

Sport bei CED: Bessere Lebensqualität und höhere Ausdauerleistung

Datum: 05.10.2026

Original Titel:

Physical Activity Improves Quality of Life in Patients With Inflammatory Bowel Disease: A Systematic Review and Meta-Analysis

Kurz & fundiert

- Strukturierte Bewegungsinterventionen: Effekte auf Krankheitsaktivität und Lebensqualität bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen (CED)?
- Systematischer Review mit Metaanalyse mit 21 Studien und insgesamt 498 CED-Patienten
- Signifikant verbesserte Lebensqualität und Ausdauerfitness
- Keine eindeutigen Verbesserungen der Krankheitsaktivität und Entzündungswerte
- Regelmäßige körperliche Aktivität in Remission oder bei milder Krankheitsaktivität empfehlenswert

MedWiss – Regelmäßige Bewegung kann bei CED die Lebensqualität und körperliche Leistungsfähigkeit deutlich verbessern. Eine Metaanalyse mit 498 Studienteilnehmern zeigte insbesondere eine signifikante Steigerung der VO₂max, während Verbesserungen der Krankheitsaktivität und Entzündungswerte nicht eindeutig belegt werden konnten.

Körperliche Aktivität kann für Menschen mit chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen (CED) durch krankheitsbedingte Beschwerden erschwert sein. Sind Betroffene dadurch körperlich weniger aktiv, kann dies mit beeinträchtigter Knochenmineraldichte und Verlust von Muskulatur (Sarkopenie) einhergehen, verbunden mit erhöhtem Risiko für ungünstige Krankheitsverläufe. Körperliche Bewegung kann die Knochenmineraldichte verbessern und Sarkopenie entgegenwirken, möglicherweise aber auch über entzündungshemmende Myokine zur Kontrolle von Entzündungsprozessen beitragen. Wie sich Bewegung auf Krankheitsaktivität und Lebensqualität bei CED auswirkt, untersuchte nun eine Studie.

Strukturierte Bewegungsinterventionen: Effekte auf Krankheitsaktivität und Lebensqualität bei CED?

Das Ziel eines aktuellen systematischen Reviews mit Metaanalyse war es, anhand eines Vorher-Nachher-Vergleichs die Auswirkungen strukturierter körperlicher Bewegung auf die Krankheitsaktivität und Lebensqualität von Menschen mit CED zu untersuchen. Am 16. November 2023 wurde eine systematische Literaturrecherche durchgeführt. Eingeschlossen wurden Studien mit strukturierten Bewegungsinterventionen bei Menschen mit CED. Ermittelte Studienergebnisse

waren Lebensqualität, Krankheitsaktivität, Körperzusammensetzung, Muskelkraft, Entzündungsmarker, aerobe Fitness und sitzend verbrachte Zeit.

Systematischer Review mit Metaanalyse von 21 Studien zu strukturierten Bewegungsinterventionen

Insgesamt wurden in die Metaanalyse 21 Studien mit 498 CED-Patienten eingeschlossen. Die Lebensqualität der Teilnehmer steigerte sich signifikant (Mittelwertdifferenz, MD: 0,55; 95 % Konfidenzintervall, KI: 0,30 – 0,80), insbesondere in der systemischen Subskala. Die Krankheitsaktivität reduzierte sich nicht signifikant sowohl bei Morbus Crohn (MD: -0,20; 95 % KI: -0,47 – 0,07) als auch bei Colitis ulcerosa (MD: -0,23; 95 % KI: -0,46 – 0,00). Die Spiegel von Entzündungsmarkern und fäkalem Calprotectin verbesserten sich nominell, jedoch nicht signifikant. Insgesamt konnten eine verbesserte Muskelkraft und Ausdauerfitness festgestellt werden. Insbesondere die maximale Sauerstoffaufnahme (VO₂max) nahm signifikant zu (MD: 1,88; 95 % KI: 1,34 – 2,43). Die Daten zur Körperzusammensetzung und sitzend verbrachten Zeit reichten nicht für eine statistische Analyse dieser Parameter aus.

Verbesserungen von Lebensqualität und Fitness

Regelmäßige, strukturierte körperliche Aktivität verbesserte somit die Lebensqualität und körperliche Fitness von Menschen mit CED. Krankheitsaktivität und Entzündungsmarker nahmen darüber hinaus tendenziell ab, allerdings war dies nicht statistisch signifikant. Auf Grundlage dieser Ergebnisse empfehlen die Studienautoren Menschen mit CED in Remission oder mit mild ausgeprägter Krankheitsaktivität, sich regelmäßig körperlich zu betätigen.

Referenzen:

Kasznár E, Csendes B, Gergő D, Hegyi P, Tóth R, Fogarasi A, Garami M, Ocskay K, Párniczky A, Obeidat M, Müller KE. Physical Activity Improves Quality of Life in Patients With Inflammatory Bowel Disease: A Systematic Review and Meta-Analysis. *J Cachexia Sarcopenia Muscle*. 2026 Feb;17(1):e70206. doi: 10.1002/jcsm.70206. PMID: 41621812; PMCID: PMC12861554.