

Regelmäßige Bewegung verbessert die Lebensqualität von Patienten mit einer chronischen Darmentzündung

Datum: 04.05.2018

Original Titel:

Associations between physical activity, resilience, and quality of life in people with inflammatory bowel disease

Regelmäßige Bewegung ist gut für die Gesundheit. Viele Studien konnten bereits nachweisen, dass Personen, die körperlich aktiver sind, ein geringeres Risiko für diverse Erkrankungen und eine höhere Lebensqualität haben. Doch auch bei bereits bestehenden Erkrankungen wirkt sich eine regelmäßige Bewegung meist positiv auf den Krankheitsverlauf und die Lebensqualität der Patienten aus. Dies konnte besonders in Bezug auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen festgestellt werden. Doch wie sieht das bei Patienten mit einer chronischen Darmentzündung aus? Können auch sie von einer regelmäßigen Bewegung profitieren?

Wissenschaftler aus den USA untersuchten nun, ob sich Spazierengehen oder mäßige bis starke körperliche Aktivität positiv auf die seelische Belastbarkeit und gesundheitsbezogene Lebensqualität von Patienten mit einer chronischen Darmentzündung auswirken. Um einen möglichen Zusammenhang feststellen zu können, befragten sie 242 Patienten mit [Morbus Crohn](#) oder [Colitis ulcerosa](#) zu ihrer körperlichen Aktivität. Zusätzlich erfassten sie mit speziellen Fragebögen die seelische Belastbarkeit und die gesundheitsbezogene Lebensqualität der Patienten. Die Auswertung der Daten zeigte, dass sowohl Spazierengehen als auch eine mäßige bis starke körperliche Aktivität positive Auswirkungen auf die gesundheitsbezogene Lebensqualität der Patienten hatten. Patienten, die sich mindestens 150 Minuten pro Woche mäßig bis stark bewegten oder die mindestens 60 Minuten pro Woche spazieren gingen, hatten laut der speziellen Fragebögen nämlich eine bessere gesundheitsbezogene Lebensqualität als die Patienten, die sich weniger körperlich betätigten.

Regelmäßige Bewegung wirkte sich somit positiv auf die gesundheitsbezogene Lebensqualität von Patienten mit chronisch entzündlichen Darmerkrankungen aus. Weitere Forschung ist nötig, um herauszufinden, welche Art und Intensität der Bewegung auf lange Sicht für Patienten mit [Morbus Crohn](#) und [Colitis ulcerosa](#) am besten geeignet ist, um ihre Lebensqualität zu verbessern.

Referenzen:

Taylor K, Scruggs PW, Balemba OB, Wiest MM, Vella CA. Associations between physical activity, resilience, and quality of life in people with inflammatory bowel disease. Eur J Appl Physiol. 2018 Feb 6. doi: 10.1007/s00421-018-3817-z.

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“