

25/2020 - Sport und Fatigue

Sport und Fatigue

Zwei Studien beschäftigten sich diese Woche mit Sport bei Fatigue. Fatigue ist eine anhaltende schwere Müdigkeit, die mit Autoimmunerkrankungen in Verbindung gebracht wird. Eine Studie untersuchte, welchen Einfluss HI-Training (High Intensity Training) auf die Fatigue, den Schlaf und die Stimmung bei Patienten mit axialer Spondyloarthritis haben kann. In einer anderen Studie ging es um Sport bei rheumatoider Arthritis. Auch hier ging es um die Wirkung auf die Fatigue und Depressionen.

Hier die Beiträge der letzten Woche:

- [High Intensity Training gegen Fatigue](#)
- [Sport kann positiv auf Fatigue bei rheumatoider Arthritis wirken](#)