

## Laufen hilft bei chronischer Darmentzündung

**Datum:** 21.04.2021

**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

**MedWiss - 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.