

SPORT BEI CROHN, COLITIS & CO.

Editorial

von Prof. Dr. Katharina Eckert und Prof. Dr. Henning Adamek 8

Kristin Kalo, MA, Prof. Dr. med. Dr. rer. nat. Perikles Simon

Einführung **Sport als Medizin** 10

Prof. Dr. habil. Katharina Eckert

Sport bei CED **Tatsächliches Aktivitätsverhalten und Bewegungsempfehlungen für Betroffene** 16

Dr. med. Stephan Schmickler, Prof. Dr. med. Kerstin Herzer

Gallenwegs- und Lebererkrankung **Körperliche Aktivität und Training bei PSC und nach Lebertransplantation** 23

Gerd Böckmann

Erfahrungsbericht **PSC: Sport nach einer Lebertransplantation** 31

Prof. Dr. med. Wilhelm Bloch

Das Immunsystem **Immunbiologische Wirkung von körperlicher Aktivität und Training** 35

Monika Lesk, Andreas Butz, Bettina Holzgrewe

Erfahrungsberichte **Bewegung tut gut: Egal ob Qigong, Bogenschießen oder Gartenarbeit** 40

Tipps und Erfahrungen von Betroffenen für Betroffene **Wie machen das eigentlich andere so?** 45

Dr. med. Matthias Lessing, Prof. Dr. med. Susanna Nikolaus, Prof. Dr. med. Stefan Schreiber

Ein lohnenswerter Ansatz? **Sport und das Mikrobiom bei CED-Betroffenen** 48

Prof. Dr. phil. Gerhard Huber
Trainingsarten

Poly-Pille Bewegung und die Bedeutung der Muskulatur 53

Prof. Dr. Thimo Wiewelhove
Pro & Kontra

High-Intensity Ausdauertraining bei CED 61

Friederike Rehkämper

Erfahrungsbericht **Leistungssport auf Weltklasseniveau trotz Morbus Crohn** 67

Dr. rer. nat. Anna K. Koch, PD Dr. Holger Cramer
Gegen den Stress

Entspannungstechniken bei CED 71

Anne Sommer

Erfahrungsbericht **Mein Weg als CED-Patientin zur Yoga-Lehrerin** 75

Prof. Dr. med. Anton J. Kroesen
Sport mit Stoma, Fisteln & Co.

Was gibt es vor und nach operativen Eingriffen bei einer CED zu beachten? 80

<i>Katharina Knittel, Romina Kehren</i> Jetzt wird's konkret Übungsideen für Patient*innen mit einer CED oder PSC	85	RECHT UND POLITIK	
<i>Romina Kehren</i> Erfahrungsbericht Von der Leidenschaft zum Beruf	97	<i>Thomas Leyhe</i> Euro-WC-Schlüssel und Berechtigungskarte Wo haben Sie denn den Schlüssel her?	126
<i>Dr. phil. Matthias Marckhoff</i> CED im Schulsport Das „Positivattest“ – die Lizenz zum Sporttreiben	100	<i>Marika Vetter</i> Tipp: Interaktiver Selbsttest Wie umgehen mit chronischer Erkrankung im Job?	128
<i>Jasmina Sturm</i> Erfahrungsbericht Klettern und CrossFit mit Colitis ulcerosa	106	<i>Melanie Schich</i> Digitalisierung Die elektronische Patientenakte (ePA) – Stärkung der Rolle als Patient*in im Behandlungsgeschehen	129
MEDIZIN UND FORSCHUNG		DCCV AKTIV	
<i>Dr. med. Wolfgang Alexander Seeger</i> DCCV-Stipendium & Studienergebnisse Auswirkungen von Muskelaufbau und Aus- dauertraining bei mildem / inaktivem Morbus Crohn	110	Verabschiedung Prof. Dr. Stange	132
<i>Dr. phil. Angelika Hüppe,</i> <i>Dr. hum. biol. Jana Langbrandter,</i> <i>Prof. i.R. Dr. med. Dr. phil. Heiner Raspe</i> Studienergebnisse Medizinische Rehabilitation bei CED wirkt und nutzt – Ergebnisse der randomisierten kontrollierten MERCED-Studie	113	17. Delegiertenversammlung	134
Studien		Treffen der DCCV-Aktiven und -Beirat	136
Studie zur Verbesserung von Ultraschall und Photoakustik zur Erkennung von Darmanomalien	120	Spendenaktion – 10 Marathons	141
		LV Saarland wieder besetzt	143
		Aus den SHG's	145
		TIPPS UND TERMINE	
		Veranstaltungen	150
		Beratungsangebote	152
		Neues vom DCCV-Podcast	161
		Für SHG's: Webzeugkoffer	163
		KONTAKT ZUR DCCV	
		Die Gremien der DCCV	166
		Datenschutz- und Beitrittserklärung	168
		Impressum	171