Patient*innen langfristig zu mehr körperlicher Aktivität motivieren können.*

Manchmal sind es **krankheitsbedingte Beschwerden**, die CED-Betroffene von Bewegung und Sport abhalten. Viele Patient*innen sind **unsicher, welche körperliche Aktivität in der aktuellen Situation angemessen** ist, und in einigen Fällen steckt vermutlich **mangelnde Motivation oder Bequemlichkeit** hinter der Inaktivität. Dabei weiß eigentlich jede*r, dass Bewegung zu einem gesunden, aktiven Lebensstil dazugehört – gerade auch bei chronischen Erkrankungen.

Aber Wissen allein reicht für eine langfristige Motivation nicht aus. Um eine nachhaltige Aktivitätssteigerung zu erreichen, müssen auch bestimmte Fertigkeiten sowie eine **positive Einstellung und Motivation** aufgebaut werden³.

Bewegungsexpert*innen haben daher das **Modell der bewegungsbezogenen Gesundheitskompetenz (BGK)** entwickelt, das sich aus drei Komponenten zusammensetzt: **Bewegungskompetenz, Steuerungskompetenz und Selbstregulationskompetenz^{3,4}**.



[Referenzen](#)



Bewegung und Sport
– was bringt das?

Körperliche Aktivität bei CED:
Wunsch und Wirklichkeit

Wie viel körperliche Aktivität
ist bei CED empfehlenswert?

Körperliche Aktivität in ver-
schiedenen Krankheitsphasen

Tipps für die Beratung
Ihrer CED-Patient*innen

Was Expert*innen raten

Sportarten, Entspannungs-
techniken und Sportangebote

Übungsvorschläge für
Menschen mit CED

Anfangen und Dranbleiben –
Motivation zu mehr Bewegung

Social Media Kurzportraits

Anfangen und Dranbleiben – so gelingt die Motivation zu mehr Bewegung

Bewegungskompetenz: motorische Fähigkeiten und Fertigkeiten sind die Basis

Damit eine motorische Fertigkeit erlernt werden kann, müssen **bestimmte Fähigkeiten** vorliegen. Zu den **motorischen Grundfähigkeiten** zählen Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Koordination und Beweglichkeit. Unter **motorischen Grundfertigkeiten** versteht man beispielsweise Laufen, Springen und Werfen. Radfahren und Schwimmen sind als komplexere motorische Fertigkeiten einzustufen⁴.

Zur Bewegungskompetenz gehören zudem die **Bewegungswahrnehmung** (um eine Bewegung korrekt ausführen zu können) und die **Körperwahrnehmung** (um z.B. eine vertiefte Atmung oder Pulsbeschleunigung bei sich selbst zu registrieren).



Ein wichtiges Ziel der Bewegungstherapie ist es, mit den Teilnehmenden Bewegungskompetenzen zu erarbeiten³.



Anfangen und Dranbleiben – so gelingt die Motivation zu mehr Bewegung

Bewegung und Sport
– was bringt das?

Körperliche Aktivität bei CED:
Wunsch und Wirklichkeit

Wie viel körperliche Aktivität
ist bei CED empfehlenswert?

Körperliche Aktivität in ver-
schiedenen Krankheitsphasen

Tipps für die Beratung
Ihrer CED-Patient*innen

Was Expert*innen raten

Sportarten, Entspannungs-
techniken und Sportangebote

Übungsvorschläge für
Menschen mit CED

Anfangen und Dranbleiben –
Motivation zu mehr Bewegung

Social Media Kurzportraits

Steuerungskompetenz: wissen, was guttut und wie's geht

Welche Übungen passen für mich und meine aktuelle Situation und was bewirken sie? Um diese Fragen beantworten zu können, brauchen CED-Betroffene **Steuerungskompetenz**. Das bedeutet, dass Personen ihr Bewegungsverhalten gezielt gesundheitswirksam lenken können. Dazu benötigen die Patient*innen³:

- **Handlungswissen** (welche Bewegungsformen/Übungen sind für mich angemessen und wie führe ich sie durch?)
- **Effektwissen** (wie wirken diese Übungen auf meinen Körper/meine Gesundheit?)

CED-Patient*innen sollten demnach über die **physiologischen und psychologischen Effekte körperlicher Aktivität** aufgeklärt werden und vermittelt bekommen, wie genau die Übungen durchgeführt werden sollen und wie die Belastung gesteigert werden kann^{3,4}.

Gute Bewegungs- und Steuerungskompetenzen sind wichtige Voraussetzungen dafür, körperliche Aktivitäten zur Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden **selbst in die Hand zu nehmen** und zu gestalten. Um langfristig „am Ball“ zu bleiben, ist aber zusätzlich eine gute Selbstregulationskompetenz von Bedeutung.

Selbstregulationskompetenz: „Ich traue mir zu, ein Training selbst umzusetzen und danach fühle ich mich richtig gut und bin stolz“

Die **Selbstregulationskompetenz** umfasst **Einstellungen, Motive und die Zuversicht** einer Person, ein bestimmtes Verhalten (z.B. körperliche Aktivität) **eigenständig aufnehmen** und dauerhaft ausüben zu können^{3,4}. Gesundheitspsycholog*innen sprechen auch von „**Selbstwirksamkeitserwartung**“. Diese ist wichtig, um sich gesunde Verhaltensweisen anzueignen und dauerhaft beizubehalten.



Anfangen und Dranbleiben – so gelingt die Motivation zu mehr Bewegung

Bewegung und Sport
– was bringt das?

Körperliche Aktivität bei CED:
Wunsch und Wirklichkeit

Wie viel körperliche Aktivität
ist bei CED empfehlenswert?

Körperliche Aktivität in ver-
schiedenen Krankheitsphasen

Tipps für die Beratung
Ihrer CED-Patient*innen

Was Expert*innen raten

Sportarten, Entspannungs-
techniken und Sportangebote

Übungsvorschläge für
Menschen mit CED

Anfangen und Dranbleiben –
Motivation zu mehr Bewegung

Social Media Kurzportraits

Ein **wichtiges Ziel** besteht also darin, die **aktivitätsbezogene Selbstwirksamkeitserwartung von CED-Betroffenen zu fördern**, indem z.B. Erfolgserlebnisse gebührend anerkannt und wertgeschätzt werden, indem Patient*innen verbale **Unterstützung und Ermutigung** erhalten und indem positive emotionale Zustände bewusst wahrgenommen werden.

Um einen aktiven Lebensstil aufrechtzuerhalten, empfiehlt es sich, mit den Patient*innen **konkrete Pläne zu erstellen** (welche körperliche Aktivität übe ich wann und mit wem aus?) und **mögliche Alternativen zu erarbeiten**, wenn der ursprüngliche Plan nicht umgesetzt werden kann (bei schlechtem Wetter werde ich stattdessen im Hallenbad schwimmen gehen o.ä.). Vorteilhaft ist es, mit den Patient*innen über Sportangebote vor Ort und im Internet zu sprechen^{3,4}.

Wie sieht es mit der Motivation aus?

Es gibt Patient*innen, die eine eigene Motivation zum Sporttreiben bzw. zur Steigerung ihrer Alltagsaktivität mitbringen, und andere, die dies nicht tun. Erstere sind dann noch einmal zu unterscheiden in diejenigen, die wissen, was sie

tun können und sollen (z. B. weil sie Vorerfahrungen besitzen und schon vor ihrer CED-Diagnose aktiv waren) und diejenigen, die dies zwar möchten, aber nicht wissen, wie. Im Hinblick auf Motivation und Vorerfahrung lassen sich demnach drei Typen beschreiben:

- **Typ 1:** nicht motiviert und keine Vorerfahrung
- **Typ 2:** motiviert, aber keine Vorerfahrung
- **Typ 3:** motiviert und Vorerfahrung (die ggf. an die neue Situation angepasst werden muss)

Man kann also unterscheiden zwischen den Patient*innen, die sich in der **motivationalen Phase der Verhaltensänderung** befinden (**Typ 1**) und denjenigen, die sich in der **motivationalen- volitionalen bzw. volitionalen Phase** befinden (**Typ 2 & 3**). In der motivationalen Phase muss das Verständnis für körperliche Aktivität geweckt und der Einstieg in mehr Bewegung geschafft werden, in der volitionalen Phase geht es darum, ganz konkrete Umsetzungs- und Aufrechterhaltungstipps zu geben.



Anfangen und Dranbleiben – so gelingt die Motivation zu mehr Bewegung

Bewegung und Sport
– was bringt das?

Körperliche Aktivität bei CED:
Wunsch und Wirklichkeit

Wie viel körperliche Aktivität
ist bei CED empfehlenswert?

Körperliche Aktivität in ver-
schiedenen Krankheitsphasen

Tipps für die Beratung
Ihrer CED-Patient*innen

Was Expert*innen raten

Sportarten, Entspannungs-
techniken und Sportangebote

Übungsvorschläge für
Menschen mit CED

Anfangen und Dranbleiben –
Motivation zu mehr Bewegung

Social Media Kurzportraits

Typ 1 Hier ist Information und Überzeugungsarbeit gefragt

Dieser Typ braucht am meisten „Pflege“. Hier muss es darum gehen, die Sinnhaftigkeit und die Machbarkeit von körperlicher Aktivität in den Vordergrund zu stellen.

Die **Sinnhaftigkeit** erzeugt man durch **Effektwissen** ([siehe hier](#)). Die **Machbarkeit** adressiert man zunächst dadurch, dass es nicht darum geht, Patient*innen zu Hochleistungssportler*innen zu machen. Zu Beginn geht es vielmehr darum, die **Alltagsaktivität ganz bewusst zu erhöhen**, um eine Grundfitness zu erreichen.

Tipps wie „**öfter mal die Treppe anstelle des Aufzugs nehmen**“ oder „**den Bus eine Station vorher aussteigen und den Rest des Weges laufen**“ klingen zwar etwas abgedroschen, sind aber durchaus hilfreich. Eine neue Idee zur Steigerung der Alltagsaktivität kommt aktuell aus England. Dort wird auf sogenannte „**Snackactivities**“ hingewiesen, also „**Bewegungssnacks**“⁵. Ziel dieses Ansatzes ist es, **kurze Bewegungseinheiten (2 bis 5 Minuten) über**

den Tag einzubauen. Der Bewegungseinstieg über diese kurzen Bewegungssnacks kann bewirken, dass der **Patient oder die Patientin spürt, dass er oder sie körperlich aktiv sein kann** und dies keine negativen Auswirkungen hat. Er/sie entwickelt **Selbstvertrauen** und erfährt aktivitätsbezogene **Selbstwirksamkeit**. Zudem stärkt er/sie nach und nach die Herz-Kreislauf-Funktionen und die Muskelkraft.

Neben diesen Bewegungssnacks helfen **Spaziergänge, leichte Walking-Einheiten oder auch leichte Gartenarbeit**, das Aktivitätsniveau zu steigern. Unterstützend können hier **Schrittzähler** oder auch **Fitnessuhren** eingesetzt werden, die anzeigen, wie viel man sich am Tag bewegt hat. Dies hat erwiesenermaßen einen **motivierenden Effekt**⁶.

Manchen Patient*innen hilft es, wenn mit ihnen **gemeinsam eine Schrittzahl festgelegt wird, die es zu erreichen gilt**. Diese könnte zu Beginn beispielsweise bei 7000 Schritten am Tag liegen und allmählich gesteigert werden⁷. Wichtig ist auch, dass Bewegungsformen gewählt werden, die den Patient*innen Spaß machen und sich ggf. in den sozialen Alltag integrieren lassen, d.h. mit den Partner*innen, den Enkel*innen oder Freund*innen gut umzusetzen sind.



Anfangen und Dranbleiben – so gelingt die Motivation zu mehr Bewegung

Bewegung und Sport
– was bringt das?

Körperliche Aktivität bei CED:
Wunsch und Wirklichkeit

Wie viel körperliche Aktivität
ist bei CED empfehlenswert?

Körperliche Aktivität in ver-
schiedenen Krankheitsphasen

Tipps für die Beratung
Ihrer CED-Patient*innen

Was Expert*innen raten

Sportarten, Entspannungs-
techniken und Sportangebote

Übungsvorschläge für
Menschen mit CED

Anfangen und Dranbleiben –
Motivation zu mehr Bewegung

Social Media Kurzportraits

Typ 2 möchte wissen, wie man das Projekt „Bewegung“ konkret anpackt

Beim motivationalen-volitionalen Typ ist eine Grundmotivation zur Ausübung körperlicher Aktivität bereits vorhanden. Das kann daher rühren, dass die Person ausreichend Informationen erhalten hat, welche gesundheitsunterstützenden Effekte Bewegung hat, auch bei CED. Es mangelt eher an konkretem Handlungswissen.

Hier bietet sich an, eine **Vielzahl an Bewegungsformen und -methoden auszuprobieren**, um diejenigen zu finden, die **Freude und positive Emotionen** bringen (Vorschläge für geeignete Sportarten bzw. Bewegungsformen finden sich im Kapitel [„Welche Sportarten und Entspannungstechniken eignen sich für CED-Betroffene?“](#)). Es kann auch hilfreich sein, sich einer Sportgruppe mit ähnlichen Gesundheitsproblemen anzuschließen. Hier kann der Patient oder die Patientin direkt erleben, dass körperliche Aktivität und Sport von Mitpatient*innen gut umsetzbar sind. Dieses „Lernen am Modell“ ist in der Gesundheitspsychologie eine wichtige Quelle für Selbstwirksamkeit⁸.

Patient*innen, die sich gerne bewegen würden, aber sich aufgrund von **Ängsten und Sorgen** (Stuhldrang, Inkontinenz etc.) nicht trauen, kann empfohlen werden, körperliche **Aktivitäten im gewohnten Umfeld** auszuüben. Snackactivities zu Hause oder im eigenen Garten könnten den Einstieg erleichtern. Zudem gibt es auch **zertifizierte internetbasierte Bewegungsprogramme bzw. Trainingseinheiten**, die es erlauben, zu Hause sportlich aktiv zu sein. Es kann auch richtig Spaß machen, die Bewegungseinheiten mit einer anderen Person durchzuführen! Dann hat man Gesellschaft und kann sich gegenseitig motivieren und unterstützen.



Anfangen und Dranbleiben – so gelingt die Motivation zu mehr Bewegung

Typ 3 braucht Umsetzungstipps

Typ 3 ist in der Beratung der unkomplizierteste Typ. Er oder sie ist ausreichend motiviert und weiß aus eigener Vorerfahrung, welche positiven gesundheitsfördernden und -erhaltenden Effekte körperliches Training hat. Allerdings besteht möglicherweise eine Unsicherheit, welche Belastung und welche Art der Bewegung bei der Erkrankung CED geeignet sind.

Da Verlaufsform sowie Medikation bei CED-Patient*innen **sehr individuell** sind, kann an dieser Stelle auch **keine pauschal gültige Empfehlung** gegeben werden. Es ist klar, dass neben den unterschiedlichen Motivationsmustern auch die Erkrankungsschwere bzw. der Schweregrad der Symptome eine **spezifische Beratung** erfordern.

Motivierte Patient*innen, die einen schweren Verlauf aufweisen und vielleicht gerade einen operativen Eingriff hinter sich haben, sollten nicht zu schnell mit der körperlichen Belastung beginnen ([siehe Kapitel „Körperliche Aktivität in verschiedenen CED-Krankheitsphasen und -situationen“](#))

Manchmal ist es besser, dem Körper auch Ruhe zu gönnen. Um den Wiedereinstieg in die Aktivität zu schaffen, kann man sich an den **Ideen und Vorgaben zu Typ 1 orientieren.** In Remission oder wenn die Genesungsphase nach einer Operation abgeschlossen ist, kann zum gewohnten Aktivitätsverhalten zurückgekehrt werden.

Bewegung und Sport
– was bringt das?

Körperliche Aktivität bei CED:
Wunsch und Wirklichkeit

Wie viel körperliche Aktivität
ist bei CED empfehlenswert?

Körperliche Aktivität in ver-
schiedenen Krankheitsphasen

Tipps für die Beratung
Ihrer CED-Patient*innen

Was Expert*innen raten

Sportarten, Entspannungs-
techniken und Sportangebote

Übungsvorschläge für
Menschen mit CED

Anfangen und Dranbleiben –
Motivation zu mehr Bewegung

Social Media Kurzportraits



Anfangen und Dranbleiben – so gelingt die Motivation zu mehr Bewegung

Bewegung und Sport
– was bringt das?

Körperliche Aktivität bei CED:
Wunsch und Wirklichkeit

Wie viel körperliche Aktivität
ist bei CED empfehlenswert?

Körperliche Aktivität in ver-
schiedenen Krankheitsphasen

Tipps für die Beratung
Ihrer CED-Patient*innen

Was Expert*innen raten

Sportarten, Entspannungs-
techniken und Sportangebote

Übungsvorschläge für
Menschen mit CED

Anfangen und Dranbleiben –
Motivation zu mehr Bewegung

Social Media Kurzportraits

Tipps zur Unterstützung der aktivitätsbezogenen Selbstwirksamkeitserwartung⁸

Eigene Erfolgserlebnisse generieren:

Mit dem Arzt/der Ärztin, MFA oder Sporttherapeuten bzw. Sporttherapeutin **realistische Ziele setzen** (z.B. 7000 Schritte täglich) **und diese auch überprüfen** (Schrittzähler). Sind (Teil) Ziele einmal erreicht, fällt es viel leichter, sich für dieselbe oder eine ähnliche Aktivität erneut zu motivieren. Zudem wächst das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten.

Stellvertretende Erfahrungen machen:

Zu sehen, dass andere CED-Patient*innen in der Lage sind, körperliche Anstrengungen zu absolvieren, hilft ungemein, das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu stärken. Besonders hilfreich ist das sogenannte „**Lernen am Modell**“, wenn die Modelle **ähnliche Merkmale wie der Betrachter/die Betrachterin aufweisen** (Alter, Geschlecht, Therapieform), **und er/sie sich mit ihnen identifizieren kann**. Dies kann zum Beispiel im Rahmen einer stationären Reha oder bei einem Bewegungsangebot/ Kurs für CED-Patient*innen gut genutzt werden.

Verbale Ermutigung als Verstärker einsetzen:

Wird dem Patienten/der Patientin in einem persönlichen Gespräch Lob und Anerkennung für seine/ihre Verhaltensänderung entgegengebracht, werden ihm/ihr **unmittelbar die eigenen Fähigkeiten und Kompetenzen vor Augen geführt**.

Bewusstmachen emotionaler Erregung:

Das bewusste Erleben von Freude und Spaß während der körperlichen Aktivität, aber auch das gute Gefühl danach sind genauso **motivierende Einflussfaktoren**, wie das Verstehen und Einordnen physischer Reaktionen (Herzklopfen, Schwitzen). Diese **bewusst mit dem Patienten zu analysieren**, gilt als vierte Quelle der Selbstwirksamkeitserwartung.





Anfangen und Dranbleiben – so gelingt die Motivation zu mehr Bewegung

Bewegung und Sport – was bringt das?

Körperliche Aktivität bei CED: Wunsch und Wirklichkeit

Wie viel körperliche Aktivität ist bei CED empfehlenswert?

Körperliche Aktivität in verschiedenen Krankheitsphasen

Tipps für die Beratung Ihrer CED-Patient*innen

Was Expert*innen raten

Sportarten, Entspannungstechniken und Sportangebote

Übungsvorschläge für Menschen mit CED

Anfangen und Dranbleiben – Motivation zu mehr Bewegung

Social Media Kurzportraits

Motivationale und volitionale Techniken

Hier weitere praktische Tipps, die bei der Aufnahme und Aufrechterhaltung von körperlicher Aktivität hilfreich sind.

Motivationale Tipps:

- Bekannt machen mit **Bewegungsempfehlungen** (siehe Kapitel „[Wie viel körperliche Aktivität ist bei CED empfehlenswert?](#)“).

- **Vielfältige** Bewegungserfahrungen generieren.
- **Rückmeldung und Reflexion der Leistungsentwicklung** (realistische Ziele definieren, angemessene Intensität wählen -> **Dokumentation und Reflexion** der Leistungsveränderung).
- Analyse des **Bewegungsverhaltens** (etwa mit Hilfe eines **Bewegungstagebuchs** oder auch eines **Fitnesstrackers**) (Tab. 1).

Wie oft haben Sie in den letzten drei Monaten im Schnitt die folgenden körperlichen Aktivitäten ausgeübt?	Wie oft pro Woche?	Durchschnittliche Dauer pro Termin	Gesamt pro Woche
Anstrengende körperliche Aktivitäten (z.B. schnelles Radfahren, intensives Schwimmen, Fußballspielen oder Jogging)	___ mal pro Woche	___ Minuten pro Termin	
Mittelschwere körperliche Aktivität (z.B. schnelles Gehen, langsames Radfahren, langsames Schwimmen)	___ mal pro Woche	___ Minuten pro Termin	
Leichte körperliche Aktivität (z.B. Golf, leichtes Gehen)	___ mal pro Woche	___ Minuten pro Termin	

Tab. 1: Eine Analyse des Bewegungsverhaltens kann die Motivation zu mehr körperlicher Aktivität stärken.



Anfangen und Dranbleiben – so gelingt die Motivation zu mehr Bewegung

Bewegung und Sport – was bringt das?

Körperliche Aktivität bei CED: Wunsch und Wirklichkeit

Wie viel körperliche Aktivität ist bei CED empfehlenswert?

Körperliche Aktivität in verschiedenen Krankheitsphasen

Tipps für die Beratung Ihrer CED-Patient*innen

Was Expert*innen raten

Sportarten, Entspannungstechniken und Sportangebote

Übungsvorschläge für Menschen mit CED

Anfangen und Dranbleiben – Motivation zu mehr Bewegung

Social Media Kurzportraits

Volitionale Tipps:

Bewegungspläne formulieren

Je konkreter der Plan, desto besser gelingt die Umsetzung.

Hilfreich kann es auch sein, sich konkret mit jemandem zu verabreden. Das schafft **Verbindlichkeiten** und kann den „inneren Schweinehund“ überlisten.



[Referenzen](#)

Barrieren erkennen und Bewältigungspläne entwickeln

Manchmal hindert einen etwas (z. B. schlechtes Wetter) daran, die Aktivität wie geplant auszuführen. Das

Antizipieren möglicher Barrieren und das **Entwickeln von Bewältigungsplänen** sind bewährte Mittel, hier gegenzusteuern.

Auf konkrete Bewegungsangebote vor Ort hinweisen

(z. B. von Vereinen, Volkshochschulen und Krankenkassen).



Bewegungsplan für Ihre Patient*innen:

Mehr körperliche Aktivität im Alltag und Alternativplan, falls „etwas dazwischenkommt“.

Hier kostenlos
herunterladen



Social Media Kurzportraits

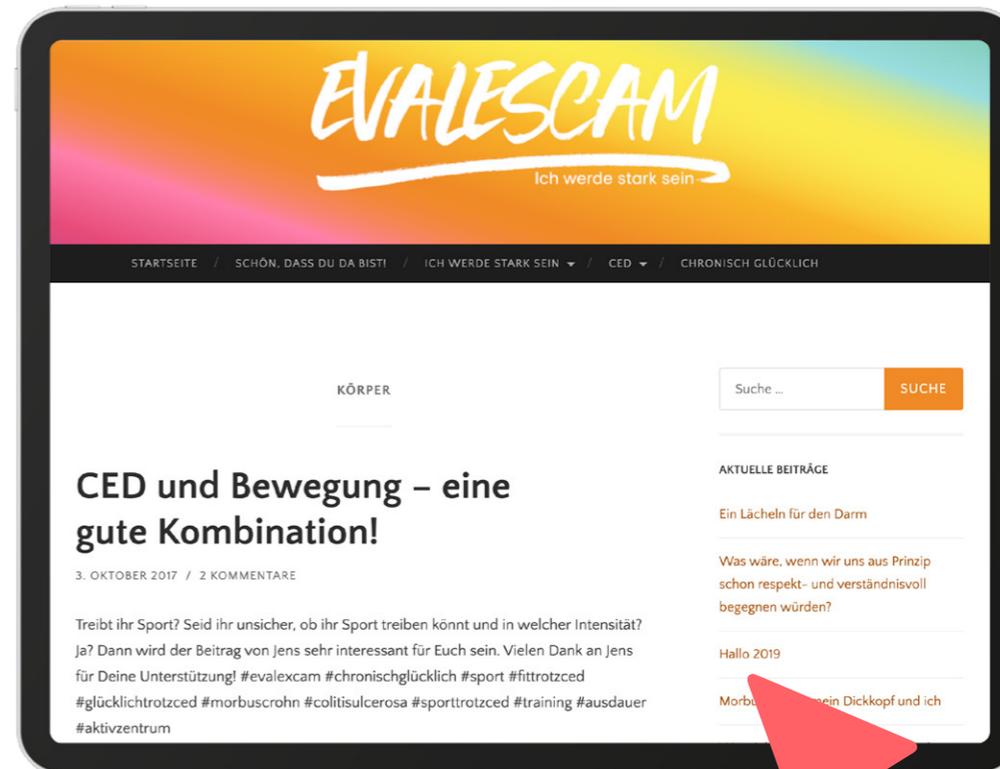


Eva Maria Tappe

Das Leben mit einer CED gleicht manchmal einer Fahrt mit der Achterbahn – Eva Maria Tappe weiß das. Seit 2012 lebt sie mit der Diagnose Morbus Crohn und hat gelernt, die Erkrankung anzunehmen. Sport ist ihr dabei eine wichtige Hilfe, weil er Selbstsicherheit und Lebendigkeit vermittelt und den Alltag mit der Krankheit erleichtert. Bewegung und Sport sind wichtige Themen für Eva, aber sie teilt auch ihre Gedanken zu vielen anderen Aspekten rund um CED.



<https://evalescam.com/>



<https://www.instagram.com/evalescam/>



<https://www.facebook.com/gluecklichtritzmorbusrchn>

Bewegung und Sport – was bringt das?

Körperliche Aktivität bei CED: Wunsch und Wirklichkeit

Wie viel körperliche Aktivität ist bei CED empfehlenswert?

Körperliche Aktivität in verschiedenen Krankheitsphasen

Tipps für die Beratung Ihrer CED-Patient*innen

Was Expert*innen raten

Sportarten, Entspannungstechniken und Sportangebote

Übungsvorschläge für Menschen mit CED

Anfangen und Dranbleiben – Motivation zu mehr Bewegung

Social Media Kurzportraits



Social Media Kurzportraits

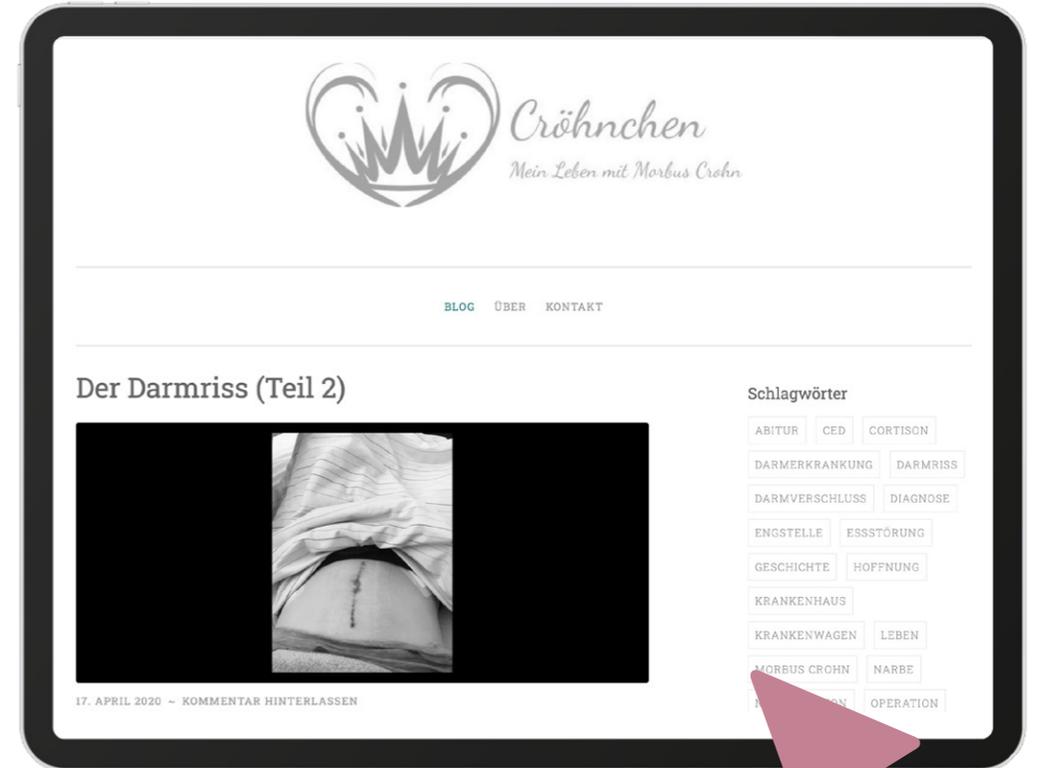


**Romina
Kehren**

Sie ist **Fitnesstrainerin, Ernährungsberaterin, CED-Betroffene** und hat einen Bachelor in Sportsmanagement – mit viel Profi- und Insiderwissen gibt Romina Kehren Tipps zu Bewegung, Sport und Ernährung. Auf ihrem Channel bietet Romina konkrete Übungsanleitungen, Trainingsempfehlungen, Informationen zu Themen wie „Stoma und Sport“ oder „Kraftsport und CED“ sowie Antworten auf Fragen, die Menschen mit CED umtreiben.



<https://crohnchen.wordpress.com/>



Bewegung und Sport
– was bringt das?

Körperliche Aktivität bei CED:
Wunsch und Wirklichkeit

Wie viel körperliche Aktivität
ist bei CED empfehlenswert?

Körperliche Aktivität in ver-
schiedenen Krankheitsphasen

Tipps für die Beratung
Ihrer CED-Patient*innen

Was Expert*innen raten

Sportarten, Entspannungs-
techniken und Sportangebote

Übungsvorschläge für
Menschen mit CED

Anfangen und Dranbleiben –
Motivation zu mehr Bewegung

Social Media Kurzportraits



Social Media Kurzportraits

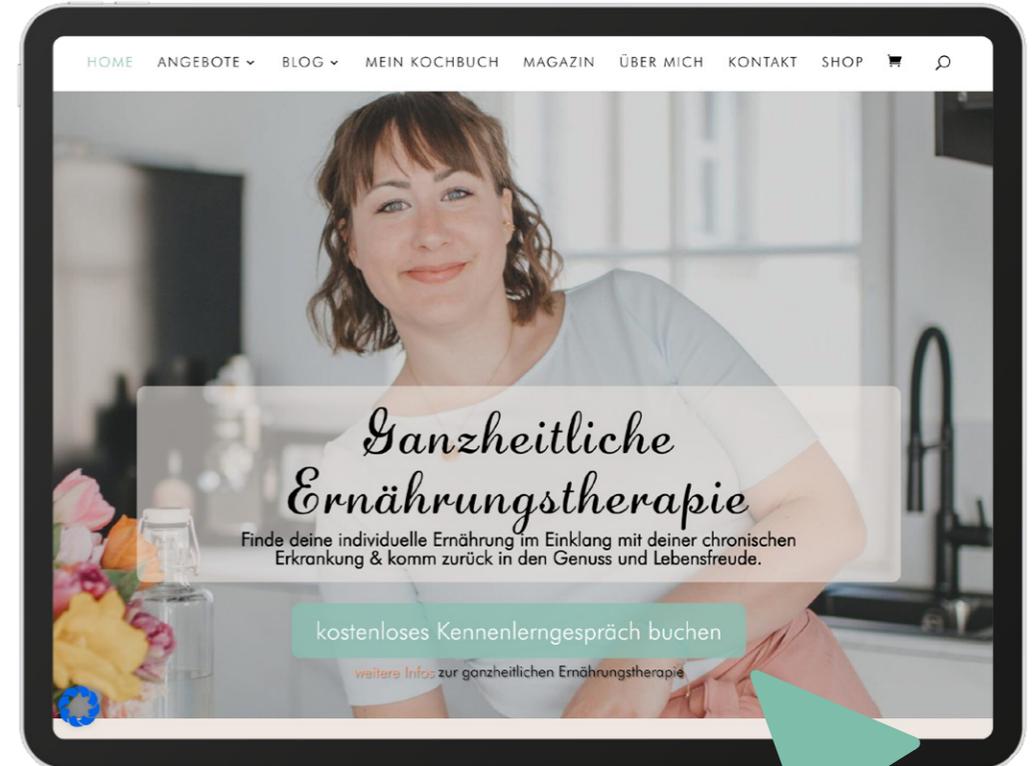


Dominika Králová

Entspannungstechniken sind für alle CED-Patienten empfehlenswert. Dominika Králová, Yogalehrerin, Ernährungstherapeutin und Ernährungswissenschaftlerin und selbst von Morbus Crohn betroffen, ist sehr aktiv im Bereich Yoga, Klopfakupressur, Meditation und Achtsamkeitsübungen. Dominikas Instagram-Profil bietet zudem Rezepte und ganzheitliche Ernährungstipps. Online-Programme zu verschiedenen Themen kann man über Dominikas Webseite buchen.



<https://bauchgeschichten.com/>



<https://www.instagram.com/bauchgeschichten/>



<https://www.facebook.com/bauchgeschichten/>

Bewegung und Sport
- was bringt das?

Körperliche Aktivität bei CED:
Wunsch und Wirklichkeit

Wie viel körperliche Aktivität
ist bei CED empfehlenswert?

Körperliche Aktivität in ver-
schiedenen Krankheitsphasen

Tipps für die Beratung
Ihrer CED-Patient*innen

Was Expert*innen raten

Sportarten, Entspannungs-
techniken und Sportangebote

Übungsvorschläge für
Menschen mit CED

Anfangen und Dranbleiben -
Motivation zu mehr Bewegung

Social Media Kurzportraits



Social Media Kurzportraits

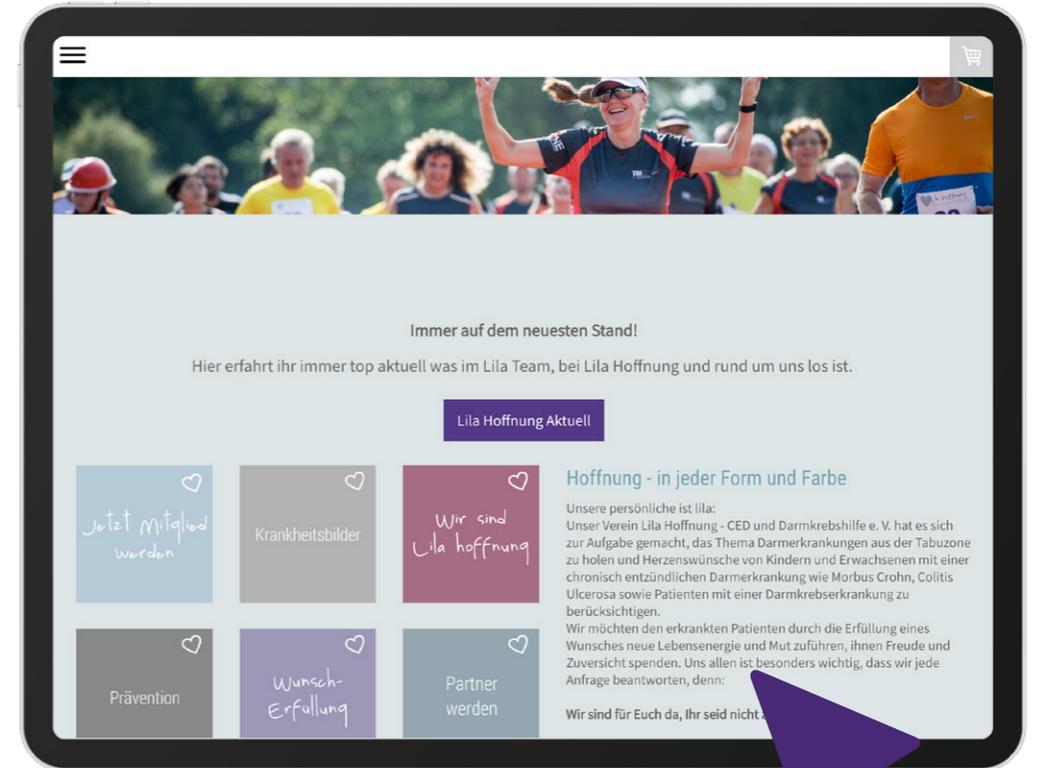


**Holger
Busse**

Mit Anfang 30 erkrankte Holger Busse an Morbus Crohn und erlitt wiederholt Komplikationen. Eine Reha half Holger wieder auf die Beine, so dass er inzwischen sportlich sehr aktiv ist, viel läuft und Fahrrad fährt. Um anderen Menschen mit einer CED oder Darmkrebs Mut zu machen, gründete Holger den Verein „Lila Hoffnung CED & Darmkrebshilfe e. V.“, der Öffentlichkeitsarbeit leistet und Betroffenen Herzenswünsche erfüllt und damit Zuversicht und Lebensfreude spendet.



<https://www.lilahoffnung.de/>



<https://twitter.com/lilahoffnung>



<https://www.facebook.com/lilahoffnung.e.v/>

Bewegung und Sport
- was bringt das?

Körperliche Aktivität bei CED:
Wunsch und Wirklichkeit

Wie viel körperliche Aktivität
ist bei CED empfehlenswert?

Körperliche Aktivität in ver-
schiedenen Krankheitsphasen

Tipps für die Beratung
Ihrer CED-Patient*innen

Was Expert*innen raten

Sportarten, Entspannungs-
techniken und Sportangebote

Übungsvorschläge für
Menschen mit CED

Anfangen und Dranbleiben -
Motivation zu mehr Bewegung

Social Media Kurzportraits



Bewegung und Sport
- was bringt das?

Körperliche Aktivität bei CED:
Wunsch und Wirklichkeit

Wie viel körperliche Aktivität
ist bei CED empfehlenswert?

Körperliche Aktivität in ver-
schiedenen Krankheitsphasen

Tipps für die Beratung
Ihrer CED-Patient*innen

Was Expert*innen raten

Sportarten, Entspannungs-
techniken und Sportangebote

Übungsvorschläge für
Menschen mit CED

Anfangen und Dranbleiben -
Motivation zu mehr Bewegung

Social Media Kurzportraits

Referenzen

1. Bewegung und Sport - was bringt das?

1. Bucksch J et al.: Sitzende Lebensweise als gesundheitlich riskantes Verhalten. Dtsch Z Sportmed 2014; 65: 15-21
2. Österreichische Bewegungsempfehlungen, Auflage 2020. Band Nr. 17 aus der Reihe WISSEN, Fonds Gesundes Österreich
3. Miko HC et al. Auswirkungen von Bewegung auf die Gesundheit. Gesundheitswesen 2020; 82 (Suppl. 3): S184-S195
4. WHO Guidelines on physical activity and sedentary behaviour 2020. ISBN 978-92-4-001512-8 (electronic version)
5. U.S. Department of Health and Human Services: Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd edition 2018 (S. 31ff.)
6. Eckert KG et al. Structured physical activity interventions as a complementary therapy for patients with inflammatory bowel disease - a scoping review and practical implications. BMC Gastroenterology 2019; 19: 115
7. Wenzl HH. Körperliche Aktivität, Bewegung und Sport bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen. J Gastroenterol Hepatol Erkr 2018; 16: 72-79
8. Lessing M et al. Sport und das Mikrobiom bei CED-Betroffenen. Bauchredner 2021; 145: 48-52
9. Duff W et al. Non-pharmacological therapies for inflammatory bowel disease: Recommendations for self-care and physician guidance. World J Gastroenterol 2018; 24(28): 3055-3070
10. Mensink G. Bundes-Gesundheitssurvey: Körperliche Aktivität. Aktive Freizeitgestaltung in Deutschland. Beiträge zur Gesundheitsberichterstattung des Bundes. Robert Koch-Institut, Berlin 2003

2. Körperliche Aktivität bei CED: Wunsch und Wirklichkeit

1. Miko HC et al. Auswirkungen von Bewegung auf die Gesundheit. Gesundheitswesen 2020; 82 (Suppl. 3): S184-S195
2. Wenzl HH. Körperliche Aktivität, Bewegung und Sport bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen. J Gastroenterol Hepatol Erkr 2018; 16: 72-79
3. WHO Guidelines on physical activity and sedentary behaviour 2020. ISBN 978-92-4-001512-8 (electronic version)
4. Eckert K. Sport bei CED - Tatsächliches Aktivitätsverhalten und Empfehlungen für Betroffene. Bauchredner 2021; 145: 16-22

5. Eckert K et al. Körperliche Aktivität bei CED - individuelle und strukturelle Barrieren. In: Sport, Mehr & Meer - Sportwissenschaft in gesellschaftlicher Verantwortung (hrsg. von Wegner M & Jürgensen J). Schriften der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft, Band 298. 25. dvs-Hochschultag Kiel/virtuell 29.-31.03.2022, Abstracts. Feldhaus, Edition Czwalina, 2022 (S. 377)
6. Tew GA et al. Physical Activity Habits, Limitations, and Predictors in People with Inflammatory Bowel Disease: A Large Cross-sectional Online Survey. Inflamm Bowel Disease 2016; 22: 2933-2942
7. Duff W et al. Non-pharmacological therapies for inflammatory bowel disease: Recommendations for self-care and physician guidance. World J Gastroenterol 2018; 24(28): 3055-3070

3. Wie viel körperliche Aktivität ist bei CED empfehlenswert?

1. Ball E. Exercise Guidelines for Patients with Inflammatory Bowel Disease. Gastroenterology Nursing 1998; 21: 108-111
2. Eckert K. Sport bei CED - Tatsächliches Aktivitätsverhalten und Empfehlungen für Betroffene. Bauchredner 2021; 145: 16-22
3. Eckert KG et al. Structured physical activity interventions as a complementary therapy for patients with inflammatory bowel disease - a scoping review and practical implications. BMC Gastroenterology 2019; 19: 115

4. Körperliche Aktivität in verschiedenen Krankheitsphasen

1. Wenzl HH. Körperliche Aktivität, Bewegung und Sport bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen. J Gastroenterol Hepatol Erkr 2018; 16: 72-79
2. Eckert K. Sport bei CED. Tatsächliches Aktivitätsverhalten und Bewegungsempfehlungen für Betroffene. Bauchredner 2021; 145: 16-22
3. Shephard RJ. The Case for Increased Physical Activity in Chronic Inflammatory Bowel Disease: A Brief Review. Int J Sports Med 2016; 37: 505-515
4. Kroesen AJ. Sport mit Stoma, Fisteln & Co. Was gibt es vor und nach operativen Eingriffen bei einer CED zu beachten? Bauchredner 2021; 145: 80-84
5. Pérez CA. Prescription of physical exercise in Crohn's disease. Journal of Crohn's and Colitis 2009; 3: 225-231



Bewegung und Sport
– was bringt das?

Körperliche Aktivität bei CED:
Wunsch und Wirklichkeit

Wie viel körperliche Aktivität
ist bei CED empfehlenswert?

Körperliche Aktivität in ver-
schiedenen Krankheitsphasen

Tipps für die Beratung
Ihrer CED-Patient*innen

Was Expert*innen raten

Sportarten, Entspannungs-
techniken und Sportangebote

Übungsvorschläge für
Menschen mit CED

Anfangen und Dranbleiben –
Motivation zu mehr Bewegung

Social Media Kurzportraits

Referenzen

5. Tipps für die Beratung Ihrer CED-Patient*innen

1. Wenzl HH. Körperliche Aktivität, Bewegung und Sport bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen. J Gastroenterol Hepatol Erkr 2018; 16: 72-79
2. Shephard RJ. The Case for Increased Physical Activity in Chronic Inflammatory Bowel Disease: A Brief Review. Int J Sports Med 2016; 37: 505-515
3. Kroesen AJ. Sport mit Stoma, Fisteln & Co. Was gibt es vor und nach operativen Eingriffen bei einer CED zu beachten? Bauchredner 2021; 145: 80-84
4. Pérez CA. Prescription of physical exercise in Crohn's disease. Journal of Crohn's and Colitis 2009; 3: 225-231
5. Koch A et al. Gegen den Stress: Entspannungstechniken bei CED. Bauchredner 2021; 145: 71-74
6. Fatigue. https://flexikon.doccheck.com/de/Fatigue?utm_source=www.doccheck.flexikon&utm_medium=web&utm_campaign=DC%2BSearch (abgerufen am 15.09.2022)
7. Davis SP et al. Influencing Factors of Inflammatory Bowel Disease – Fatigue. Nursing Research 2021; 70(4): 256-265

6. Was Expert*innen raten

-

7. Sportarten, Entspannungstechniken und Sportangebote

1. Rehkämper F. Erfahrungsbericht: Leistungssport auf Weltklasseniveau trotz Morbus Crohn. Bauchredner 2021; 145: 67-70
2. Bewegung und Sport bei CED. Online verfügbar unter: <https://www.dccv.de/betroffene-angehoerige/leben-mit-einer-ced/sport/> (abgerufen am 13.04.2022)
3. Wenzl HH. Körperliche Aktivität, Bewegung und Sport bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen. J Gastroenterol Hepatol Erkr 2018; 16: 72-79
4. Österreichische Bewegungsempfehlungen, Auflage 2020. Band Nr. 17 aus der Reihe WISSEN, Fonds Gesundes Österreich (S. 72ff.)
5. U.S. Department of Health and Human Services: Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd edition 2018 (S. 88ff.)
6. Miko HC et al. Auswirkungen von Bewegung auf die Gesundheit. Gesundheitswesen 2020; 82 (Suppl. 3): S184-S195
7. Eckert K. Sport bei CED – Tatsächliches Aktivitätsverhalten und Bewegungsempfehlungen für Betroffene. Bauchredner 2021; 145: 16-22

8. Koch A. et al. Gegen den Stress – Entspannungstechniken bei CED. Bauchredner 2021; 145: 71-74
9. Seiderer-Nack J. Der große Patientenratgeber Morbus Crohn und Colitis ulcerosa. Zuckschwerdt Verlag, München 2013 (S. 133f.)
10. Tecker G. Gut leben mit Morbus Crohn und Colitis ulcerosa. TRIAS Verlag in MVS Medizinverlage Stuttgart, 5. Aufl. 2013 (S. 81ff.)
11. Ainsworth BE et al. 2011 Compendium of Physical Activities. A Second Update of Codes and MET Values. Medicine & Science in Sports & Exercise 2011; 43(8): 1575-1581
12. Kehren R et al. Sportliche Aktivitäten von Patienten mit chronisch entzündlichen Darmerkrankungen. Prävention und Rehabilitation 2020; 32(4): 144-150

8. Übungsvorschläge für Menschen mit CED

1. Knittel K, Kehren R. Übungsideen für Patient*innen mit einer CED oder PSC. Bauchredner 2021; 145: 85-96

9. Anfangen und Dranbleiben – Motivation zu mehr Bewegung

1. Hollstein T. Sport als Prävention – Fakten und Zahlen für das individuelle Maß an Bewegung. Deutsches Ärzteblatt 2019; 116: A1544-A1548
2. Tew GA et al. Physical Activity Habits, Limitations, and Predictors in People with Inflammatory Bowel Disease: A Large Cross-sectional Online Survey. Inflamm Bowel Disease 2016; 22: 2933-2942
3. Eckert K et al. Ansätze für eine nachhaltige Bewegungsförderung. MSK – Muskuloskeletale Physiotherapie 2022; 26: 75-80
4. Eckert K et al. Beratung, Verstehen, langfristiges Umsetzen: Wie man Typ-2-Diabetiker von körperlicher Aktivität als „Medikament“ überzeugt. Info Diabetologie 2022; 16: 29-34
5. Sanders JP et al. „Snackivity™“ to increase physical activity: Time to try something different? Preventive Medicine 2021; 153: 106851. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2021.106851>
6. Bassett DR et al. Step Counting: A Review of Measurement Considerations and Health-Related Applications. Sports Med 2017; 47: 1303-1315
7. Saint-Maurice PF et al. Association of Daily Step Count and Step Intensity With Mortality Among US Adults. JAMA 2020; 323(12): 1151-1160
8. Bandura A. Perceived Self-Efficacy in Cognitive Development and Functioning. In: Educational Psychologist 1993; 28(2): 117-148



Dieses Material wurde von Takeda Pharma Vertrieb GmbH und Co. KG entwickelt. Alle in diesem Material enthaltenen Informationen dienen nur zur Weiterbildung und Information und ersetzen keine medizinische Beratung oder ärztliche Empfehlungen. Dieses Material enthält Links und Verweise auf Internetseiten von Drittanbietern, die nicht der Kontrolle durch Takeda unterliegen. Solche Links stellen lediglich ein Service-Angebot dar. Takeda übernimmt keinerlei Gewähr oder Zusicherungen in Hinblick auf den Wahrheitsgehalt, die Genauigkeit, Aktualität oder Vollständigkeit von Informationen solcher Internetseiten (Links) und übernimmt keine Haftung für jedwede Schäden oder Verluste, die aus diesen Inhalten oder Informationen entstehen. Die Einbettung von Drittanbieter-Links stellt keine Billigung oder Empfehlung der Inhalte durch Takeda dar.