



## Fit mit Zöliakie

Der Mensch lebt nicht nur vom Brot allein: Er lebt vom Sonnenlicht, von frischer Luft und von der Energie, die er tankt, wenn er sich bewegt! Sich regen bringt Segen – das weiß jeder, der sportlich aktiv ist. Weil die Zöliakie auch beim Sport zu berücksichtigen ist und eine Einschränkung sein kann, sind alle Aktiven an dieser Stelle eingeladen, von ihren Erfahrungen, Erlebnissen und Pro-

blemlösungen zu berichten. Ob beim Laufen, Schwimmen oder Fußball, ob beim Wettkampf- oder im Training: Schreiben Sie auf, was Sie bewegt, gebremst, zurückgeworfen, angespornt – und vielleicht beflügelt hat.

- Dan Kühnau und Joanna Zybon

## Dürfen sich Zöliakie-Betroffene mit Ausdauertraining belasten?

Leider ist das Angebot an glutenfreien Lebensmitteln heute so umfangreich, dass fast kein Unterschied mehr besteht zum normalen Sortiment. Zöliakie-Betroffene können schlemmen wie alle anderen auch - das bringt Nachteile mit sich: Die üblichen Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht, Diabetes mellitus Typ 2, Fettstoffwechselstörungen und Bluthochdruck bleiben auch Zöliakie-Betroffenen nicht erspart. Viel besser wäre es, ohne Schär & Hammermühle zu darben ... denn die Evolution hat uns für ein Leben am Existenzminimum ausgestattet und nicht für eins mit gut gefüllten Reformhäusern.

Eine ausgezeichnete „Waffe“ gegen die genannten Krankheiten (die häufig zusammen vorkommen und dann als metabolisches Syndrom bezeichnet werden) ist moderates Ausdauertraining. Es

kann sowohl präventiv als auch therapeutisch eingesetzt werden. Richtig dosiert ist es auch eine Waffe gegen Krebs. Außerdem baut es Muskulatur auf und stärkt die Knochen - senkt somit das Osteoporose-Risiko -, stärkt die Immunabwehr und hilft bei leichten Depressionen. Aufgrund dieser und weiterer positiver Effekte auf die Gesundheit (auch auf Begleiterkrankungen der Zöliakie) ist Ausdauertraining gerade auch für Zöliakie-Betroffene zu empfehlen.

### Moderates Ausdauertraining - Was versteht man darunter?

Ausdauertraining ist eine Kreislaufbelastung auf niedrigem Niveau (50-70 % der maximalen Herzfrequenz) über mindestens 20 Minuten (zusammenhängend), bei der mindestens ein Sechstel der Körpermuskulatur eingesetzt wird. (aus: Sport- und Bewe-



gungstherapie bei Inneren Krankheiten, Richard Rost, Deutscher Ärzte-Verlag Köln). Darunter fallen Sportarten wie: Laufen, Joggen, Walken, Rudern, Skaten, Radfahren und Schwimmen. Um wirksam zu sein, sollten die Belastungen am besten täglich geschehen, mindestens aber drei mal wöchentlich. Die genaue Belastungsdauer kann nicht pauschal angegeben werden, sondern ist abhängig vom individuellen Gesundheitszustand.

**Beispiel 1:** Ein 35-jähriger normalgewichtiger Mann, der sich seit einem halben Jahr glutenfrei ernährt und körperlich gesund ist, aber untrainiert, fängt an mit einem leichtem Lauftraining. 3 x 20-40 Minuten pro Woche.

**Beispiel 2:** Eine 55-jährige normalgewichtige Frau mit Osteoporose, die mit 52 Jahren auf Zöliakie diagnostiziert wurde, bei der die Erkrankung aber vermutlich schon viel länger besteht, sollte sich unbedingt an der frischen Luft und bei Tageslicht bewegen: Walking oder besser Nordic Walking wäre hier das Mittel der Wahl (die Stöcke geben Stabilität und Sicherheit). 3 x 50-60 Minuten pro Woche

**Beispiel 3:** Ein 40-jähriger Mann mit starkem Übergewicht, der sich von Kindheit an glutenfrei ernährt hat, soll 2 x pro Woche 40-60 Minuten schwimmen, an den übrigen Tagen Fahrrad-Ergometer, mindestens 30 Minuten.

**Beispiel 4:** Ein 27-jähriger untergewichtiger Zöliakie-Patient mit Marsh 3, der einen längeren Arzt-Marathon hinter sich hat und neu diagnostiziert ist, darf lange Spaziergänge an der frischen Luft unternehmen. Da bei Zöliakie-Patienten die Effekte eines Ausdauerprogramms noch nicht untersucht wurden, ist bei einem schweren Krankheitsverlauf Vorsicht geboten.

Warum gibt es noch keine Studie zur Wirkung von Ausdauertraining bei Zöliakie-Betroffenen? Bei allen anderen Patientengruppen sind solche Studien längst durchgeführt worden, zum Beispiel bei Patienten mit Leukämie (u.a. von Dr. Fernando Dimeo an der Charité Berlin), bei Brustkrebspatientinnen (u.a. von Dr. Anke Kleine-Tebbe, ebenfalls an der Charité), bei Alkoholkranken, bei Borderline-Betroffenen, bei Aidspatienten. Es hat sich herausgestellt, dass auch Menschen mit sehr schweren Krankheiten von einem sanften Ausdauerprogramm profitieren, weil sie nicht nur passiv eine Behandlung über sich ergehen lassen müssen, weil sie einen Teil ihrer Leistungsfähigkeit erhalten oder sogar zurückgewinnen können, weil sie ihr Immunsystem mobilisieren können, weil sie belastende Therapien (zum Beispiel eine Chemotherapie) besser verkraften, weil sie Energie und Kraft tanken können - und weil sie trotz Erkrankung einfach besser drauf sind.

Eine spannende Frage an eine Zöliakie-Studie mit Gewebsuntersuchungen wäre: Ob und wie sich eine atropische Dünndarmschleimhaut unter Einfluss von Ausdauertraining regeneriert. Möglicherweise muss das Thema aber erst noch jemanden finden: Vielleicht einen Zöliakie-Betroffenen sportlichen Medizinstudenten, der eine Doktorarbeit schreiben will ...

- Joanna Zybon

## Glutenfrei laufen - das Rezept

### Die Zutaten:

- 20 l frische Luft
- 500 g Wohlgefühl\*
- 250 g Motivation\*
- 12 Scheiben Gruppendynamik\*
- 1 Päckchen Gesundheits-Grundwissen\*
- 2 gehäufte Teelöffel Durchhaltevermögen\*
- 1 Kannchen Lebensreude\*\*
- 2 große Becher Lachen & Spaß\*\*
- 3-4 Schweißperlen\*\*\*
- 1 Prise Neubeginn

### Und so wirds gemacht:

Wohlgefühl, Motivation, Durchhaltevermögen und Gesundheits-Grundwissen gut miteinander verquirlen. Nach und nach die Lebensfreude dazugeben und weiterrühren. Alles in die vorhandene Form füllen, regelmäßig an die frische Luft bringen und knusprig laufen. Lachen und Spaß nicht vergessen! Mit Neubeginn und Schweißperlen garnieren – fertig!

\* garantiert frei von Gluten, Laktose, Fruktose, Ei, Sesam und Erdnüssen

\*\* kann Spuren von Dopamin, Serotonin und Endorphinen enthalten

\*\*\* enthält Natriumchlorid