Sport und Bewegung #trotzCED: Geht das?*

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

Finden Sie die Sportart, die zu Ihnen passt

	Check
Bereitet mir die Sportart Freude?	☐
Brauche ich einen Trainingspartner, um die Motivation zu erhöhen?	☐
Halte ich die Grenzen ein, die mein Körper mir vorgibt?	☐
Schone ich vor allem meine Bauchmuskeln, wenn es nötig ist?	☐
Nehme ich während des Trainings genügend Flüssigkeit zu mir?	☐
Sind meine Ziele realistisch?	☐

Welche Sportarten eignen sich bei einer chronisch-entzündlichen Darmerkrankung?

Autogenes Training

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

Fußball/Volleyball

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

Fitnesstraining/Gymnastik

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

Inline-Skating

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

Joggen/Radfahren/Nordic Walking/Wandern

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

Kampfsport

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

Schwimmen

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

Tanzen

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

Yoga/Pilates

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