

Körperliche Aktivität hilft bei CED

Datum: 28.06.2021

Original Titel:

An integrative review of physical activity in adults with inflammatory bowel disease

Kurz & fundiert

- Wissenschaftler sammelten die Ergebnisse von 28 Studien, die sich mit körperliche Aktivität bei CED befassten
- Körperliche Aktivität wirkte sich in vielerlei Hinsicht positiv auf CED-Patienten aus
- Häufige Hürden für körperliche Aktivität waren Fatigue, Schmerzen und Depressionen

DGP – Körperliche Aktivität wirkt sich laut Studien auf vielfältige Weise positiv auf Patienten mit CED aus. So verbessert körperliche Aktivität unter anderem die Lebensqualität, die Schlafqualität, Fatigue und gastrointestinale Symptome. Außerdem senkte körperliche Aktivität das Risiko für die Entwicklung einer CED und für eine zukünftige aktive Erkrankung.

Körperliche Aktivität wirkt sich positiv auf die Gesundheit und das Wohlbefinden aus. Vor allem Patienten mit chronischen Erkrankungen können von Sport und Bewegung profitieren. Wissenschaftler aus den USA sichteten die derzeitige Datenlage, um herauszufinden, welche positiven Effekte körperliche Aktivität bei Patienten mit chronisch entzündlicher Darmerkrankung (CED) hat und mit welchen Hürden CED-Patienten diesbezüglich zu kämpfen haben.

Wissenschaftler sichteten die derzeitige Datenlage zum Thema körperliche Aktivität bei CED

Die Wissenschaftler suchten nach Studien, die sich mit körperlicher Aktivität bei Erwachsenen mit CED befassten. Sie fanden insgesamt 28 Studien, die ihre Kriterien erfüllten. Die körperliche Aktivität, von der in den Studien am meisten berichtet wurde, war Gehen gefolgt von Laufen. Weitere Aktivitäten waren unter anderem Schwimmen, Radfahren oder Yoga.

Körperliche Aktivität wirkte sich in vielerlei Hinsicht positiv auf CED-Patienten aus

Die Ergebnisse der meisten Studien belegten den positiven Effekt von moderaten bis intensiven Übungen/körperliche Aktivität bei Erwachsenen mit CED. Die Studien berichteten von Verbesserungen in den folgenden Bereichen:

- Lebensqualität

- mentale Gesundheit
- Schlafqualität
- gastrointestinale Symptome
- Fatigue
- kardiorespiratorische Fitness

Zudem senkte körperliche Aktivität das Risiko für die Entwicklung einer CED und für eine zukünftige aktive Erkrankung.

Hürden für körperliche Aktivität bei CED-Patienten

Es gab jedoch auch Hürden, die dazu führten, dass die Patienten weniger körperlich aktiv waren. Die Studien berichteten von folgenden Hürden:

- Fatigue
- Gelenkschmerzen
- Bauchschmerzen
- Aktive Erkrankung
- Depressionen

Körperliche Aktivität wirkte sich somit in vielerlei Hinsicht positiv auf Patienten mit CED aus. Wichtig ist, die Faktoren, die die Patienten an körperliche Aktivität hindern, ernst zu nehmen und gegebenenfalls zu behandeln, damit die Betroffenen von der körperlichen Aktivität profitieren können.

Referenzen:

Davis SP, Crane PB, Bolin LP, Johnson LA. An integrative review of physical activity in adults with inflammatory bowel disease. *Intest Res.* 2021 Jan 22. doi: 10.5217/ir.2020.00049. Epub ahead of print. PMID: 33472342.

MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

Meine Fragen

Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am _____:

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“