

## 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 Spaziergehen 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 Spaziergehen 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, Balembo 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.