

walk



Sport und Bewegung

mit chronisch-entzündlichen Erkrankungen
Gemeinsam erfolgreich!



Online lesen und herunterladen unter
www.abbvie-care.de/sport-broschuere

Inhaltsverzeichnis

5 Vorwort

Sport: Fitness für Körper und Psyche

- 6 Neue Kraft von Kopf bis Fuß
- 8 Sport stärkt das Immunsystem
- 10 Gewicht im Gleichgewicht

Sport mit meiner Erkrankung

- 12 Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen
Morbus Crohn und Colitis ulcerosa
- 14 Chronisch-entzündliche Hauterkrankungen
Neurodermitis, Psoriasis und Acne inversa
- 20 Entzündlich-rheumatische Erkrankungen
Rheumatoide Arthritis, axiale Spondyloarthritis
und Psoriasis-Arthritis

Mein individuelles Sportprogramm

- 22 Welcher Bewegungstyp sind Sie?
- 24 Sportarten: Für alle etwas dabei
- 26 Mit Unterstützung zum Sport

Schritt für Schritt zu mehr Bewegung

- 28 So kommen Sie in Schwung
- 30 Wie Bewegung zur Gewohnheit wird
- 31 Viel hilft viel oder weniger ist mehr?
- 32 150 Minuten pro Woche – gut investiert
- 34 Mehr Bewegung in den Alltag bringen



Liebe Patientin, lieber Patient,

Sportskanone oder Couchpotato – egal wie Sie Ihren momentanen Trainingslevel beschreiben würden, mit sportlicher Aktivität haben Sie die Chance, im Hinblick auf Ihre chronisch-entzündliche Erkrankung viel Positives zu bewirken.

Dabei muss es nicht gleich Leistungssport sein. Bestimmt gibt es die passende Trainingsform. Bewegung ist eine Wohltat für Körper und Psyche – finden Sie heraus, welche Sportart Ihnen guttut. Neben den bekannten Vorteilen von Bewegung auf die Gesundheit kann sich Sport sogar günstig auf die Entzündung auswirken. Je nach Erkrankung können Sie so noch mehr Gutes für sich bewirken. Wichtig ist es trotzdem, genau hinzuschauen, denn die sportliche Aktivität kann durch die Erkrankung zumindest vorübergehend erschwert oder verhindert werden. Richten Sie daher Ihr Sportprogramm genau auf Ihre Bedürfnisse und Ihre aktuelle körperliche Verfassung aus.

Erster Schritt ist jedoch, in Schwung zu kommen. Mit der richtigen Motivation und vor allem Spaß können Sie es schaffen, dass Sport einen festen und regelmäßigen Platz in Ihrem Leben bekommt. Diese Broschüre gibt Ihnen einen Überblick zu Sport mit chronisch-entzündlichen Erkrankungen und viele Tipps und Anregungen. Werden Sie aktiv, finden Sie die Trainingsform, die zu Ihnen passt, und verbessern Sie Ihre Lebensqualität mit jedem Schritt zu mehr Bewegung!

Ihr Team von AbbVie Care

Sport: Fitness für Körper und Psyche

Neue Kraft von Kopf bis Fuß

Regelmäßiger Sport steigert bei Gesunden genauso wie bei Menschen mit chronisch-entzündlicher Erkrankung das allgemeine Wohlbefinden, die Gesundheit und die Lebensqualität. Bewegung bringt Spaß und Abwechslung in den Alltag.



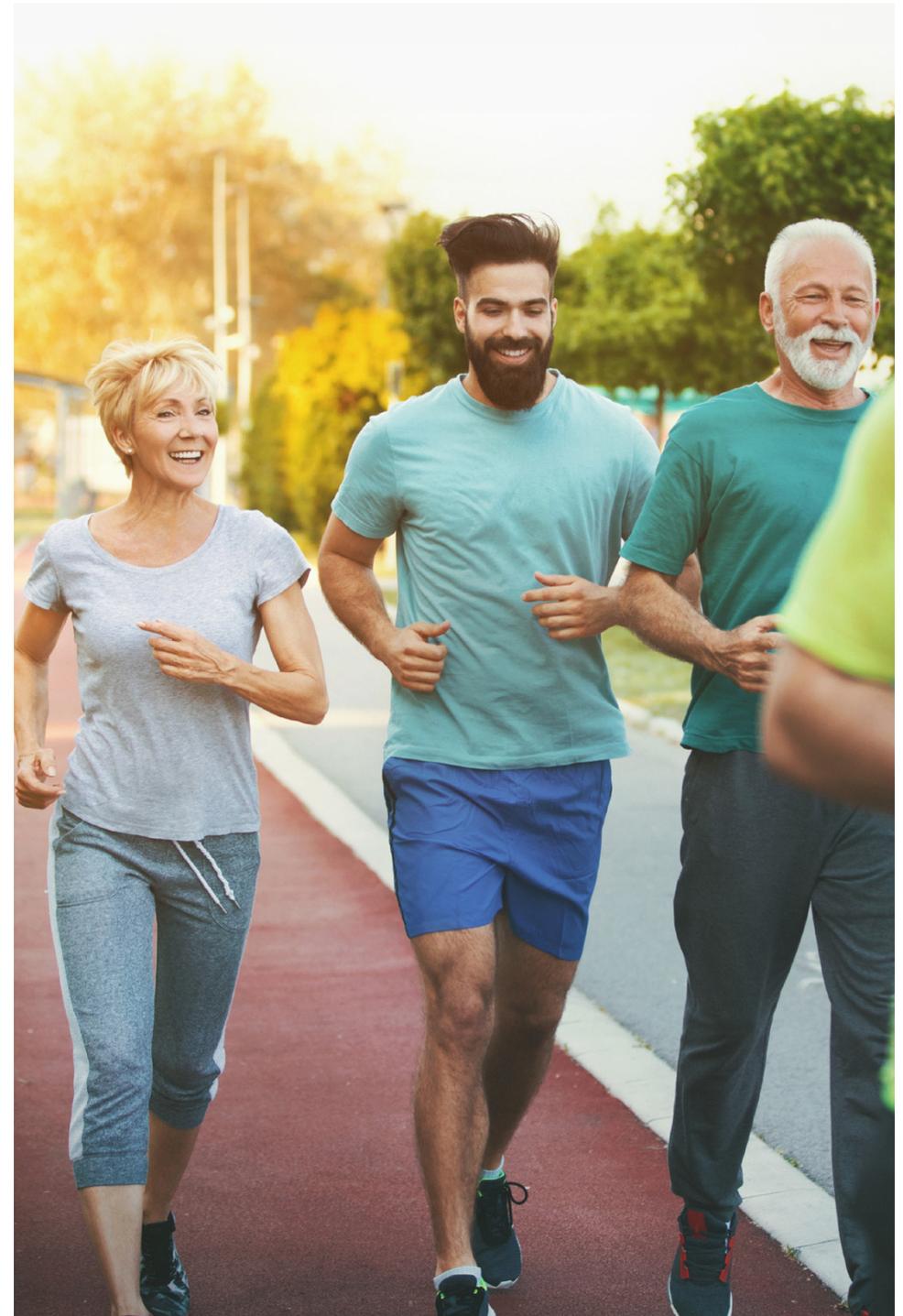
- Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordinationsvermögen verbessern sich.
- Der Bewegungsapparat mit Muskulatur, Gelenken, Sehnen, Bändern und Knochen wird gestärkt.



- Das Herz-Kreislauf-System profitiert: Der Blutdruck kann sinken und eine bessere Durchblutung optimiert die Sauerstoffversorgung des Herzmuskels und des Gehirns.
- Die Atmung wird gekräftigt.
- Der Stoffwechsel wird angekurbelt.



- Stresshormone werden abgebaut, die Stresstoleranz wird erhöht.
- Die Grundstimmung kann sich heben, depressiven Verstimmungen kann entgegengewirkt werden.
- Das Selbstvertrauen kann gefördert und Ängste können abgebaut werden.



Sport stärkt das Immunsystem

Bei chronisch-entzündlichen Erkrankungen wie Morbus Crohn, Colitis ulcerosa, rheumatoider Arthritis, Psoriasis, Neurodermitis oder axialer Spondyloarthritis gerät das Immunsystem aus dem Gleichgewicht. Folge ist eine chronische Entzündung. Sport und Bewegung können das Immunsystem positiv beeinflussen, denn körperliche Aktivität kann einen starken Einfluss auf die unterschiedlichen Immunzellen nehmen. So kann regelmäßiger Sport einen entzündungshemmenden Effekt haben. Dadurch kann Bewegung helfen, den Krankheitsverlauf positiv zu beeinflussen und die Therapie zu unterstützen – ersetzen kann sie die Behandlung jedoch nicht.



Weniger entzündungsfördernde Botenstoffe

Es konnte nachgewiesen werden, dass regelmäßiges Training die Produktion von TNF und weiteren entzündungsfördernden Botenstoffen mindern kann, die bei vielen chronisch-entzündlichen Erkrankungen vermehrt ausgeschüttet werden. Auch sogenannte Myokine, Botenstoffe, die durch regelmäßige und intensive Bewegung durch den Muskel ausgeschüttet werden, beeinflussen das Immunsystem. Sie stärken die körpereigene Abwehr und wirken Entzündungen entgegen.

Mit Sport Begleiterkrankungen vorbeugen

Viele chronisch-entzündliche Erkrankungen sind mit sogenannten Begleiterkrankungen verknüpft. Häufig zählt dazu auch ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf- oder Stoffwechselerkrankungen. Regelmäßige sportliche Aktivität kann diesem Risiko entgegenwirken.



Mehr Infos finden Sie in der Broschüre **Begleiterkrankungen bei chronisch-entzündlichen Erkrankungen erkennen, vorbeugen und behandeln** zum Download unter:



www.abbvie-care.de/begleiterkrankungen

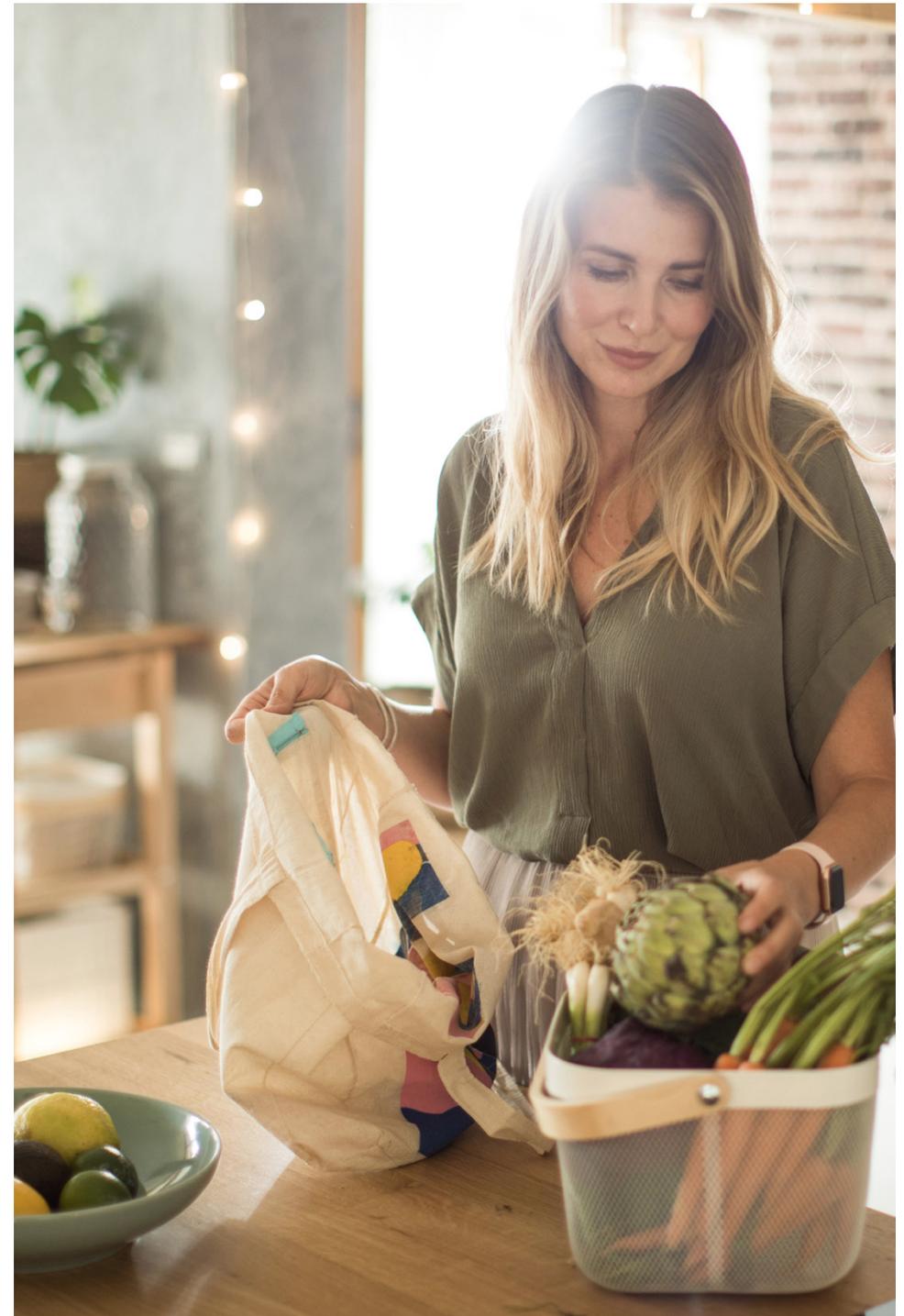
Gewicht im Gleichgewicht

Ein weiterer positiver Effekt von Sport ist, dass er – wenn notwendig – bei der Gewichtskontrolle eine große Rolle spielt. Regelmäßige Bewegung in Kombination mit einer ausgewogenen und gesunden Ernährung ist der Schlüssel für ein gesundes Körpergewicht.

Kortison und Gewicht

Wird die chronisch-entzündliche Erkrankung längerfristig innerlich mit hochdosiertem Kortison behandelt, kann das auch eine Gewichtszunahme zur Folge haben. Zum einen kann es zu „Heißhungerattacken“ kommen, die Energieaufnahme wird also gesteigert, zum anderen werden Wassereinlagerungen begünstigt. Wichtig ist es dann, regelmäßig das Gewicht zu kontrollieren, um einer Zunahme vorzeitig entgegenzuwirken.

Steigt das Gewicht, sollte durch eine bewusste Ernährung die Kalorienzufuhr beschränkt und durch Bewegung der Energieverbrauch gesteigert werden. Bei Heißhunger ist es empfehlenswert, auf rohes Gemüse und Obst anstatt auf Süßigkeiten und Knabbereien zurückzugreifen. Die behandelnde Ärztin bzw. der behandelnde Arzt oder auch eine Ernährungsberatung können bei Fragen zu Kortison und Gewicht unterstützen.



Sport mit meiner Erkrankung

Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen

Morbus Crohn und Colitis ulcerosa

Sport und chronisch-entzündliche Darmerkrankungen (CED) sind eine gute Kombination. Sportliche Aktivität hat keinen negativen Einfluss auf Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa und löst auch keinen akuten Schub aus. Es gibt hingegen Hinweise, dass sich regelmäßiges Training positiv auf den Krankheitsverlauf auswirkt und die Lebensqualität erhöht.

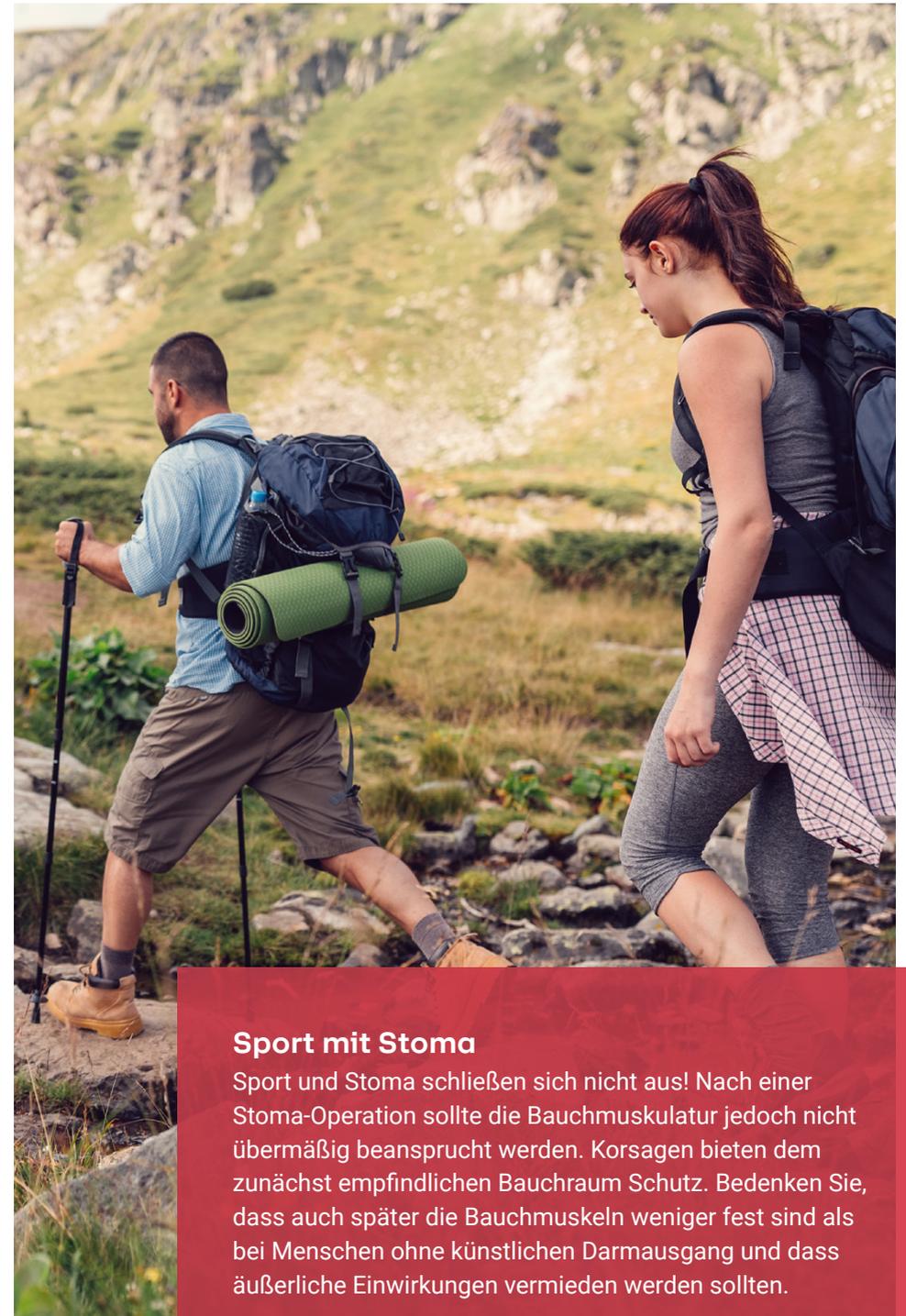
Zunächst einmal ist in Sachen Sport wegen der CED nichts ausgeschlossen. Bei Trainingsform und -umfang sollten Sie sich an Ihrer individuellen körperlichen Verfassung, der Krankheitsaktivität und eventuellen Begleiterkrankungen oder Komplikationen orientieren. Berücksichtigen Sie Ihre Leistungsgrenzen und hören Sie auf Ihren Körper. Nutzen Sie das Arztgespräch, um zu klären, welche sportlichen Aktivitäten sinnvoll sind.

Im Schub

Die Entzündung belastet den Körper, bei starkem Durchfall können Nährstoffe unter Umständen nicht ausreichend aufgenommen werden. Lassen Sie es in solchen Phasen langsam angehen oder legen Sie eine Trainingspause ein. Achten Sie zudem darauf, dass Sie ausreichend trinken. Geht es dann weiter mit dem Sport, steigern Sie das Sportpensum schrittweise.

Operationen und Stoma

Um einen Narbenbruch zu vermeiden, sollte nach Operationen im Bauchraum die Bauchmuskulatur nicht überstrapaziert werden. Vorsicht gilt dann auch für Sport, bei dem durch äußere Einwirkungen der Bauch getroffen werden kann, wie z. B. bei Ballsportarten. Stimmen Sie sich mit Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt oder bei der Physiotherapie ab, was Sie beim Sport beachten sollten.



Sport mit Stoma

Sport und Stoma schließen sich nicht aus! Nach einer Stoma-Operation sollte die Bauchmuskulatur jedoch nicht übermäßig beansprucht werden. Korsagen bieten dem zunächst empfindlichen Bauchraum Schutz. Bedenken Sie, dass auch später die Bauchmuskeln weniger fest sind als bei Menschen ohne künstlichen Darmausgang und dass äußerliche Einwirkungen vermieden werden sollten.

Chronisch-entzündliche Hauterkrankungen

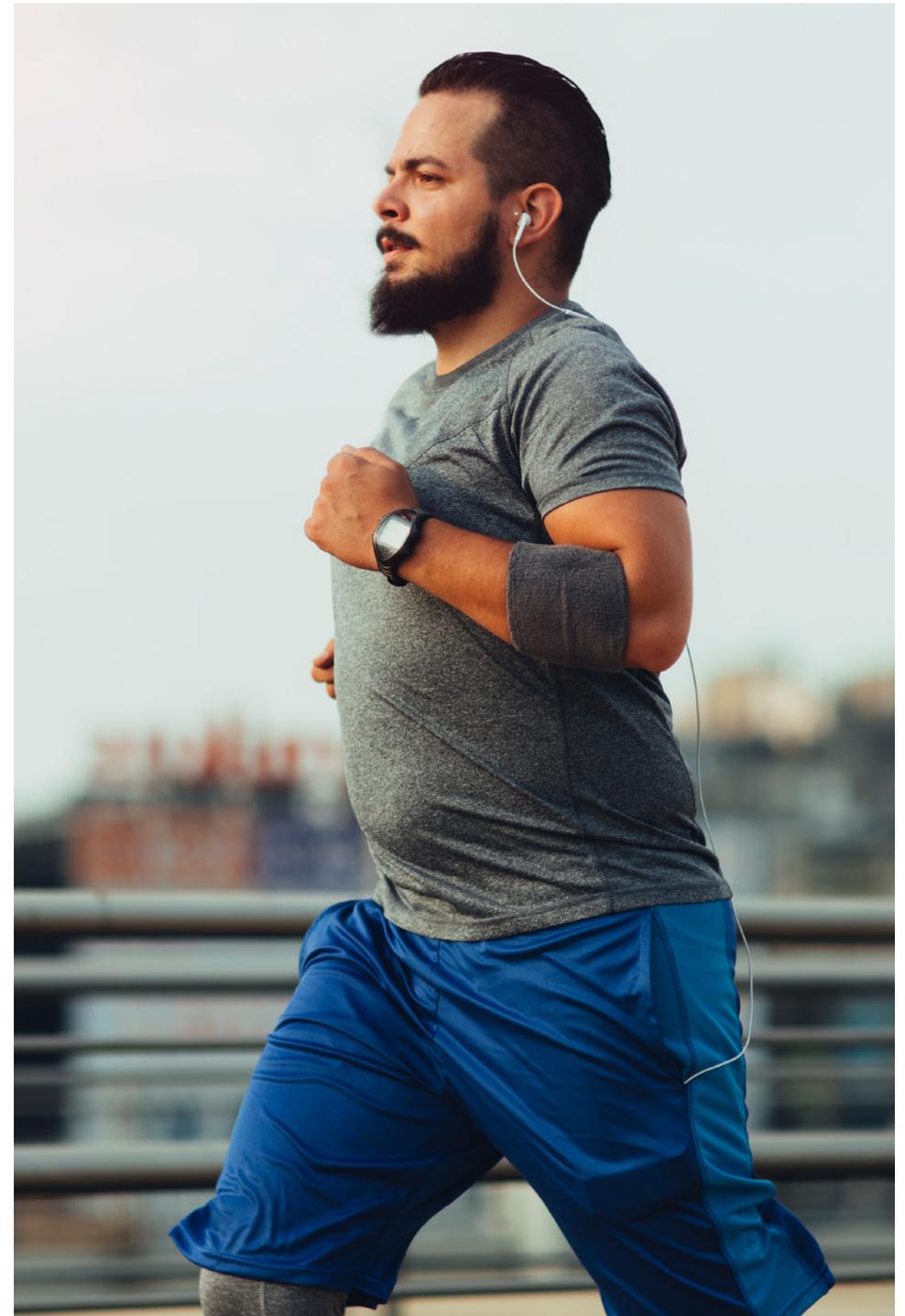
Neurodermitis und Psoriasis

Chronisch-entzündliche Hauterkrankungen wie Psoriasis (Schuppenflechte) oder Neurodermitis und Sport sind eine gute Verbindung. Ausdauertraining etwa kann einen günstigen Einfluss auf den Krankheitsverlauf der Psoriasis haben und auch das Risiko für mögliche Begleiterkrankungen wie Bluthochdruck, Übergewicht oder Diabetes senken. Auch bei Neurodermitis zeigen Studien positive Auswirkungen von sportlicher Aktivität auf die Erkrankung.

In Sachen Umfang und Art des Sports sind bei einer erfolgreich behandelten Erkrankung wenig Grenzen gesetzt. Probieren Sie aus, welche Aktivität Ihrer Haut guttut und Ihnen Spaß macht.

Bei der Ausübung des Sports kommt es vor allem auf das persönliche Hautbild an, ob die Haut gesund ist oder ob es noch betroffene Stellen gibt, die schmerzen, entzündet oder rissig sind. Ist dies der Fall, kann sich die Rücksprache mit der Hautärztin bzw. dem Hautarzt lohnen. Gemeinsam lässt sich klären, ob die Behandlung verbessert werden kann, um ein möglichst erscheinungsfreies Hautbild zu erreichen.

Durch eine chronisch-entzündliche Hauterkrankung ist die Haut häufig besonders sensibel und reagiert auf äußere Reize. Empfehlenswert ist es daher, hautfreundlich aktiv zu werden.



Im Top oder in kurzer Hose trainieren? Mit einer wirksamen Behandlung ist vieles möglich, bei dem Sie sich durch die Hautveränderungen womöglich vorher sehr eingeschränkt gefühlt haben.

Hautfreundlich in Bewegung kommen



Achten Sie auf Ihre Haut

Hautpflege sollten Sie generell und insbesondere beim Sport nicht vernachlässigen. Das kann z. B. vor Juckreiz schützen. Vermeiden Sie Reizungen der Haut. Nach dem Training ist daher eine kurze warme Dusche einem ausgedehnten heißen Bad vorzuziehen. Eine rückfettende und den Säureschutzmantel erhaltende Pflege der Haut nach dem Sport schützt vorm Austrocknen.



Die Sache mit dem Schweiß

Übermäßig starkes Schwitzen oder auch ein Hitzestau können sich ungünstig auf die Haut auswirken und z. B. Juckreiz fördern oder auslösen. Wenn Ihre Haut auf Schweiß reagiert, können Sie auf Sportarten zurückgreifen, die nicht stark schweißtreibend sind. Atmungsaktive Kleidung kann helfen, dass Feuchtigkeit abtransportiert wird und Reizungen durch Schweiß vermieden werden. Eine gute Hautpflege nach dem Training hilft ebenfalls, Irritationen zu vermeiden.



Atmungsaktive Kleidung

Mit hautfreundlichem, weichem und atmungsaktivem Gewebe können Sie Reiben oder Scheuern umgehen. Eine gute weite Passform verhindert Reizungen durch ein zu eng sitzendes Outfit oder reibende Nähte. Oft sind Naturfasern besser verträglich als Kunstfasern. Doch auch atmungsaktive Stoffe, die speziell für sportliche Betätigungen entwickelt sind, haben gute Trageeigenschaften. Achten Sie auch bei den Sportschuhen darauf, dass nichts drückt oder scheuert.



Guter Sonnenschutz

Achten Sie bei Sportarten im Freien auf einen guten Sonnenschutz. Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor sowie mit UVA- und UVB-Filter sind empfehlenswert. In der Mittagszeit, wenn die Sonnenstrahlung am stärksten ist, sollten Sie die Sonne besser meiden.

Acne inversa

Sport tut gut, insbesondere auch der Psyche, die durch die Acne inversa häufig sehr belastet ist. Sportliche Aktivität kann durch die Erkrankung jedoch eine echte Herausforderung sein, wenn Abszesse, Fisteln oder Narben Schmerzen verursachen und Bewegungen einschränken.

Hier gilt es, kreativ zu werden und über den Tellerrand der gängigen Sportarten hinauszuschauen. **Überlegen Sie sich, was möglich ist. Finden Sie Ihren persönlichen Weg zu mehr Bewegung.** Abhängig davon, welche Körperbereiche betroffen sind, ist es vielleicht ein täglicher Spaziergang oder Übungen mit einem Fitnessband, die auch im Sitzen ausgeführt werden können. Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt darüber, welche Möglichkeiten für Sie empfehlenswert sind, auch wenn Sie womöglich gerade operiert wurden. Auch bei der Physiotherapie können Sie Unterstützung erhalten, um die passende Trainingsform zu finden.

Das passende Sport-Outfit

Mit der richtigen Sportkleidung können Sie dafür sorgen, Reibung und Reizung der Haut zu vermeiden. Ein weiter und luftiger Schnitt und atmungsaktive Materialien bieten sich an. Naturfasern wie Baumwolle sind häufig gut verträglich. Doch auch atmungsaktive Stoffe, wie sie oft bei Trainingskleidung verarbeitet werden, haben meist gute Trageeigenschaften. Wasser ist Ihr Element? Wenn Sie sich in knappem Badeanzug oder kurzer Badehose unwohl fühlen, können ein Badekleid oder Schwimmshorts eine gute Alternative bieten.



Ins Schwitzen kommen?

Schweiß auf der Haut kann sich ungünstig auf die Acne inversa auswirken. Es gibt jedoch auch Sportarten, die für jede Menge Aktivität sorgen, ohne dass der Schweißfluss übermäßig gefördert wird. Yoga, Pilates oder Nordic Walking sind Beispiele. Auch ein ausgiebiger Spaziergang verhilft übrigens zu Bewegung. Wenn Sie es mit dem Training langsam angehen lassen, um nicht zu überhitzen, können Sie dafür die Trainingslänge oder die Distanz variieren.

Entzündlich-rheumatische Erkrankungen

Rheumatoide Arthritis, axiale Spondyloarthritis und Psoriasis-Arthritis

Bei Rheuma ist Schonung und Ruhe besser – dazu wird heute nicht mehr geraten. Im Gegenteil: Bei entzündlich-rheumatischen Erkrankungen wie rheumatoider Arthritis, axialer Spondyloarthritis oder Psoriasis-Arthritis ist Bewegung Voraussetzung, um beweglich zu bleiben, denn: Sport wirkt Bewegungseinschränkungen entgegen! Daher wird sogar in den Behandlungsleitlinien Sport als fester Bestandteil der Therapie empfohlen.

Darüber hinaus ist belegt, dass Muskelaktivität die Entzündung günstig beeinflussen kann. Dadurch können die Krankheitsaktivität gedämpft, das Fortschreiten der Erkrankung verlangsamt und die Beschwerden gebessert werden. Das gilt für jedes Alter. Wichtig ist es, die persönlich beste Bewegungsform zu finden. Der tägliche Spaziergang trägt genauso dazu bei, in Bewegung zu bleiben, wie das Bahnenziehen im Schwimmbad.

Auf die Frage, welche Sportarten mit Rheuma „erlaubt“ sind, gibt es keine allgemeingültige Antwort. **Probieren Sie aus, welches Workout in welchem Umfang und welcher Intensität Ihnen guttut.** Dabei kommt es auch darauf an, welche Gelenke betroffen sind. Macht das Knie Probleme, ist Schwimmen günstig, Laufen hingegen nicht empfehlenswert. Sind die Daumengrundgelenke entzündet, ist Laufen wiederum kein Problem. Lassen die Beschwerden nach, können wieder andere Sportarten infrage kommen. Lassen Sie sich von Ihrer Rheumatologin bzw. Ihrem Rheumatologen oder bei der Physiotherapie beraten, was Sie beim Sport beachten sollten.

Physiotherapie und Sport ergänzen sich

Physiotherapie gehört als therapieunterstützende Maßnahme bei vielen entzündlich-rheumatischen Gelenkerkrankungen zur Behandlung. Spezielle Übungen, die in der Physiotherapie erlernt wurden, können auch allein zu Hause weiter durchgeführt werden. Ihre Ärztin bzw. Ihr Arzt kann Ihnen je nach Krankheitslast Physiotherapie verschreiben – sprechen Sie es an, sollte sie noch nicht zu Ihrem Behandlungsplan zählen. Allein reicht Physiotherapie als Bewegungsquelle jedoch nicht aus. Denn während Physiotherapie gezielt auf die Gelenke einwirkt, die von der Erkrankung betroffen sind, sorgt sportliche Aktivität dafür, dass die allgemeine Beweglichkeit gefördert und aufrechterhalten wird.

Akute Gelenkentzündung

Ist ein Gelenk entzündet, sollte es weiter bewegt, aber nicht übermäßig belastet werden. Durch die Entzündung sind Bänder, Kapselstrukturen, Knorpel und Knochen geschwächt. Das trifft auch zu, wenn die Entzündung dabei ist, abzuklingen. Nach der Entzündung muss ein Gelenk also zunächst stabilisiert werden, um normale Belastungen wieder tragen zu können. Hat ein Gelenk bleibenden Schaden genommen, lassen Sie sich für Ihr persönliches Sportprogramm gut beraten.

Funktionstraining

Die Deutsche Rheuma-Liga bietet bundesweit an vielen Orten Funktionstraining speziell für Menschen mit rheumatischen Erkrankungen an (www.rheuma-liga.de). Funktionstraining unter fachlicher Anleitung bei axialer Spondyloarthritis zählt zu den Angeboten der Deutschen Vereinigung Morbus Bechterew e. V. (www.bechterew.de).

Mein individuelles Sportprogramm

Welcher Bewegungstyp sind Sie?

Egal mit welcher chronisch-entzündlichen Erkrankung: Bei der Auswahl der Sportart und dem Umfang des Trainings sind die körperliche Verfassung und die Ausprägung der Erkrankung eine wichtige Orientierung.

Das Wichtigste, um anzufangen und vor allem dabeizubleiben, ist jedoch: Sport muss Spaß machen!

Wenn Sie den richtigen Sport für sich gefunden haben, werden Sie schnell merken, dass es leichter ist, sich „aufzuraffen“ und erste Erfolge zu verzeichnen. Überlegen Sie sich, was Ihnen bei Sport und Bewegung besonders wichtig ist. Probieren Sie verschiedene Sportarten aus und finden Sie den Sport, der Ihren Wünschen, Bedürfnissen und Möglichkeiten am besten gerecht wird.



Zusammen sind wir stark

Bei vielen Sportarten geht es gemeinsam an den Start. Vorteil: Die Verabredung zur Bewegung motiviert und bringt Spaß. Ob im Verein oder im Fitnesscenter – treffen Sie sich im Freundeskreis oder knüpfen Sie neue Kontakte.



Bewegung unter freiem Himmel

Keine muffigen Umkleidekabinen, keine überfüllten Sportkurse, keine festgelegten Trainingszeiten – bei der Bewegung draußen in der Natur lässt sich besonders gut abschalten.



Entspannung, Koordination und Konzentration

Stressabbau lässt sich mit jedem Sport erreichen, einige Übungsformen sind jedoch speziell auf Entspannung und Koordination ausgelegt, wie z. B. Yoga, Tai-Chi und Qigong.



Fitness, Kraft und Ausdauer

Die Stärkung der Muskulatur steht im Fokus des Krafttrainings. Ausdauersportarten wirken sich besonders positiv auf viele Körperfunktionen aus. Ein ausgewogenes Fitnessprogramm kombiniert Ausdauer-, Kraft- und Bewegungstraining.

Sportarten: Für alle etwas dabei!

	Kraft	Ausdauer	Koordination	Entspannung	Intensität variabel
Aquafitness	😊😊	😊😊	😊😊	😊😊	😊😊😊
Fitnesskurse	😊😊	😊😊	😊😊😊	😊😊	😊😊😊
Fußball	😊😊	😊	😊😊😊	😊	
Kampfsport	😊😊	😊	😊😊😊	😊😊	😊
Laufen	😊	😊😊😊	😊😊	😊😊	😊😊😊
Pilates	😊😊	😊	😊😊😊	😊😊	😊😊😊
Radfahren	😊	😊😊😊	😊	😊😊	😊😊😊
Schwimmen	😊	😊😊😊	😊😊	😊😊	😊😊😊
Tennis	😊	😊	😊😊😊	😊	
Wandern	😊	😊	😊	😊😊	😊😊
Yoga	😊😊		😊😊	😊😊😊	😊😊😊



Je mehr Smileys, desto stärker steht der genannte Aspekt bei der Sportart im Vordergrund.

Seien Sie **offen für Alternativen**, wenn die chronisch-entzündliche Erkrankung Ihrer Wunschsportart im Wege steht. Nordic Walking statt Laufen oder Futsal – eine Hallenfußballvariante – statt des klassischen Kickens, oft gibt es Varianten, die genauso viel Spaß machen. Bouldern, Stand-up-Paddling, Slacklining oder Zumba, vielleicht begeistert Sie auch ein neuer Sporttrend. **Probieren Sie Neues aus!**



Mit Unterstützung zum Sport

Womöglich hat die Erkrankung Ihr Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und Möglichkeiten beim Sport ins Wanken gebracht. Für jeden Menschen mit chronisch-entzündlicher Erkrankung gibt es jedoch eine Sportart, die passt und Spaß macht – selbst bei starken Einschränkungen.

Gut beraten

Lassen Sie sich ärztlich oder bei der Physiotherapie beraten, welche Bewegungsform für Sie persönlich infrage kommt und was Sie beim Sport durch Ihre Erkrankung beachten sollten.

Professionelle Anleitung

Professionelle Unterstützung kann Ihnen dabei helfen, Bedenken zu überwinden und Selbstsicherheit in Sachen Sport zurückzuerlangen. Kurse, die von Sporttherapeut*innen angeleitet werden, bieten eine gute Möglichkeit. Sportvereine, Volkshochschulen, Patientenorganisationen oder auch Fitness-Studios haben die passenden Angebote.

Sport auf Rezept

Vorsorge durch Bewegung wird von den Krankenkassen gefördert. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenversicherung, zu welchen Kursen Sie einen Zuschuss erhalten und welche Bewegungsangebote es gibt.

Erfahrungsaustausch

Auch Wissen und Erfahrungen von anderen Betroffenen können beim Thema Sport und Bewegung hilfreich sein. Ob Informationen von einer Patientenorganisation oder Tipps und Inspiration aus einer Facebook-Gruppe – suchen Sie den Austausch und erfahren Sie, wie andere das Training gestalten.

Kein Grund, sich zu verstecken!

Was denken die anderen wohl über mich? Hautveränderungen, Narben oder ein Stoma – chronisch-entzündliche Erkrankungen können auch sichtbar sein. Womöglich fühlen Sie sich damit nicht immer wohl. Versuchen Sie, mit unpassenden Reaktionen von Mitmenschen selbstbewusst umzugehen. Oft steckt beim Gegenüber viel Unsicherheit und Unwissen über die Erkrankung dahinter. Legen Sie sich passende Antworten zurecht. Wenn Sie vorbereitet sind, werden Sie weniger schnell von der Situation überrumpelt.



Mehr Sport – mehr Selbstbewusstsein

Sport kann das Selbstbewusstsein stärken und somit auch eine positive Krankheitsbewältigung unterstützen. Viele weitere Tipps und Infos zur Krankheitsbewältigung bietet Ihnen die Broschüre „Stress und Bewältigungsstrategien“ von AbbVie Care.



www.abbvie-care.de/stressbewaeltigung

Schritt für Schritt zu mehr Bewegung

So kommen Sie in Schwung

1 Finden Sie die Sportart, die zu Ihnen passt und Spaß macht. Probieren Sie wenn möglich auch Neues aus.

2 Finden Sie Ihre persönliche Motivation: Lassen Sie sich nicht zum Sport überreden, seien Sie überzeugt! Rufen Sie sich die Vorteile von regelmäßiger sportlicher Aktivität ins Bewusstsein.

3 Setzen Sie Ihre sportlichen Ziele realistisch. So können Sie bald die ersten Erfolge erzielen und Niederlagen aus dem Weg gehen. Beginnen Sie langsam mit dem Training und steigern Sie sich Schritt für Schritt.

4 Hören Sie auf Ihren Körper, auch wenn es um Leistungsgrenzen geht. Wählen Sie lieber mehrmals in der Woche kürzere als eine große Trainingseinheit.

5 Gemeinsam bewegen motiviert: Suchen Sie sich Trainingspartner*innen, schließen Sie sich einem Sportverein an oder belegen Sie einen Sportkurs.

6 Geben Sie Ihren sportlichen Aktivitäten einen festen Platz in Ihrem Wochenablauf. Wenn Sie ein wiederkehrendes Zeitfenster reservieren, finden Sie leichter in Ihre Bewegungsroutine.



Wie Bewegung zur Gewohnheit wird

Häufig müssen erst alte Verhaltensweisen überwunden werden, bis Bewegung eine Eigendynamik entwickelt. Etwa 10 Wochen dauert es, bis etwas zur festen Gewohnheit wird. Werfen Sie nicht zu schnell das Handtuch. Ausdauer, Koordination und neue Bewegungsabläufe brauchen etwas Übung. Machen Sie sich bewusst, je aktiver Sie sind, desto zufriedener und selbstbewusster können Sie werden. Schon die ersten kleinen sportlichen Erfolge motivieren zum Weitermachen. Ein Weg, der sich lohnt und den auch Sie schaffen können.

Trainingstagebuch, Fitness-Tracker & Co.

Notieren Sie sich, wie Ihr Sportprogramm voranschreitet. So haben Sie Ihren Trainingsplan immer im Blick und sehen, was Sie geschafft haben.

- Dazu eignet sich ein **Bewegungstagebuch**, in das Sie das Datum, die Aktivität, die Dauer des Trainings und wie es Ihnen dabei ging eintragen.
- Sie können auch Ihr Smartphone nutzen, um Ihre sportlichen Aktivitäten aufzuzeichnen. Es gibt unzählige **Fitness-Apps**, die auf bestimmte Sportarten oder Bewegung allgemein zugeschnitten sind.
- Auch für das Handgelenk gibt es **Fitness-Tracker**, vom Armband bis zur Multisportuhr. Die digitalen Trainingspartner speichern je nach Ausstattung Schrittzahlen, Aktivitätszeiten oder Trainingsstrecken.

Viel hilft viel oder weniger ist mehr?

Sport ist für jeden Menschen empfehlenswert – egal ob mit oder ohne chronisch-entzündliche Erkrankung. Wenn Sie länger nicht sportlich unterwegs waren, tasten Sie sich Schritt für Schritt heran: Lieber mehrmals kleinere Sporteinheiten als sich einmal völlig zu verausgaben.

Bei Beanspruchung steigert unser Körper schrittweise die Leistungsfähigkeit. Nach dem Training regeneriert er sich und steigert die Leistungsfähigkeit über das Ausgangsniveau hinaus. Diese neuen Reserven können bei der nächsten Aktivität genutzt werden. Sind die Abstände zwischen der sportlichen Betätigung zu lang, hat der Körper sich bereits wieder auf das ursprüngliche Niveau eingestellt. Sind sie zu kurz, hat er keine Zeit, sich zu erholen.

Ein neuer **Krankheitsschub** durchkreuzt Ihre sportlichen Aktivitäten? Versuchen Sie, trotzdem in Bewegung zu bleiben, und passen Sie Ihr Sportprogramm an. Manchmal muss auch eine Weile pausiert werden. Steigern Sie Ihr Training nach und nach, wenn Sie wieder loslegen können. Wenn Sie sich hierbei unsicher sind, sprechen Sie mit Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt!

150 Minuten pro Woche – gut investiert

150 Minuten ausdauernde Bewegung mittlerer Intensität pro Woche werden empfohlen. Alternativ können es auch 75 Minuten mit hoher Intensität sein – oder ein Mix aus beidem. Ergänzt werden sollte das zweimal in der Woche durch Übungen zur Muskelkräftigung. Steigern Sie sich Schritt für Schritt – ein überschaubarer Aufwand, der sich lohnt.

Nicht nur Schwimmen, Tischtennis oder Nordic Walking zählen auf das Bewegungskonto ein, sondern auch Spazierengehen, Gartenarbeit oder die Fahrradfahrt zum Bäcker. Jeder Schritt zählt!



Muskelkräftigende Übungen stärken die großen Muskelgruppen des Körpers.

Beispiele: Übungen mit einem Fitnessband, Gymnastik, Pilates oder Bauch-Beine-Po



Mittlere Intensität bedeutet, dass es zu verstärkter Atmung kommt, Unterhalten während der Aktivität noch möglich ist, Singen hingegen nicht.
Beispiele: zügiges Gehen, Radfahren, Schwimmen, Nordic Walking



Hohe Intensität bedeutet, die Atmung ist so verstärkt, dass eine Unterhaltung am Stück nicht mehr möglich ist.

Beispiele: Laufen, schnelles Radfahren, schnelles Schwimmen

Mehr Bewegung in den Alltag bringen

Setzen Sie nicht nur auf Sport, sorgen Sie auch im Alltag für mehr Bewegung.

- 1** Verzichten Sie für den Weg zum Einkaufen oder für andere tägliche Erledigungen auf das Auto und setzen Sie sich aufs Fahrrad.
- 2** Lassen Sie den Aufzug im Büro oder die Rolltreppe an der S-Bahn-Station links liegen und nehmen Sie die Treppe.
- 3** Bauen Sie in die Mittagspause regelmäßig einen Spaziergang ein.
- 4** Steigen Sie eine Station vor Ihrem Ziel aus dem Bus, der Straßen- oder U-Bahn aus und legen Sie den restlichen Weg zu Fuß zurück.
- 5** Sie haben einen Hund? Das ist ein Glücksfall, Ihr treuer Begleiter ist beim Gassigehen Ihr „Fitnessgerät“.

Belohnung: Erfolge feiern

Winkt eine Belohnung, wenn Sie ein sportliches Etappenziel erreicht haben, kann das helfen, langfristig dabeizubleiben. Einen Monat lang keinen Sporttermin ausgelassen, trotz Regen laufen gewesen, die Sporeinheit um 15 Minuten verlängert: Tun Sie sich etwas Gutes, wenn Sie Ihre Bewegungsziele erreicht haben. Eine Extrafolie der Lieblingsserie, ein besonderes Duschbad für die Entspannung oder ein neues Trainingsshirt für die nächsten Erfolge – mit kleinen Belohnungen können Sie Ihr Sportverhalten bestärken.



AbbVie Care

Wenn diese Broschüre Ihr Interesse an weiteren Informationen rund um chronisch-entzündliche Erkrankungen geweckt hat, besuchen Sie uns auch im Internet. Hier finden Sie viele Infos und Tipps zu Krankheitsbildern, zur Diagnose und Behandlung sowie zu weiteren Themen, z. B. Reisen, Ernährung oder Stressbewältigung.

www.abbvie-care.de





www.abbvie-care.de

AbbVie Deutschland GmbH & Co. KG
Mainzer Straße 81 | 65189 Wiesbaden