

Bauchaufschwung!

Warum Sport für Patienten mit chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen gut ist



*Mit dem Sport-
typentest finden
Sie die richtige
Sportart.*



Inhalt

Sport und CED – geht das überhaupt?	3
Sport ohne Risiken und Nebenwirkungen	4
Welcher Sporttyp sind Sie?	6
Beweglichkeit, Konzentration, Meditation	8
Ausdauer	11
Muskelaufbau	14
Musik und rhythmische Bewegung	17
Ballsport	20
Naturerlebnis	22
Vor dem ersten Training ...	24
So kommen Sie in Schwung – so bleiben Sie in Schwung	26
Wichtige Adressen – Impressum	28



Sport und CED – geht das überhaupt?



Liebe Patientin, lieber Patient,

mit dieser Broschüre möchten wir Sie trotz Ihrer chronisch-entzündlichen Darmerkrankung (CED) dazu ermutigen, Sport zu treiben.

Vielleicht erscheint Ihnen dieser Gedanke völlig abwegig. Etwa weil Sie auf der Couch liegen und schon zum Aufstehen zu schlapp sind; oder weil Ihr Bauch zwickt und Bewegung so ziemlich das Letzte ist, was Sie sich zutrauen; oder weil Sie sich ganz gut fühlen und fürchten, dass die Erkrankung wieder aufflammt, wenn Sie Sport treiben. In allen diesen Situationen raten wir Ihnen: Tun Sie's. Nicht nur trotz, sondern gerade wegen Ihrer CED.

Wir wissen heute, dass sich CED-Patienten keinen Schaden zufügen, wenn Sie mit Augenmaß aktiv sind. Bei vielen scheint sich der Krankheitsverlauf durch Sport zu bessern, und manche sind sogar im Leistungssport erfolgreich. Dies zeigt, dass CED-Patienten nicht grundsätzlich irgendwelche Grenzen berücksichtigen müssen.

In dieser Broschüre stellen wir Ihnen einen Morbus-Crohn-Patienten vor, der mit dem Laufsport anfang und seither seine Erkrankung besser bewältigt. Vielleicht ist sein Erfahrungsbericht ja auch für Sie ein Anreiz, sportlich aktiv zu werden. Probieren Sie es doch mal aus. Wir sind sicher, dass Sie sich schon nach wenigen Wochen fitter, attraktiver, selbstbewusster – einfach besser – fühlen.

Viel Spaß bei der Lektüre wünschen

PD Dr. med. Manfred L. Dingerkus

Dr. med. Stefanie Howaldt

Sport ohne Risiken und Nebenwirkungen



Sport macht Spaß, hält fit und ist gesund; das gilt auch für Patienten mit Morbus Crohn und Colitis ulcerosa. Aber noch immer berichten Betroffene, dass man ihnen pauschal von sportlicher Betätigung abrät. Leider!

Zwar stimmt es, dass manche CED-bedingte Umstände die Sporttauglichkeit einschränken. Und es trifft zu, dass extreme Disziplinen für den einen oder anderen nicht geeignet sind. Richtig ist aber auch, dass Sie als CED-Patientin oder -Patient durch Sport viel an Lebensqualität gewinnen können.

Gute Gründe für den Einstieg

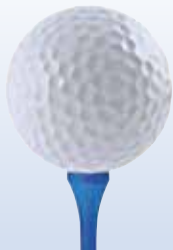
Studienergebnisse¹ deuten darauf hin, dass die Krankheitsaktivität und der Medikamentenverbrauch sinken, wenn sich Patienten einem moderaten Ausdauertraining unterziehen. Sport hat keinen negativen Einfluss auf die Krankheitsaktivität.² Darüber hinaus lassen sich Ängste und Depressionen eindämmen, und die Leistungsfähigkeit steigt.

CED-Experten und Sportmediziner können diese Effekte aus ihrer täglichen Praxis bestätigen. Dort zeigt sich immer wieder, dass aktive Patienten besser mit ihrer Erkrankung zurecht kommen: weil sie sich insgesamt leistungsfähiger fühlen, weil sie mehr unter Menschen sind, weil sie beim Sport Selbstbewusstsein tanken und mit dem Sport ein Mittel haben, um Stimmungstiefs zu bewältigen.

Darüber hinaus hilft körperliche Aktivität, einer Osteoporose vorzubeugen. Bei dieser Skeletterkrankung verliert der Knochen an Substanz und wird brüchig. CED-Patienten

[1] E. Zillessen et al.: Schadet Sport? – Eine prospektive kontrollierte Untersuchung von Rehabilitanden mit chronisch entzündlichen Darmerkrankungen. Vortrag auf dem 11. Rehabilitationswissenschaftlichen Kolloquium, München, 4.–6. März 2002, Abstract in DRV-Schriften, Band 33, VDR, Frankfurt, S. 508–510.

[2] Fischbach et al.: Impact of Physical Activity On Course of Disease and Quality of Life in Patients with Crohn's Disease. Results from a Prospective Observational Randomized Study. DDW 2009: M1191.



können an Osteoporose erkranken, wenn sie über längere Zeit Kortikosteroide einnehmen, untergewichtig sind oder sich wenig bewegen. Es gibt also viele gute Gründe, von Zeit zu Zeit die Hausgegen die Sportschuhe zu tauschen.

Das richtige Maß

Wenn Sie Einsteiger sind, fragen Sie sich zunächst, auf welche Sportart Sie so richtig Lust haben. Auf den nächsten Seiten finden Sie dazu eine Entscheidungshilfe und Tipps, wie der Einstieg gelingt. Wenn Sie schon länger Sport treiben, erhalten Sie Informationen, wie Sie Ihr Training optimieren können, welche Ausgleichssportarten sinnvoll sind, und wie Sie Ihre Leistung kontrollieren können.

Auf welchem Niveau auch immer Sie trainieren: Achten Sie stets auf die Signale Ihres Körpers. Er zeigt Ihnen sehr genau an, wann Sie sich etwas mehr zumuten können oder wann Sie es übertreiben.



Diese Befunde schränken Ihre Sporttauglichkeit ein:

Mäßiger bis schwerer Schub: Sport ist nur noch eingeschränkt ratsam oder sollte eventuell unterbleiben. Lassen Sie Ihrem Körper Zeit, sich zu erholen.

Osteoporose: Meiden Sie Sportarten mit extremen Belastungen der Knochen. Schwimmen oder Radfahren sind ideal.

Gelenkschmerzen: Meist werden die Beschwerden bei Bewegung leichter oder verschwinden sogar. Kühlende Quarkumschläge wirken oft Wunder. Meiden Sie trotzdem gelenkbelastende Sportarten und achten Sie darauf, dass die Schmerzen nicht zunehmen.

Untergewicht und Ernährungsmängel: Diese Symptome treten meist während und nach einem schweren Schub auf. Ein reduziertes Training kann die Genesung unterstützen.

Operationen: Unmittelbar nach einer Operation ist Sport tabu. Die langfristigen Auswirkungen auf die Sporttauglichkeit hängen von der Art des Eingriffs ab. Bitte sprechen Sie darüber mit Ihrem Arzt.

Perianale Erkrankung: Bei Fisteln und Abszessen rund um den After sind Sportarten, die den Damm belasten, ungeeignet (z.B. Fahrradfahren).

Durchfälle: Nehmen Sie ausreichend Flüssigkeit und Mineralien zu sich, vor allem bei Hitze. In Ausnahmefällen können stopfende Medikamente hilfreich sein.

Welcher Sporttyp sind Sie?



Sport sollte in erster Linie Spaß machen. Das hilft ,am Ball zu bleiben', auch wenn Motivationslöcher wie Abgründe vor einem gähnen.

Fragen Sie sich daher als Einsteiger, wo Ihre Interessen liegen. Diese Tabelle hilft Ihnen, die für Sie passende Sportart zu finden. Zu den farblich hinterlegten Sportarten finden Sie auf den Folgeseiten ausführlichere Informationen.

	Badminton	Bogenschießen	Gerätetraining	Fußball	Golf	Jazz-Gymnastik	Klettern	Laufsport	Pilates	QiGong	Radfahren	Schwimmen	Taiji	Tanzen	Tennis	Volleyball	Walking/Wandern	Yoga
Sie möchten beim Sport Ihre Beweglichkeit und Konzentration schulen oder bevorzugen meditative Elemente?		X			X					X			X					X
Sie wollen vor allem Ihre Ausdauer trainieren und Lunge, Herz und Kreislauf auf Vordermann bringen?					X			X			X	X					X	
Sie möchten in erster Linie Muskelkraft aufbauen?			X						X									
Bei Ihnen stehen Musik und rhythmische Bewegung im Vordergrund?						X								X				
Für Sie gehört zum Sport in jedem Fall ein Ball?	X			X	X										X	X		
Sie möchten Sport mit Bewegung und Erlebnissen in der Natur verbinden?					X		X				X						X	

Beweglichkeit, Konzentration, Meditation – zum Beispiel Yoga

Übungsprogramm für den Körper, Entspannungstechnik, philosophische Lehre – Yoga ist vieles und wirkt auf vielen Ebenen.



Die Managerin macht's, die Hausfrau, der Handwerker, der Lehrer – Yoga kennt keine sozialen Unterschiede und keine besonderen Persönlichkeiten. Wahrscheinlich, weil der Sport allen etwas bietet. Zwar gibt es viele verschiedene Formen des Yoga, oft mit einer eigenen Philosophie und Praxis. Manche setzen eher auf meditative Elemente, andere stellen das körperliche Training und Atemübungen in den Mittelpunkt. Allen ist jedoch gemeinsam, dass sie Körper, Seele und Geist in Einklang bringen sollen.

Typischerweise besteht das Training aus bestimmten Haltungen (Asanas). Sie dehnen Muskeln und mobilisieren Gelenke, stärken den Körper, korrigieren Fehlhaltungen und lindern Rückenprobleme. Die Atemübungen verbessern die Lungenkapazität und die Sauerstoffversorgung aller Organe, meditative Elemente sorgen für Entspannung. Darüber hinaus berichten Yoga-Übende, dass sie sich durch das Training auch geistig wacher fühlen.

Bei CED

Bei CED ist es besonders wichtig, Körper und Seele in Einklang zu bringen. Yoga unterstützt Sie bei diesem Prozess und hilft damit auch Ihrem kranken Darm. Zudem können Sie es in fast jeder Krankheitsphase ausüben.

Tipps für Einsteiger

Für Einsteiger empfiehlt sich ein Basiskurs, der meist zehn Stunden umfasst. Sie lernen darin zunächst, Ihren Körper besser wahrzunehmen und richtig zu atmen. Dann wird Ihnen Ihr Lehrer grundlegende Übungen zeigen, die je nach Bedarf der Kräftigung, der Stabilisierung oder der Flexibilisierung dienen. Danach sind Sie gut gerüstet, um auch zuhause zu üben. Übrigens: Die Kosten für einen Basiskurs werden bei entsprechender Qualifikation des Lehrers teilweise von den gesetzlichen Krankenkassen erstattet. Fragen Sie einfach bei Ihrer Kasse nach.

Tipps für Fortgeschrittene

Nach einiger Zeit ändern sich Bedürfnisse und Ziele. Vielleicht möchten Sie ja Ihre Atmung weiter verbessern oder Ihren Stoffwechsel unterstützen? Das nötige Rüstzeug erhalten Sie in Aufbaukursen. Seriöse Yoga-Lehrer verstehen den Unterricht dabei als Hilfe zur Selbsthilfe. Erst durch größtmögliche Selbstständigkeit wird Yoga ein Mittel zur Therapiebegleitung und Krankheitsbewältigung.

„Ein guter Lehrer muss die Übungen auf die Voraussetzungen der Kursteilnehmer abstimmen.“

Sonja Söder, Yoga-Lehrerin



Die Chemie muss stimmen

Ein Yoga für alle, das funktioniert nicht. „Ein guter Lehrer muss die Übungen auf die Voraussetzungen der Kursteilnehmer abstimmen“, sagt Sonja Söder. In ihren Kursen hat die Münchner Yoga-Lehrerin auch Patienten mit CED. „Bei ihnen versuchen wir, das vegetative Nervensystem ins Gleichgewicht zu bringen.“

Söder unterweist die Betroffenen daher in Entspannungstechniken und zeigt ihnen bestimmte Drehhaltungen und Dehnungsübungen. „Dadurch lassen sich Sorgen und Ängste abbauen und die Verspannungen im Bauchraum lösen“. Wie nebenbei erleben die Patienten,

dass sie mit ihren Yoga-Übungen ein zusätzliches Mittel haben, um ihre Erkrankung zu bewältigen.

Söder rät, nur mit Lehrern zusammenzuarbeiten, die gute medizinische Kenntnisse haben und auf derartige Besonderheiten eingehen können. Davon kann man beispielsweise bei jenen ausgehen, die ihre Ausbildung beim Berufsverband der Yoga-Lehrenden in Deutschland BDY erhalten haben. „In Probestunden kann man dann auch feststellen, wie groß die Gruppen sind, ob man beachtet wird und – ganz wichtig – ob die Chemie zwischen Lehrer und Schüler stimmt.“

Empfehlenswerte Alternativen

Taiji – bei uns auch als Schattenboxen bekannt – ist ebenfalls ein fernöstliches Fitness-Programm für Körper, Seele und Geist. Es leitet sich von einer chinesischen Kampfsportart ab und vereint gymnastische Elemente mit einer bewussten Atemführung.

QiGong ist dem Wesen nach ähnlich aber eher philosophisch inspiriert. Dabei spielen auch Entspannungstechniken eine Rolle. QiGong lässt sich daher teilweise auch im Sitzen oder Liegen durchführen.

Ein gutes Training für Körper und Geist stellt auch das Bogenschießen dar. Wegen des therapeutisch wertvollen Wechsels zwischen Anspannung und Entspannung, zwischen Konzentration und Loslassen wird es sogar in der Rehabilitation eingesetzt.

Ausdauer – zum Beispiel Laufsport



Funktionale Kleidung, gute Schuhe und los geht's. Es gibt wohl kaum eine Sportart, die man unkomplizierter Ausüben kann als das Laufen.

Das Laufen hat unter CED-Patienten viele Fans. Dafür gibt es auch handfeste sportmedizinische Gründe. Läufer sollten überwiegend im aeroben Bereich trainieren. Das heißt, den Muskeln steht so viel Sauerstoff zur Verfügung, wie sie zur Arbeit brauchen. In den Muskeln entstehen dadurch keine leistungsbegrenzenden Abfallprodukte, die Regenerationszeit ist kurz und die Leistungsfähigkeit des Herzkreislaufsystems wird gesteigert. Viele Läufer berichten auch von euphorischen Momenten während und nach dem Laufen.

Bei CED

Wenn Sie Gelenksbeschwerden haben, sollten Sie es ruhig angehen lassen oder auf andere Ausdauersportarten ausweichen. Wenn Sie merken, dass Ihnen das Laufen gut tut, müssen Sie aber nicht komplett darauf verzichten. Bei CED-Patienten gehen Gelenkschmerzen in der Regel nämlich nicht mit strukturellen Schäden am Gelenk einher. Sie sollten aber nicht gegen Ihre Schmerzen anlaufen.

Tipps für Einsteiger

Machen Sie es Ihren Füßen leicht, und investieren Sie in ein gutes Paar Laufschuhe; sie geben Halt und reduzieren die anfangs



Woher weiß man, wann man im aeroben Bereich trainiert? Die optimale Herzfrequenz für ein aerobes Training ermitteln Sie so:
 $(220 - \text{Lebensalter}) \times 0,8$.
 Ein Pulsmessgerät erleichtert die Messung.



Ganz wichtig:
Steigen Sie mit
kurzen Etappen ein,
und wechseln Sie
immer wieder mal
zwischen Gehen
und/oder Walken
und Laufen ab.

ungewohnte Belastung. Am besten läuft es sich auf einem soliden und ebenen Untergrund, Kies oder Sand sind nicht geeignet. Als Kleidung sind dünnere Wäschestücke empfehlenswert, die je nach Witterung in mehreren Lagen übereinander getragen werden (Zwiebelschalenprinzip). Ganz wichtig: Steigen Sie mit kurzen Etappen ein, und wechseln Sie immer wieder mal zwischen Gehen und/oder Walken und Laufen ab. Achten Sie auch auf plötzlich auftretende, lokal begrenzte Schmerzen. Sie deuten auf eine Zerrung hin. Ein guter Einstieg in den Laufsport ist der Besuch von Kursen, wie sie beispielsweise die Volkshochschulen anbieten.

Der Marathon-Mann

2004, zu Beginn seiner Läuferkarriere, quälte sich Patrick Dieckmann für zwei Kilometer noch eine halbe Stunde. Heute läuft der Morbus-Crohn-Patient die Marathon-Distanz locker in dreieinhalb Stunden – und nimmt den Ironman ins Visier.

So paradox es klingt: Als Karriereförderer hat sich bei dem 30-Jährigen ausgerechnet die Therapie mit Kortison erwiesen. „Durch die wiederholten hochdosierten Gaben sah ich seinerzeit aus wie ein Hefekloß“, sagt Dieckmann. „Ich musste einfach was unternehmen und begann zu laufen.“

Was anfangs streng zweckgebunden war, entwickelte bald eine eigene Dynamik. „Ich merkte, wie mich das Laufen glücklich machte“, sagt Dieckmann. Kein Wunder

also, dass er zwei bis drei Mal die Woche seine Runden dreht. Selbst seinem Morbus Crohn scheint das gut zu tun. Zumindest hatte er keinen Schub mehr, seitdem er mit dem Laufen begann.

„Ich kann jedem CED-Patienten nur raten, Sport zu treiben“, resümiert Dieckmann. „Man kriegt den Kopf frei, muss nicht mehr an den Alltag oder die Erkrankung denken, wird fitter und selbstbewusster.“

Das zeigt sich auch an Dieckmanns sportlichen Plänen. Kommendes Jahr will er an einem Triathlon teilnehmen. Sein großer Traum aber ist die Ironman-Langstrecke. Das Training im Fitnessstudio und im Schwimmbassin hat er bereits aufgenommen ...



Tipps für Fortgeschrittene

Auch Fortgeschrittene benötigen gute Schuhe. Je nach Laufleistung werden Sie etwa alle ein bis zwei Jahre ein neues Paar benötigen. Sportmediziner empfehlen zudem, die Streckenlängen und -profile zu variieren. Damit beugen Sie einseitigen Trainingsbedingungen und Monotonie vor.

Empfehlenswerte Alternativen

Gute Ausdauersportarten sind auch Radfahren, Schwimmen, (Nordic) Walking – und Golf. Golfspieler legen auf dem Platz nicht selten Strecken von sechs oder sieben Kilometern zurück. Darüber hinaus werden Konzentration und Koordination geschult. Und gesellig ist der gar nicht mehr so elitäre Sport obendrein.

Muskelaufbau – zum Beispiel Pilates

Pilates ist ein Trainingsprogramm, das nach seinem Erfinder Joseph Hubert Pilates (1883–1967) benannt ist. Es beinhaltet Übungen auf der Matte, optional auch an speziellen Geräten.

Die ursprüngliche Methode wurde seit dem Tod Pilates' weiterentwickelt, und es entstanden verschiedene Übungsformen. Gemeinsam ist ihnen, dass bevorzugt die Muskeln des Beckenbodens sowie die Bauch- und Rückenmuskulatur gestärkt werden. Daneben gehören auch Stretching, Konzentrationsübungen und bewusste Atmung zum Training. Ziel ist es, die Körperhaltung und die Körperwahrnehmung zu verbessern.

i

*„Ähnlich wie Yoga hat auch Pilates einen ganzheitlichen Ansatz und fördert die Gesundheit auf breiterer Basis als das klassische Krafttraining.“
Sonja Söder, Pilates-Trainerin*

Mittlerweile ist Pilates ein etablierter Programmpunkt von Wellness-Einrichtungen und Fitnessstudios. Außerhalb der Städte wird es oft von Volkshochschulen oder selbstständigen Trainern angeboten.

Bei CED

Beim Training werden die Bauchmuskeln stark beansprucht. In akuten Krankheitsphasen mit Durchfall und Blähungen ist es daher besser, zu pausieren oder auf andere Sportarten auszuweichen. Frische Operationen im Bauchraum, ein Stoma und Läsionen im Dammbereich können ebenfalls hinderlich sein. Sie schließen eine sportliche Betätigung aber keineswegs aus. Mit statischen Bauchübungen können Sie beispielsweise die bereits aufgebaute Kraft und das Bewusstsein für den Bauch auf relativ einfache Weise erhalten.



Tipps für Einsteiger

Einsteiger beginnen mit dem Bodentraining auf einer Matte. Kleingeräte wie Rollen, Bälle oder Bänder helfen, die Motorik und Koordination zu verbessern. Lassen Sie sich die Übungen von einem Trainer zeigen. Er oder sie kann Ihnen zudem Bewegungs- und Haltungsfehler aufzeigen und das Programm darauf abstimmen. Bei der Suche nach einem Trainer sind Empfehlungen Gold wert. Ein gewisser Standard wird durch die Ausbildung beim Deutschen Pilates-Verband DPV nachgewiesen.

Tipps für Fortgeschrittene

Nachdem Sie die Grundübungen routiniert beherrschen und die nötige Haltungsstabilität haben, können Sie zum Training an die Pilates Großgeräte (z.B. Combo Chair, Reformer, Trapez) wechseln. Sie erleichtern die Kontrolle der Bewegungsabläufe, trainieren das Zusammenspiel von Muskelketten und helfen, falsche Haltungsmuster zu korrigieren.



Der ganzheitliche Ansatz

Die Münchner Pilates-Trainerin Sonja Söder verbindet mit Pilates viel mehr als nur ein Krafttraining. „Zwar werden die Muskeln auch gekräftigt, aber mehr im Sinne einer verbesserten Ausdauer. Darüber hinaus zielen die Übungen darauf ab, die Muskeln zu dehnen.“

Im klassischen Krafttraining kann Söder daher keine echte Alternative zu Pilates sehen. „Dort entwickeln die Übenden oft Muskelverkürzungen, weil die Dehnarbeit vernachlässigt wird. Sie werden steif und leiden an Nackenschmerzen oder ähnlichen Beschwerden.“

Ein weiterer Vorteil von Pilates: Es kann als Mattentraining problemlos in den Alltag integriert werden. „Ähnlich wie Yoga hat auch Pilates einen ganzheitlichen Ansatz und fördert die Gesundheit auf breiterer Basis als das klassische Krafttraining.“

Alternative

Kraftsport kann man auch in der klassischen Weise an den üblichen Geräten in Fitness-Centern machen. Allerdings beschränken sich die Effekte dieses Trainings weitgehend auf den Muskelaufbau. Atmung und Konzentration werden dabei kaum oder gar nicht verbessert.



Musik und rhythmische Bewegung – zum Beispiel Tanzen

Tanzen – das ist Sport mit einem Schuss Erotik. Dass Sie dabei auch Ihre Fitness trainieren, wird fast zur Nebensache.

Egal ob Salsa, Tango, Swing oder Walzer – zu einer Musik, die einem gefällt, stellt sich die Bewegung fast automatisch ein. Der Körper will einfach in den Rhythmus einsteigen, der Spaß ist garantiert.

Wenn Sie regelmäßig tanzen oder gar für Auftritte und Wettbewerbe trainieren, werden Sie daneben auch die sportliche Seite des Tanzens kennenlernen. Dann sind Ausdauer, Kraft, gute Koordinationsfähigkeit und Körperwahrnehmung gefordert. Aktive Tänzer erkennt man daher oft am Ausdruck und der Körperhaltung.

Ein weiteres Plus, gerade für Menschen mit einer chronischen Erkrankung: Tanzen beugt der sozialen Isolierung und der Vereinsamung vor. Für viele lassen sich daher Spaß und Sport nicht enger zusammenführen als durch Tanzen.



Bei CED

Abgesehen von einem schweren Schub gibt es nichts, was gegen das Tanzen spricht. Bei Gelenkbeschwerden sollten Sie Sprungfiguren (etwa beim Rock 'n' Roll) eventuell auslassen. Die Nähe zum Tanzpartner bringt es mit sich, dass etwaige Kollergeräusche des Darmes und andere Symptome nicht unbemerkt bleiben. Ein offenes Wort beugt peinlichen Situationen vor, und Sie müssen sich auch nicht mehr rechtfertigen, wenn Sie öfter zur Toilette gehen.

Tipps für Einsteiger

Wenn Sie richtig tanzen lernen möchten, führt an der Tanzschule kaum ein Weg vorbei. Zusätzlich zum üblichen Programm aus Standard- und Lateintänzen bieten praktisch alle Schulen Workshops für bestimmte Tänze an (z.B. Tango, Salsa, Bachata, Boogie etc.). Die Ausrüstung beschränkt sich auf geeignete Schuhe.

Tipps für Fortgeschrittene

Beim Tanzen kann man eigentlich immer etwas dazulernen oder Neues ausprobieren, seien es neue Figuren, Stile oder Modetänze. Als Paartänzer oder -tänzerin könnten Sie darüber hinaus auch mal an einer Formation teilnehmen. Der gemeinsame Tanz nach einer Choreografie macht ungeheuren Spaß. Und mit etwas Routine sind Sie sicherlich auch in Hobby-Showgruppen und bei Wettbewerben gerne gesehen.

Empfehlenswerte Alternativen

Stört Sie der enge Kontakt, den man beim Paartanz mit anderen Menschen hat? Dann müssen Sie trotzdem nicht auf die Kombination aus Sport und Musik verzichten. Trendige Solotänze sind beispielsweise Jazz Dance/Modern Dance, Hip Hop oder Bauchtanz. Darüber hinaus werden auch Aerobic-Programme praktisch immer mit rhythmischer Musik unterlegt.



„Tanzen bringt einfach Freude ins Leben!“



Das erlebt Christine von Scheidt in jedem ihrer Kurse aufs Neue. Die Tanzlehrerin hat in München ein Studio und unterrichtet Boogie, Lindy Hop, Balboa, Shag und andere Swing-Tänze. „Ich mache das, weil die Musik so ansteckend ist. Hier hat nach kurzer Zeit wirklich jeder ein Lächeln auf den Lippen.“ Von Scheidt gibt aber gerne zu, dass das nicht nur bei dieser Stilrichtung der Fall ist. „Wesentlich ist, dass einem die Musik gefällt, dann hat jeder Tanz etwas Positives.“

Wer auf fröhliche, mitreißende Rhythmen steht, ist ihrer Erfahrung nach beim Swing, bei lateinamerikanischen und bei afrikanischen Tänzen gut aufgehoben. „Melancholiker werden sich dagegen eher mit dem Tango anfreunden können.“

Bei der Suche nach einer guten Tanzschule rät von Scheidt, auf persönliche Empfehlungen zu achten. Tanzlehrer, die das klassische Standard- und Latein-Programm unterrichten, belegen mit Zertifikaten vom Allgemeinen deutschen Tanzlehrer-Verband ihr Niveau oder ihre Ausbildung. Für andere Tänze wie Swing, Salsa oder Argentinischer Tango ist die Ausbildung nicht standardisiert. Hier hilft zum Beispiel ein Blick auf die Biografie der Tanzlehrer (Ausbildung, Auszeichnungen etc.). Eine Probestunde zeigt dann, ob auch die Chemie stimmt.

Ballsport – zum Beispiel Federball und Badminton



Zu zweit, zu viert, in der Halle oder im Freien – Federballspielen hat einen hohen Spaßfaktor, Badminton auch hohe Ansprüche.

i

Gut zu wissen: Badminton ist für den Schlagarm wesentlich schonender als Tennis oder Squash. Das liegt daran, dass der Schläger und die Bälle deutlich leichter sind. Ein guter Badminton-Schläger wiegt maximal 120 g.

Wer auch nur ein bisschen „Ball“-Gefühl mitbringt, der wird beim Federball auch ohne Trainer schnell Erfolgserlebnisse verbuchen. Schläger und Bälle sind sehr leicht und belasten den Schlagarm nur wenig, und die Anforderungen an die Technik halten sich beim einfachen Hin- und Herschlagen in Grenzen. Der Rest ist Laufarbeit. Aber mit der Routine wächst meistens auch der Ehrgeiz. Wer dann den Schritt zum Badminton macht, der merkt plötzlich, dass es das Spiel mit dem zarten Ball in sich hat.

Badminton ist eines der schnellsten Ballspiele. Schmetterbälle können Geschwindigkeiten von mehreren Hundert Stundenkilometern erreichen. Wer sie parieren will, muss enorm reaktionsschnell sein. Daneben sind Wendigkeit und Ausdauer, Sprung- und Schlagkraft sowie eine gute Konzentrationsfähigkeit gefragt. Wer auf Vereins- und Wettbewerbsebene punkten will, braucht zudem Spielwitz und taktisches Geschick.

Bei CED

Abgesehen von Ausnahmesituationen im schweren Schub können Sie Ballsportarten bedenkenlos ausüben. Selbst das Tragen eines Stomas stellt im Allgemeinen kein Problem dar.

Tipps für Anfänger

Wenn Sie sich mit gemütlichem Federballspiel begnügen, sind Sie mit guten Sportschuhen und einem Schläger ausreichend gerüstet. Vor dem Spiel sind Dehnungsübungen sinnvoll. Dann schlagen Sie sich locker ein und steigern das Spieltempo langsam.

Tipps für Fortgeschrittene

Wenn Sie ernsthaft Badminton spielen, wird die Belastung komplexer. Abrupte Starts und Stopps wechseln sich mit schnellen Richtungsänderungen und weit ausgreifenden Ausfallschritten ab. Achten Sie beim Schuhkauf daher auf eine rutschfeste, dämpfende Sohle, ein gepolstertes Fußbett und einen Achillessehenschutz. Mit einem begleitenden Sprinttraining und Stretching-Übungen kann so mancher Routinier seine Leistung im Court noch verbessern.

Auf Wettkampfebene ist ein umfassendes Aufwärmtraining die beste Vorsorge gegen Verletzungen. Profis stimmen den Organismus vor einem Match sogar durch Schatten-Badminton auf die kommende Beanspruchung ein.

Empfehlenswerte Alternativen

Sie möchten auf das Spiel mit einem Ball nicht verzichten, suchen aber nach weniger belastenden Alternativen? Nun, es geht in der Tat leichter. Nicht nur Volleyball, sondern auch Fußball und sogar Handball werden nämlich mittlerweile auch auf Sandplätzen gespielt.



Naturerlebnis – zum Beispiel Klettern

*Ein Sport mit ‚K‘, wie Kontemplation,
Konzentration, Koordination und Kraft*

Klettern übt auf viele Menschen einen geradezu magischen Reiz aus. Das Besondere daran ist das Naturerlebnis, die unmittelbare Auseinandersetzung mit dem Berg, die enge Zusammenarbeit mit einem Partner, die Entrücktheit und die konzentrierte Art der Fortbewegung. Nicht zuletzt kann Klettern auch zur Persönlichkeitsentwicklung beitragen – indem man lernt, sich zu überwinden, Grenzen anzuerkennen oder auch mal zu sprengen. Als Belohnung für die Anspannung winkt nach durchstiegener Route dann das euphorische Gefühl, es geschafft zu haben.

Vom Staub der Luis-Trenker-Ära befreit, ist Klettern heute längst eine Trendsportart. Dazu haben vor allem moderne Varianten beigetragen, wie das Freiklettern und das Bouldern. Beim Freiklettern werden Seil und Haken – anders als beim technischen Klettern – nicht mehr zur Fortbewegung genutzt, sondern nur noch zur Absturzsicherung. Boulderer verzichten gänzlich auf diese Hilfsmittel. Zu guter Letzt ist der Klettersport heute auch nicht mehr an das Vorhandensein eines Berges oder Felsens gebunden. Kletterhallen und -gärten gibt es an vielen Orten und ermöglichen ein Training witterungsunabhängig und bis in die späten Abendstunden.

Bei CED

So lange die Beweglichkeit nicht eingeschränkt ist, spricht nichts gegen diesen Sport. Denken Sie daran, auf längeren Touren ausreichend Flüssigkeit mitzunehmen und sorgen Sie für eine ausreichende Kalorienzufuhr. In Ausnahmefällen können Sie vor einer Klettertour auch auf stopfende Medikamente zurückgreifen.



Gut zu wissen: Beim Bouldern werden kleine Felsen oder Wände bis zur Absprunghöhe bestiegen. Boulderer führen daher eine kleine Matte mit – ein so genanntes Crash-Pad – das den Absprung sanft abfedert. Ein idealer Einstieg ins Klettern.



Tipps für Anfänger

Klettern lernen Sie am besten unter fachkundiger Anleitung in Vereinen oder in Kursen (z.B. der Volkshochschulen). Wesentliche Inhalte sind die Kletter- und Sicherungstechniken. Wenn Sie sich unsicher fühlen, macht der Beginn in einer Kletterhalle vieles leichter. An Ausrüstung benötigen Sie zunächst nur passende Kleidung und spezielle Kletterschuhe. Letztere können Sie oft auch ausleihen.

Tipps für Fortgeschrittene

Beim technischen Klettern sind vor allem Kraft und Beweglichkeit der Beine gefragt, bei den anderen Disziplinen auch Armkraft. Sportarten, die die Muskulatur kräftigen und die Beweglichkeit verbessern, sind daher eine ideale Vorbereitung für die Wand.

Empfehlenswerte Alternativen

Wenn Sie nicht schwindelfrei sind oder keine Klettergelegenheit haben, verspricht auch das Wandern viel Genuss in freier Natur. Zudem können Sie die Streckenlänge ganz einfach Ihren Bedürfnissen anpassen. Trainiert werden vor allem die Ausdauer und die Beinmuskulatur. Wenn Sie zusätzlich Stöcke verwenden, kräftigen Sie auch die Arm- und Schultermuskulatur und schonen Ihre Gelenke.

Ein Tipp für Wasserratten: Warum nicht mal segeln? Naturgenuss pur verspricht auch das Segeln. Zumal in kleinen Booten (Jollen etc.) erleben Sie die Auseinandersetzung mit den Elementen hautnah. Bei leichten Winden können Sie sich entspannt treiben lassen, bei stärkeren Winden wird's schnell anspruchsvoll. So oder so – passionierte Segler schwören auf den Erholungseffekt dieses Sports.



Vor dem ersten Training ...

*Sie haben sich entschlossen, Sport zu treiben? Klasse!
Nun schützt eine gute Vorbereitung vor bösen Überraschungen.*

Trainieren ohne Risiko – die Sporteingangsuntersuchung

Weihen Sie Ihren Arzt in Ihre Pläne ein. Er kennt Ihren Krankheitsverlauf und kann Sie bei der Wahl einer geeigneten Sportart beraten. Darüber hinaus wird er Ihnen eine internistische und orthopädische Eingangsuntersuchung empfehlen.

Mit ihrer Hilfe lassen sich bestehende Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems und des Bewegungsapparates erkennen, die ein Risiko darstellen könnten. In der Regel beinhaltet die Eingangsuntersuchung folgende Maßnahmen:

- **Familienanamnese:** Etwaige Herz-Kreislaferkrankungen der Eltern oder Großeltern geben Hinweise auf das eigene Risiko für kardiologische Erkrankungen.
- **Internistische Untersuchung:** Sie umfasst u.a. Elektrokardiogramm (EKG) in Ruhe, gegebenenfalls auch unter Belastung, Herz-Ultraschall, Blutdruckmessung, Ultraschall der Blutgefäße, Ermittlung einer evtl. Kreislaufregulationsstörung bei Änderung der Körperlage, Lungenfunktion, Blutwerte, Urinuntersuchung.
- **Orthopädische Untersuchung:** Erfasst werden Vorerkrankungen (z.B. Arthritis und Arthrose) sowie Fehlstellungen und -haltungen des Muskel- und Skelettsystems. Zudem kann der Orthopäde Trainingsdefizite an einzelnen Muskeln aufdecken.

Auch wenn diese Untersuchungen einen gewissen Aufwand bedeuten: Seien Sie sicher, er lohnt sich! Denn anschließend haben Sie die Gewissheit, dass Sie die von Ihnen gewählte Sportart ohne Risiko ausüben können.



Realistische Ziele beugen Enttäuschungen vor

Wenn Sie – möglicherweise nach längerer Abstinenz – mit einem Sport beginnen möchten, haben Sie vermutlich eine konkrete Motivation. Gut so, denn das ist eine wesentliche Voraussetzung für den Erfolg.

Sportmediziner warnen allerdings davor, diese Motivation mit überzogenen Zielen zu verbinden. Wenn Sie beispielsweise noch nie gelaufen sind, ist es unrealistisch, innerhalb eines Jahres an einem Ironman-Wettbewerb teilnehmen zu wollen. Dennoch erleben Ärzte und Trainer immer wieder, wie Einsteiger zu hohe Ansprüche an sich stellen und dann enttäuscht auf der Strecke bleiben.

Stecken Sie sich daher Ziele, die Ihrem Ausgangszustand angemessen sind und die Sie bei einer akzeptablen Trainingsfrequenz auch erreichen können. Sinnvoll ist es zudem, mit Ihrem Arzt oder Trainer Wochen- und Monatspläne mit Etappenzielen zu erarbeiten. Damit können Sie frühzeitig einschätzen, wie realistisch Ihr Vorhaben ist. Zudem ermuntern erreichte Meilensteine zum Weitermachen.

i

Beispiel für einen Trainingsplan: Unter www.darm-experte.de haben wir einen Wochen- und einen Monatsplan erstellt, die Sie sich auf Ihren Computer laden und für Ihre individuelle Trainingsplanung verwenden können.

Wie kann man Fortschritte messen?

- **Ausdauersport:** z.B. zurückgelegte Strecke und benötigte Zeit; Erholung der Pulsfrequenz nach einer Trainingseinheit
- **Krafttraining:** z.B. Gewichte, Zahl der Übungswiederholungen pro Zeiteinheit
- **Yoga:** z.B. Elastizität des Körpers, korrekte Durchführung von Asanas
- **Klettern/Bouldern:** z.B. durchstiegene Schwierigkeitsgrade

Wenn Sie derartige Indikatoren regelmäßig erfassen, können Sie Ihre

Fortschritte abbilden. Eine weitere Möglichkeit besteht darin, die Sporteingangsuntersuchung jährlich zu wiederholen. Sportmediziner empfehlen auch, das allgemeine Wohlbefinden und das subjektive Fitnessgefühl in größeren Abständen zu erheben. Eine Messskala dazu finden Sie unter www.darm-experte.de

Und schließlich lassen sich auch an einem sinkenden Medikamentenverbrauch oder an Bemerkungen des Umfelds („Du siehst jetzt viel besser aus!“) Trainingseffekte ablesen.

So kommen Sie in Schwung – so bleiben Sie in Schwung

*Mit den richtigen Verhaltensweisen sorgen Sie dafür,
dass Ihnen Ihr sportliches Engagement dauerhaft Spaß macht.*

Vor jedem Training

So bereiten Sie Ihren Organismus optimal auf sportliche Leistungen vor:

- Der wichtigste Grundsatz: Trainieren Sie nur, wenn Sie sich wohlfühlen! Bei nicht vollständig auskurierten Infektionskrankheiten ist Sport tabu.
- Entwickeln Sie keinen falschen Ehrgeiz! Beziehen Sie Ihre gefühlte Tagesform und eventuell auch die Witterungsbedingungen in Ihr Pensum ein. Lassen Sie sich dabei auch nicht von anderen unter Druck setzen.
- Starten Sie nicht mit vollem Magen. Die letzte Mahlzeit sollte etwa ein- bis eineinhalb Stunden zurückliegen.
- Stürzen Sie sich nie „kalt“ ins Training, sondern gewöhnen Sie Muskeln, Sehnen und Gelenke behutsam an die Belastung („warm-up“). Nur 10 bis 20 Minuten im lockeren Trab und ein paar Dehnungsübungen beugen Verletzungen wirksam vor.

Nach jedem Training

So helfen Sie Ihrem Organismus, sich schnell wieder zu regenerieren:

- Fahren Sie Ihren Organismus langsam runter („cool-down“). Mit lockerem Austraben liegen Sie in jedem Fall richtig. Auch Dehnübungen können sinnvoll sein. Testen Sie einfach, ob Sie Ihnen gut tun.



- Ersetzen Sie Flüssigkeitsverluste rasch durch mineralhaltige Getränke. Eine Apfelschorle enthält alles was Sie brauchen, ist günstig und schmeckt.
- Denken Sie auch daran, die leergeräumten Kohlenhydratdepots in den Muskeln wieder aufzufüllen.

Auf lange Sicht ...

Immer wieder kommt es vor, dass selbst begeisterte Sportler nach und nach die Motivation verlieren. Wenn Sie derartige Ermüdungserscheinungen auch bei sich bemerken, können Ihnen folgende Tipps vielleicht wieder in die Spur helfen:

- Stellen Sie Ihre Leistungsziele auf den Prüfstand: Wenn Sie gar nicht mehr ins Schwitzen kommen, ist das ein sicheres Zeichen für eine Unterforderung. Wenn Sie dagegen Muskelkrämpfe oder gar Zerrungen erleiden, sich Schwindel, Übelkeit oder Kopfschmerzen einstellen, sollten Sie Ihr Pensum reduzieren.
- Dokumentieren Sie Ihre Leistungsentwicklung. So können Sie Ziele anpassen und sich an Ihren Fortschritten freuen.
- Suchen Sie sich neue Trainingspartner. Sie werden Ihren Sport von einer ganz neuen Seite erleben.
- Suchen Sie sich eine neue oder eine zusätzliche Sportart. Damit beugen Sie einseitigem Training und Langeweile vor.



Wichtige Adressen – Impressum

CED

Deutsche Morbus Crohn und Colitis
ulcerosa Vereinigung e.V. (DCC):
www.dccv.de

Website der MSD SHARP & DOHME:
www.darm-experte.de

Experten

PD Dr. Manfred L. Dingerkus:
Orthopäde und Sportmediziner,
München/Bad Wiessee

Dr. Stefanie Howaldt:
Fachärztin für Innere Medizin,
Hamburg

Christine von Scheidt:
Tanzlehrerin, München
www.swingandthecity.com

Sonja Söder:
Yoga- und Pilates-Lehrerin, München
www.woyo.de

Badminton

Deutscher Badminton-Verband e.V.:
www.badminton.de

Klettern

Deutscher Alpenverein (DAV):
www.alpenverein.de

Kletterhallenverzeichnis:
<http://hallen.climbing.de>

Pilates

Deutscher Pilates-Verband e.V. (DPV):
www.pilates-verband.de

Tanzen

Allgemeiner deutscher
Tanzlehrerverband (ADTV):
www.tanzen.de

Yoga

Berufsverband der Yoga-Lehrenden
in Deutschland e.V. (BDY):
www.yoga.de

