



# LUPUS UND BEWEGUNG

Mit  
einfachen  
Übungen für  
Zuhause!



## INHALT

<b>BEWEGUNG WIRKT ... AUCH AUF DAS IMMUNSYSTEM</b>	<b>8</b>
Zur Einstimmung	8
Sport – die wichtigsten Fakten	8
Der Nutzen in Zahlen	9
Sport aktiviert einfach alles ...	12
<b>AUS DER WISSENSCHAFT</b>	<b>14</b>
So kann eine Sporttherapie auf den Lupus wirken	14
So unterscheiden sich Bewegung, Sport und Training	16
Zwischen Belastung und individueller Reaktion	16
Empfehlung: Jeder Schritt zählt! Wirklich jeder einzelne	17
Umsichtig und kontrolliert trainieren	19

WIE KÖNNTE ES LOSGEHEN?	22
Welche Möglichkeiten Sie haben	22
Sportangebote der Krankenkasse nutzen	22
Funktionstraining	22
Rehabilitationssport	23
Von der Notwendigkeit über Lupus zu sprechen	23
JETZT WIRD'S KONKRET	24
Audauertraining	24
Wie wird Ausdauer trainiert?	24
Bleiben Sie im grünen Bereich – trainieren Sie aerob	24
Steigerung des Trainings	26
EIN PAAR ÜBUNGEN ZUM GELUNGENEN EINSTIEG INS KRAFTTRAINING	27
UND DRANBLEIBEN!	35
DAS FAZIT	36

## TIPPS VON PATIENTINNEN FÜR PATIENT:INNEN



WIEBKE K.

Ich bin 25 Jahre alt und habe seit 2013 meine Lupusdiagnose, die Erkrankung allerdings schon 2–3 Jahre länger. Sport hat auch mit der Erkrankung nicht an Bedeutung für mich verloren. Ganz im Gegenteil: Sport erlaubt mir, meine Leistungsgrenzen positiv zu beeinflussen und ich merke, dass mein Körper doch eine Menge leisten kann. Das versorgt mich regelmäßig mit neuem Selbstbewusstsein und hilft mir, das Vertrauen in meinen doch manchmal unzuverlässigen Körper zu stärken. Auch an den nicht so guten Tagen fällt mir dann immer wieder ein: Du kannst eine ganze Menge! Neben meinem Studium teile ich auch meine Erfahrungen im Alltag mit Lupus auf meinem YouTube-Kanal „BigWolfIssues“ oder auf Instagram. Schaut doch einmal vorbei!

ZINA A.

Ich bin 31 Jahre alt und wurde 2019 diagnostiziert. Ich liebe Sport! Der Lupus in mir leider nicht immer. Vor der Erkrankung war Sport ein wichtiger Teil meines Lebens. Leider war das dann nicht mehr so einfach wie vorher. Mit der Erkrankung kam die Veränderung. Es dauert, bis man seine Balance gefunden hat, bis man weiß, wie viel der Körper schafft und wie viel ihm guttut. Gib dir und deinem Körper Zeit, sich mit der Situation anzufreunden. Das Ergebnis wird sich lohnen. Falls ihr mehr über mich und den Umgang mit meiner Erkrankung im Alltag und beim Sport erfahren wollt, dann schaut doch gerne mal auf meinem YouTube oder Instagram Kanal vorbei. Dort findet ihr mich unter Lupusza.



# WISSENSCHAFTLICHE BERATUNG



ELMO NEUBERGER

**Leitung des molekularbiologischen Labors am Institut für Sportwissenschaft, Universität Mainz (Abt. Sportmedizin)**

Der Spaß am Sport auf der einen Seite und das Interesse für die Funktionsweisen des menschlichen Körpers auf der anderen Seite haben mich dazu bewogen, Sport und Biologie zu studieren. In meiner derzeitigen Tätigkeit am Institut für Sportwissenschaft kann ich weiterhin beide Interessensbereiche perfekt kombinieren. In unserer Arbeit mit gesunden und erkrankten Personen wollen wir die gesundheitsförderlichen Effekte von Sport und Bewegung in der spannenden Welt der Molekularbiologie entschlüsseln.



KEITO PHILIPPI

**Sportwissenschaftliche Leitung der Ambulanz am Institut für Sportwissenschaft, Universität Mainz (Abt. Sportmedizin)**

Sport ist für mich schon immer Teil meines Lebens. Ob gesundheitlich, kompetitiv, spielerisch oder einfach zum Abschalten hilft mir Sport in jeder Lebenslage! In meiner Tätigkeit an der JGU Mainz begleite ich sowohl Patient:innen als auch Breiten- und Spitzensportler:innen bei ihren sportmedizinischen Untersuchungen. Anhand der Ergebnisse berate ich unabhängig vom Leistungsniveau, ganz individuell und hinsichtlich des persönlichen Trainingszieles. Darüber hinaus promoviere ich derzeit zum Thema internetbasierte Trainingsbetreuung bei Patient:innen sowie bei untrainierten Personen.



PHILIPP SEWERIN

**Leitender Oberarzt der Klinik Rheumazentrum Ruhrgebiet, Universitätsklinikum der Ruhr-Universität Bochum**

Sport und Bewegung beschäftigt mich seit meiner Kindheit und Jugend und ist heute mehr denn je Teil unserer Therapiestrategie bei Patient:innen mit entzündlich-rheumatischen Erkrankungen. Wir verstehen immer besser, dass mit Bewegung anti-entzündliche Prozesse in Gang gesetzt werden, die sich vor allem mittel- und langfristig positiv auf das Krankheitsgeschehen, aber auch auf das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen auswirken. Als Internist und Rheumatologe untersuche ich die Effekte in vielen klinischen Studien, um diese noch besser zu verstehen und versuche Sport und Bewegung als zentralen Baustein der Therapie bei unseren Patient:innen zu integrieren, um all diese positiven Effekte nutzen zu können.



JULIA WEINMANN-MENKE

**JGU Universitätsmedizin Mainz, Medizinische Klinik und Poliklinik, Leiterin Schwerpunkt Nephrologie, Nephrologie und SLE-Ambulanz**

Seit mehr als 10 Jahren betreue ich intensiv Patient:innen mit SLE mit vielfältigen Ausprägungsmustern und Einschränkungen und versuche, die optimale Behandlung für jede bzw. jeden von ihnen zu finden. Gleichzeitig beschäftige ich mich mit der Erforschung der auslösenden Ursachen, mit Faktoren, die den Krankheitsverlauf beeinflussen und der Entwicklung neuer therapeutischer Optionen bei Menschen mit SLE. Hier liegt mein Fokus vor allem, neben dem Einsatz zielgerichteter immunsuppressiver Therapien, auf der unterstützenden Behandlung wie z. B. der Entwicklung von Sportprogrammen und deren Evaluation bei SLE-Patient:innen. Die Erfahrung der vielen Jahre zeigt: Nicht nur die Behandlung mit Medikamenten, sondern auch Sport, Ernährung etc. sind für den Behandlungserfolg bei Menschen mit SLE bedeutsam.

# BEWEGUNG WIRKT ... AUCH AUF DAS IMMUNSYSTEM

## ZUR EINSTIMMUNG

Für den einen gehört Sport zum Leben wie die Luft zum Atmen. Andere müssen erst einmal entdecken, wie positiv sich jede Form von Bewegung auf Körper und Seele auswirken kann. Vielleicht hilft diese Broschüre sogar dabei. Aber keine Sorge: Sportliche Höchstleistungen sollen nicht von Ihnen gefordert werden. Fordern kann niemand — nur Sie selbst! Sie selbst bestimmen das Maß, in dem Sie mit (mehr) Bewegung durch das Leben gehen. Haben Sie bisher eher wenig Sport getrieben, können Sie sich Schritt für Schritt an dieses „Mehr“ herantasten. War Sport immer schon ein wichtiger Bestandteil Ihres Alltags? Dann finden Sie in dieser Broschüre nicht nur Bestätigung, sondern erfahren auch, warum regelmäßige Bewegung – gerade für Sie als Mensch mit systemischem Lupus erythematosus (kurz: Lupus) besonders wichtig sein kann.



8

## SPORT — DIE WICHTIGSTEN FAKTEN

- » **Sport baut Muskeln auf:** Wer mehr Kraft hat, bewegt sich leichter und sicherer. Die Haltung wird aufrechter – was etwa der Rücken dankt. Und noch dazu: Je mehr Muskelmasse Sie haben, desto mehr Energie verbraucht Ihr Körper von allein.
- » **Sport verbessert Ihre Leistung:** Regelmäßiger Sport mit Ausdauerbezug verbessert Ihre Leistungsfähigkeit. Dies wirkt sich auch auf den Alltag aus und so fallen viele Aktivitäten leichter.
- » **Sport wirkt positiv auf Fatigue:** Nicht nur die körperliche, auch die seelische und geistige Fatigue kann durch mehr Bewegung im Alltag und gezieltes körperliches Training verbessert werden. Besonders wirksam ist hier die Verbindung von Ausdauertraining und Krafttraining.<sup>1</sup>



- » **Sport macht locker:** Wer sich bewegt, hält den Bewegungsapparat geschmeidig – das gilt für Muskeln und Gelenke. Wer sie kontrolliert beansprucht, „schmiert“ sie. Das kann Schmerzen und Einschränkungen in der Bewegung abbauen und insgesamt mobiler machen.
- » **Sport moduliert das Immunsystem:** Untersuchungen weisen darauf hin, dass nach einer Sporteinheit im Blut immunaktive Zellen vermehrt zu finden und aktiver sind (etwa Myokine, Lymphozyten und „Killerzellen“).<sup>2</sup>
- » **Bewegung verbraucht Energie:** Was wir mit der Nahrung an Energieträgern aufnehmen, sucht eine Bestimmung. Wird zugeführte Energie nicht genutzt, setzt sie sich auf den Hüften ab. Normalgewicht ist für Menschen mit Erkrankungen und gesunde Menschen aber das beste Pfund. Denn zu viele Kilo machen müde, können zu Schmerzen führen und Entzündungen fördern.



## DER NUTZEN IN ZAHLEN

### Körperlich aktive Menschen haben gegenüber inaktiven ein ...

- » etwa 30 % niedrigeres Sterblichkeitsrisiko insgesamt
- » etwa 20–30 % niedrigeres Risiko für Herz-/Kreislaufkrankungen
- » etwa 42 % niedrigeres Risiko, einen Diabetes zu entwickeln
- » etwa 30 % niedrigeres Risiko, an Krebs zu erkranken<sup>3</sup>



9

# TIPPS VON WIEBKE K.

10

## MACH, WAS DIR FREUDE MACHT

Such dir den Sport aus, der dir guttut. Nur weil andere sagen, Joggen sei die perfekte Betätigung, muss das nicht für dich gelten. Für mich ist beim Sport zum Beispiel laute Musik wichtig, denn dann kann ich abschalten. Zusätzlich gehe ich ins Fitnessstudio, weil ich so flexibel bin, dass ich mich ein bisschen mehr nach meiner Tagesform richten sowie den passenden Sportkurs auswählen kann. Zudem kann ich mich im Fitnessstudio an Tagen mit wenig Motivation in der Gruppe eher auffinden, dran zu bleiben.

## SEI DIR ÜBER DEINE ERWARTUNGEN IM KLAREN

Es ist wichtig, sich darüber im Klaren zu sein, warum man seine Energie überhaupt in Sport stecken möchte. Es ist meist sowieso schon weniger Energie da, warum sie dann für Sport verbrauchen? Warum mache ich überhaupt Sport? Für mich ist Sport eine Möglichkeit, das Beste aus mir rauszuholen. Ich habe gelernt, dass ein trainierter Körper mehr leisten kann, als ein untrainierter. Der Weg dahin war oft steinig. Anfangs war ich nach dem Sport für zwei Tage einfach nur kaputt und habe über meine nervige Fatigue geflucht. Nach einigen Wochen merkte ich jedoch, wie mein Körper sich an die Beanspruchung gewöhnte. Klar, zu viel ist immer noch nicht gut für mich und meine Energiereserven sind immer noch beschränkt gegenüber gesunden Menschen. Ich spüre aber, dass ich im Vergleich zu gesunden Menschen, die keinen Sport machen, trotzdem leichter die Treppen hochkomme. Ich muss nicht ewig nach Luft schnappen und kann oben angekommen einfach weiterlaufen. Im chronisch kranken Körper steckt also auch eine Menge Potential!

## ERST MAL KLEINE ZIELE SETZEN

Es ist wichtig, sich selbst kleine Ziele zu setzen. Es motiviert ungemein, wenn man dann dieses kleine Ziel erreicht hat. Ich selbst bin früher mehrfach einen Marathon gelaufen. Mit meiner Krankheit ging dies nicht mehr. Ich fing dann an, spazieren zu gehen. Meine Strecken wurden immer länger und ich immer schneller. Bis ich wieder joggen ging. Erst kleine Runden, die mit der Zeit immer größer wurden und Anfang des Jahres habe ich sogar einen 12-Kilometer-Lauf geschafft!

## DRANBLEIBEN HilFT GEGEN FATIGUE UND GELENKSCHMERZEN

Das Schönste ist das Erfolgserlebnis nach einer kleinen Sporeinheit, obwohl der Tag vielleicht mit Fatigue und Gelenkschmerzen begonnen hat und die Energie nicht ausreichend erschien. Wenn man trotz alledem stolz auf sich und seinen Körper sein kann und am Ende feststellt, dass Fatigue und Gelenkschmerzen durch die Überwindung zum Sport immer weniger werden. Ich selbst habe keine Probleme mehr mit Fatigue, worüber ich sehr froh bin, aber das ging nicht von heute auf morgen. Dranbleiben und sich nicht hängen lassen ist da leider die Devise. Vielleicht hilft dir Musik dabei, dich zu motivieren oder ein Podcast, den du dir nur anhörst, wenn du Sport treibst.

11

# TIPPS VON ZINA A.

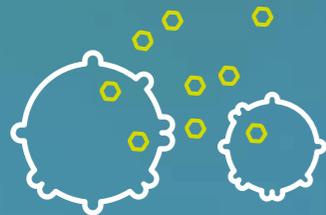


## SPORT AKTIVIERT EINFACH ALLES ...

Bewegung beeinflusst verschiedene Systeme im Körper und Symptome des Lupus

### MYOKINE:

Myokine sind Eiweiße, die die Muskeln bei Bewegung bilden. Diese Myokine aktivieren z. B. Makrophagen und andere Entzündungszellen, die wiederum die Produktion der Entzündungsbotenstoffe (Zytokine) anregen, welche schlussendlich antientzündliche Wirkungen entfalten können.<sup>4</sup>



### VERBESSERTE IMMUNANTWORT:

Messungen nach Bewegung zeigten, dass sich der Aktivierungszustand verschiedener immunaktiver Zellen im Blut verändert hatte. Zudem hat sich gezeigt, dass moderat sportliche Menschen zwar genauso häufig die üblichen Infekte wie Erkältungen haben, aber dass diese Phasen weniger lang dauern als bei Menschen, die das Sofa dem Sportstudio vorziehen.<sup>5</sup>



### FATIGUE:

Auch auf Fatigue hat Sport positive Effekte. Zurückgeführt wird das u. a. darauf, dass nach Anstrengung eine tiefere Entspannung einsetzt, was den Schlaf verbessert und auch Ängste und Stress mindert. Gerade Angst und Stress setzen den Körper unter dauernde Anspannung. Regelmäßige Bewegung erhöht auch das Energielevel des Körpers insgesamt, der Mensch ist belastbarer.<sup>1</sup>

### MUSKELAUFBAU:

Bewegte Muskeln bilden nicht nur Myokine, sie sind auch flexibler, beweglicher. Das kann z. B. Schmerzen reduzieren und den Körper insgesamt kräftigen. Zudem beugt Bewegung Osteoporose vor, denn durch den Zug und Druck der Bewegung halten die Knochen besser ihre Struktur.<sup>1</sup>



### KARDIOVASKULÄRE EFFEKTE:

Anhaltende Entzündungsprozesse, die wir teilweise im Blut messen können, führen über längere Zeitintervalle zu Entzündungen der Gefäße, die wiederum das Risiko für Herz- und Kreislauferkrankungen erhöhen können. Regelmäßige Bewegung wirkt antientzündlich und verringert auch darüber das Risiko für Herzinfarkt oder Schlaganfall.<sup>4</sup>



All diese Aspekte sind wichtig für jeden Menschen – aber besonders für Menschen mit Lupus.

# AUS DER WISSENSCHAFT

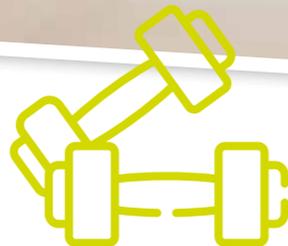
## SO KANN EINE SPORTTHERAPIE AUF DEN LUPUS WIRKEN

Ganz allgemein lässt sich sagen, dass bei Menschen mit systemischem Lupus erythematoses (SLE) im Vergleich zu gesunden Personen

- » das Herz-Kreislauf-System eine verringerte Leistungsfähigkeit zeigt,
- » sowohl Muskelmasse als auch Muskelkraft verringert und
- » die Körperfettwerte aufgrund eines gestörten Stoffwechsels erhöht sind.

Hand in Hand mit der für SLE typischen chronischen Erschöpfung (Fatigue) ist der Lebensstil vieler Patient:innen dann auch weniger aktiv. Dabei ist mittlerweile wissenschaftlich erwiesen, dass sich gerade bei SLE ein ausreichend aktiver Lebensstil positiv auswirken und die Risiken für Begleiterkrankungen verringern kann.

So konnten beispielsweise in einer Reihe von Einzelstudien mit SLE-Patient:innen die Sicherheit und die positiven Effekte verschiedener



Sportprogramme gezeigt werden. In einer Zusammenfassung und Analyse dieser Einzelstudien wurde belegt, dass Sport nicht nur die Ausdauerleistungsfähigkeit steigert, sondern auch einen positiven Einfluss auf Depression hat und die Symptome der Fatigue reduziert. Als weiteres wichtiges Ergebnis ließ sich festhalten, dass Sport keinen negativen Einfluss auf die Krankheitsaktivität und den Krankheitsverlauf hat.<sup>6</sup>

## DIE SLEEP\*-STUDIE – ZUSAMMENHÄNGE BESSER VERSTEHEN

In dieser aktuellen, internetbasierten Studie wurden Patient:innen mit SLE online bei einem 12-wöchigen Trainingsprogramm begleitet, um die Effekte auf die Leistungsfähigkeit, den Krankheitsverlauf und die Entzündungsreaktionen im Körper besser zu verstehen.<sup>7</sup> Dabei gab es zwei verschiedene Trainingsgruppen sowie eine Kontrollgruppe, die keine Trainingsbetreuung bekam und ihrem normalen Alltag nachging:

- » Eine Gruppe verfolgte ein aerobes Trainingsprogramm.\*\*
- » Eine Gruppe ein die anaerobes Trainingsprogramm.
- » Eine Gruppe diente als Kontrolle und bewegte sich nicht mehr als üblich.

Alle Teilnehmer:innen erhielten einen umfassenden Leistungstest bzw. eine sportmedizinische Untersuchung zu Beginn und am Ende der Studie. Die zentrale Untersuchung beinhaltete eine Leistungsdiagnostik auf dem Laufband, gefolgt von einem 12-wöchigem Trainingsprogramm, das online überwacht wurde. Jede Woche erhielten die Teilnehmer:innen einen neuen Plan, der individuell auf deren Rückmeldung angepasst wurde.

\*SLEEP = Systemic Lupus Erythematosus Exercise Program  
\*\*Erklärung der Begriffe aerob und anaerob auf Seite 24

### Die Ergebnisse:

- » Die kardiovaskuläre Fitness stieg bei den „bewegten“ Teilnehmer:innen im Vergleich zur Kontrollgruppe deutlich an.
- » Die Krankheitsaktivität nahm nicht zu, sondern in der Tendenz ab!
- » Die typischen Laborparameter für Lupus – ANA, dsDNA-Ak, C3c, C4 – blieben stabil.
- » Die weiterführende Analyse von Entzündungsmarkern deutet auf die Sicherheit von aeroben und anaeroben Sportinterventionen hin.



## BEVOR SIE LOSLEGEN ...

### SO UNTERSCHIEDEN SICH BEWEGUNG, SPORT UND TRAINING

Obwohl wir bisher pauschal von Sport geredet haben, macht es Sinn, die Begriffe Bewegung, genauer Alltagsbewegungen, Sport und Training voneinander zu unterscheiden.

16

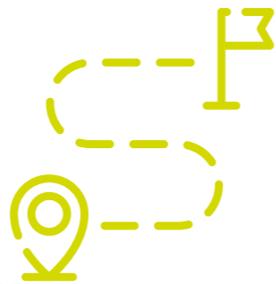
Im Gegensatz zu alltäglichen Bewegungen unterliegen sportliche Bewegungen meist einem festen Regelwerk, mit dem Ziel, eigene Fähigkeiten und Fertigkeiten mit denen anderer Personen zu vergleichen.

Training beinhaltet neben der Durchführung einer sportlichen Handlung immer die vorherige Planung, sowie eine anschließende Auswertung. Zu Beginn wird ein Trainingsziel, wie etwa die Verbesserung der Ausdauerleistung festgelegt. Danach erfolgen die Planung und Durchführung des Trainings. In einem weiteren Schritt wird dann abgeglichen, ob das Trainingsziel erreicht oder teilweise erreicht wurde. Dieser Zyklus von Planung, Durchführung und Handlung kann in regelmäßigen Abständen erfolgen.

### ZWISCHEN BELASTUNG UND INDIVIDUELLER REAKTION

Um die körperliche Leistungsfähigkeit zu steigern, bedarf es bewegungsvermittelter Reize. Es ist erst einmal nicht von Bedeutung, ob der Reiz über Alltagsbewegungen, Sport oder Training gesetzt wird. Entscheidend dabei ist, ob der Körper auf eine Belastung mit einer Beanspruchung reagiert. Eine Beanspruchung ist messbar und kann beispielsweise eine erhöhte Herzfrequenz während der Belastung oder auch eine Ermüdung nach dieser Belastung sein. So wird ein trainierter Marathonläufer, der in sechs Minuten 250 Meter zu Fuß gehen soll, kaum davon beansprucht werden. Für einen Menschen mit Lupus kann diese Belastung aber schon ausreichend hoch sein, um körperliche Anpassungsprozesse hervorzurufen.

Eine gleiche Belastung kann sich also auf die Beanspruchung zweier Menschen sehr unterschiedlich auswirken. Daher ist sehr wichtig, dass Sie Ihre eigenen Beanspruchungsgrenzen kennen und nach diesen trainieren. Ein Vergleich mit anderen ist für ein gesundheitliches Training selten ratsam.



#### INFOBOX

##### Lupus-bedingte Beschwerden

Vor allem bei Patient:innen mit Gelenkproblemen sind gelenkschonende Ausdauersportarten empfehlenswert. Wassergymnastik oder Aqua-Jogging eignen sich sehr gut, um die Ausdauer und damit das Herz-Kreislaufsystem, zu schulen. Gleiches gilt für das Training auf dem Fahrrad- oder Ruder-Ergometer im Fitnessstudio.

### EMPFEHLUNG: JEDER SCHRITT ZÄHLT! WIRKLICH JEDER EINZELNE

Eine wissenschaftliche Grundlage für den Nutzen von Bewegung für die Gesundheit bieten die „Nationalen Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung“.<sup>3</sup> Sie richten sich an Menschen mit und ohne eine zugrundeliegende Erkrankung. Das heißt: Das empfohlene Pensum ist für alle gleich. Chronisch kranke Menschen sollten nur etwas aufmerksamer mit ihren Kräften haushalten – vor allem dann, wenn sie eine Phase durchleben, in der die Krankheit aktiver ist.

Erwachsene sollten pro Woche z. B. mindestens:

- » 2,5 Stunden moderates Ausdauertraining machen oder
- » 1,25 Stunden/Woche ein Ausdauertraining gestalten, das etwas intensiver ist.

Diese Zeiten sind beliebig kombinierbar, allerdings sollten die Einheiten mindestens 10 Minuten betragen (damit der Körper „in Schwung“ kommt). Wer allerdings bei Null startet, kann sich diese 2,5 Stunden erst einmal als erstes Trainingsziel setzen und sollte nicht direkt damit einsteigen. Ein Einstieg bei 60 Minuten und eine systematische Erhöhung der Trainingsdauer von 10 Minuten pro Woche sind dabei ratsame Zielgrößen. Zusätzlich empfohlen ist, Muskelkraft aufzubauen – und zwar möglichst zweimal die Woche.

17



## UMSICHTIG UND KONTROLLIERT TRAINIEREN

### SPORTMEDIZINISCHE UNTERSUCHUNG

Regelmäßige moderate körperliche Aktivität wirkt wie ein Medikament und hat zahlreiche positive Effekte. Es muss jedoch gesagt werden, dass es Vorerkrankungen gibt, die mit einem Risiko beim Sporttreiben verbunden sind. Die Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin empfiehlt daher jedem Neuling und Wiedereinsteiger eine sportärztliche Untersuchung.<sup>8</sup>

Diese wird von vielen gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst und ist eine großartige Möglichkeit, mehr über den eigenen Körper zu lernen. Dies ist nicht nur für Anfänger zum Trainingseinstieg, sondern auch für Fortgeschrittene eine gute Möglichkeit, den aktuellen Leistungsstand zu erfassen und das Training daran anzupassen.

### BERATUNG

Lassen Sie sich von Ihrem Behandlungsteam beraten, wie Sie am besten körperliche Fitness aufbauen. Machen Sie gemeinsam einen genauen Plan, mit welcher Intensität Sie in welchem Umfang trainieren und wie Sie dies verändern können.

### VORSICHT IM SCHUB!

Ist der Lupus aktiv, also in einem Schub, fahren Sie die Aktivität herunter. Das muss nicht immer heißen, den Sport komplett aussetzen – kann es aber bedeuten. Sprechen Sie mit Ihrem Behandlungsteam, welche Dosis Bewegung dann sinnvoll ist. Und das bitte lieber einmal mehr als einmal zu wenig. Besonders wichtig ist es, die eigenen Körpersignale wahrzunehmen und richtig zu deuten. Je erfahrener der Sport betrieben wird, desto größer wird auch die Erfahrung, die Signale korrekt zu deuten.



# TIPPS VON WIEBKE K.

20

## NIMM DIR ZEIT FÜR SPORT

Nach einem langen Tag bin ich meist sehr erschöpft und muss mich wirklich aufraffen, um zum Sport zu gehen. Deshalb versuche ich mir, wann immer es geht, Sport in den Tag fest einzuplanen. Das heißt, ich plane den Sport nicht nur zeitmäßig, sondern auch kräftemäßig ein. Wenn ich also die Chance habe, verrichte ich am Sporttag nur noch die weniger anstrengenden Tätigkeiten. Sonst ist abends die Energie oft weg oder ich ziehe mir die Energie des nächsten Tages schon ab, wenn ich einfach weitermache. Das endet dann oft in einem Folgetag voller „Brain Fog“. Planung ist also beim Thema Sport für mich einer der Hauptpunkte.

## LERNE EIGENE GRENZEN KENNEN UND GENIESSE DAS GEFÜHL NACH DEM SPORT

Grundsätzlich ist es extrem wichtig, nicht zu hohe oder zu niedrige Ansprüche an sich zu stellen. Lerne, an welchen Tagen du dir wie viel zumuten kannst. Auch ist es wichtig, Motivation und körperliche Erschöpfung miteinander in Einklang zu bringen. Das habe ich zum Beispiel erst mit ganz viel Zeit gelernt. Bis ich wirklich eine Idee davon hatte, was ich an welchem Tag leisten kann, hatte ich viele Trainings, bei denen ich einfach zu viel gemacht habe. Es gab aber auch eine lange Zeit, in der ich viel zu wenig gemacht habe, aus Angst, mich zu überfordern und den nächsten Tag total „dizzy“ zu sein. Mittlerweile weiß ich: Nach der richtigen Portion Sport hüllt mich eine wohlige Erschöpfung ein. Dann weiß ich, das war gut so.

## PRIORITÄTEN SETZEN

Während meines Studiums habe ich oft feststellen müssen, dass es sich nicht lohnt, am Tag vor der Prüfung auch noch zum Sport zu gehen. Manchmal habe ich mir damit selbst ein Eigentor geschossen, wenn ich am Abend zuvor alle Energie in den Sport steckte und am Tag der Klausur war sie nicht mehr da. Ich musste lernen, Prioritäten zu setzen. Das gilt auch heute noch für mich. Manchmal haben andere Dinge, die Energie fordern, dem Sport gegenüber Vorrang. Man sollte nur erkennen, wann es wieder Zeit ist, zum ursprünglichen Sportplan zurückzukehren.

## SPORT DEM AKTUELLEN BEFINDEN ANPASSEN

Es ist wichtig, sich selbst darüber im Klaren zu werden, was man möchte und was eben nicht. Denn dann kannst du alles erreichen! Dies ist der Grundstein meiner Motivation.

Jedoch kann diese Motivation nicht meine Schmerzen verschwinden lassen. Dafür suche ich mir alternative Sportarten, die dem Schmerz entgegenwirken. Bei starken Gelenkschmerzen gehe ich schwimmen, wenn meine Fatigue mir im Wege steht, mache ich Pilates, um nicht rausgehen zu müssen und dennoch ein kleines Erfolgserlebnis gehabt zu haben.

## ICH HABE DIE KONTROLLE

Jeden Tag stellt mein Körper mich vor neue Herausforderungen. Meist sind es die Schmerzen oder der innere Schweinehund. Dies sind Dinge, die mir mein Körper vorgibt. Was ich daraus mache, steht auf einem anderen Blatt. So stelle ich mir an solchen Tagen die Frage:

Lasse ich die Krankheit und meinen Körper über mein Leben entscheiden oder behalte ich selbst die Kontrolle? Die Antwort darauf stand für mich schnell fest. Ich alleine gestalte mein Leben. Ich alleine entscheide, was ich schaffe und was nicht. Nicht meine Krankheit!

## DAS GLÜCKSGEFÜHL DANACH

Jedes erreichte Ziel ist der Grundstein für weitere Ziele. Die Glücksgefühle, ein Ziel – so klein es auch sein mag – erreicht zu haben, sind einfach unbeschreiblich. Belohnt euch für euren Fortschritt!

21

# TIPPS VON ZINA A.

# WIE KÖNNTE ES LOSGEHEN?

## WELCHE MÖGLICHKEITEN SIE HABEN

Wenn Sie bereits Sport betreiben und er Ihnen Spaß macht, machen Sie auf jeden Fall weiter. Wunderbar!

Absolute Anfänger oder Wechselwillige müssen sich oft nur umschauen, was in ihrer Umgebung los ist. Volkshochschulen, Stadtsportbünde oder Nachbarschaftsportale sind voller Angebote, die sich besonders gut dafür eignen, einfach einmal reinzuschnuppern.

Involvieren Sie Ihre Krankenkasse und fragen Sie nach, welche (Präventions-)Kurse dort auf der „Liste“ sind – dann bekommen Sie sogar noch einen Zuschuss.

Der „Sportomat“ ([www.sportomat.org](http://www.sportomat.org)) ist eine gute Möglichkeit, einen Überblick über Sportarten zu erhalten, die Ihnen gefallen könnten. Hier finden Sie zudem viele Infos zu Vereinen in Ihrer Nähe.

## SPORTANGEBOTE DER KRANKENKASSE NUTZEN

Menschen mit Lupus können auch Bewegungsangebote erhalten, die die Krankenkasse finanziert. Dazu gehören physiotherapeutische Behandlungen, aber auch Funktionstraining und/oder der Rehabilitationssport. Verschiedene Krankenkassen übernehmen einen Großteil der Kosten für eine sportärztliche Tauglichkeitsuntersuchung.

## FUNKTIONSTRAINING

Funktionstraining für Menschen mit rheumatoiden Erkrankungen umfasst Übungen, die die Gelenke funktionsfähig halten, Schmerzen reduzieren und Muskeln stärken sollen. Die Einheiten finden in Gruppen statt. Niedergelassene Mediziner:innen können sie verordnen.

## REHABILITATIONSSPORT

Rehabilitationssport findet in Gruppen statt, Bewegungsexpert:innen leiten sie. Die Teilnehmer:innen lernen, abhängig von ihren Erkrankungen, angepasste Methoden des Sports z. B. über Gymnastik, Spiele und Ausdauertraining. Ob Versicherte Anspruch auf eine Verordnung haben, ist von Land zu Land verschieden geregelt. Auskunft geben können die Landesverbände der Rheuma-Liga.

[www.rheuma-liga.de/ueber-uns/landesverbaende/-mitgliedsverbaende](http://www.rheuma-liga.de/ueber-uns/landesverbaende/-mitgliedsverbaende)



## VON DER NOTWENDIGKEIT ÜBER LUPUS ZU SPRECHEN

Sie müssen selbstverständlich nicht jedem Übungsleiter oder jeder Leiterin gleich erzählen, dass Sie Lupus haben. Sie sollten aber durchaus darüber nachdenken. Denn was genau spricht dagegen?

Eine Autoimmunerkrankung ist kein Makel. Dass die Leistungsfähigkeit eingeschränkt sein kann, gehört dazu. Fragen Sie sich z. B.: Ist es nötig und für mich hilfreich, dass Übungsleitende davon wissen? Habe ich davon einen Nutzen? Etwa, weil sie mir bei bestimmten Übungen gute Tipps geben können?

Binden Sie im Zweifel Ihre Behandler mit in die Entscheidung ein. Sie kennen andere Erkrankte, wissen, wie die entschieden (und was sie erlebt) haben und können Ihnen womöglich hilfreiche Tipps geben.

Am Ende bleibt es aber eine sehr persönliche Entscheidung, die Sie treffen. Vor allem aber sollten Sie sich mit Ihrer Entscheidung wohlfühlen!



## JETZT WIRD'S KONKRET

### AUSDAUERTRAINING

Sie haben sich für ein Ausdauertraining entschieden? Super! Damit können Sie Ihre Leistungsfähigkeit sehr gut verbessern und gegen Ihre Fatigue arbeiten.

### WIE WIRD AUSDAUER TRAINIERT?

Ausdauertraining bedeutet, eine Bewegung über einen möglichst langen Zeitraum durchzuhalten. Wenn Sie Ihre Ausdauer trainieren, lernt Ihr Körper nach und nach länger Leistung zu erbringen, ohne müde zu werden. Wählen Sie für sich einen Sport, der Ihnen Freude macht. Ausdauersportarten sind z. B. Walken oder Joggen, Schwimmen, Radfahren, Tanzen etc.

### BLEIBEN SIE IM GRÜNEN BEREICH — TRAINIEREN SIE AEROB

Bei einer aeroben (moderaten) Beanspruchung ist der Körper in der Lage, die Zellen mit ausreichend Sauerstoff zu versorgen, der genutzt werden kann, um Fette und Kohlenhydrate in Kohlenstoffdioxid (CO<sub>2</sub>) zu verstoffwechseln. Wenn mehr Energie benötigt wird, als Sauerstoff transportiert und verstoffwechselt werden kann, beginnt der Körper Milchsäure (Laktat) zu produzieren. In diesem Fall spricht man von einer anaeroben Belastung. Diese kann nicht beliebig lange aufrechterhalten werden. Eine Faustregel sagt: Wenn Sie zwar schon ordentlich schnaufen, aber noch einen ganzen Satz sprechen können, sind Sie im aeroben Bereich.

Eine Hilfestellung kann dabei die subjektive Einschätzung der Beanspruchung nach Borg sein.<sup>9</sup> Auf einer Skala von 6 bis 20 schätzt man dabei die aktuelle Beanspruchung ein. Diese Skala ist natürlich von Person zu Person leicht unterschiedlich, jedoch bietet sie eine gute Hilfestellung zur Einschätzung der aktuellen Beanspruchung.



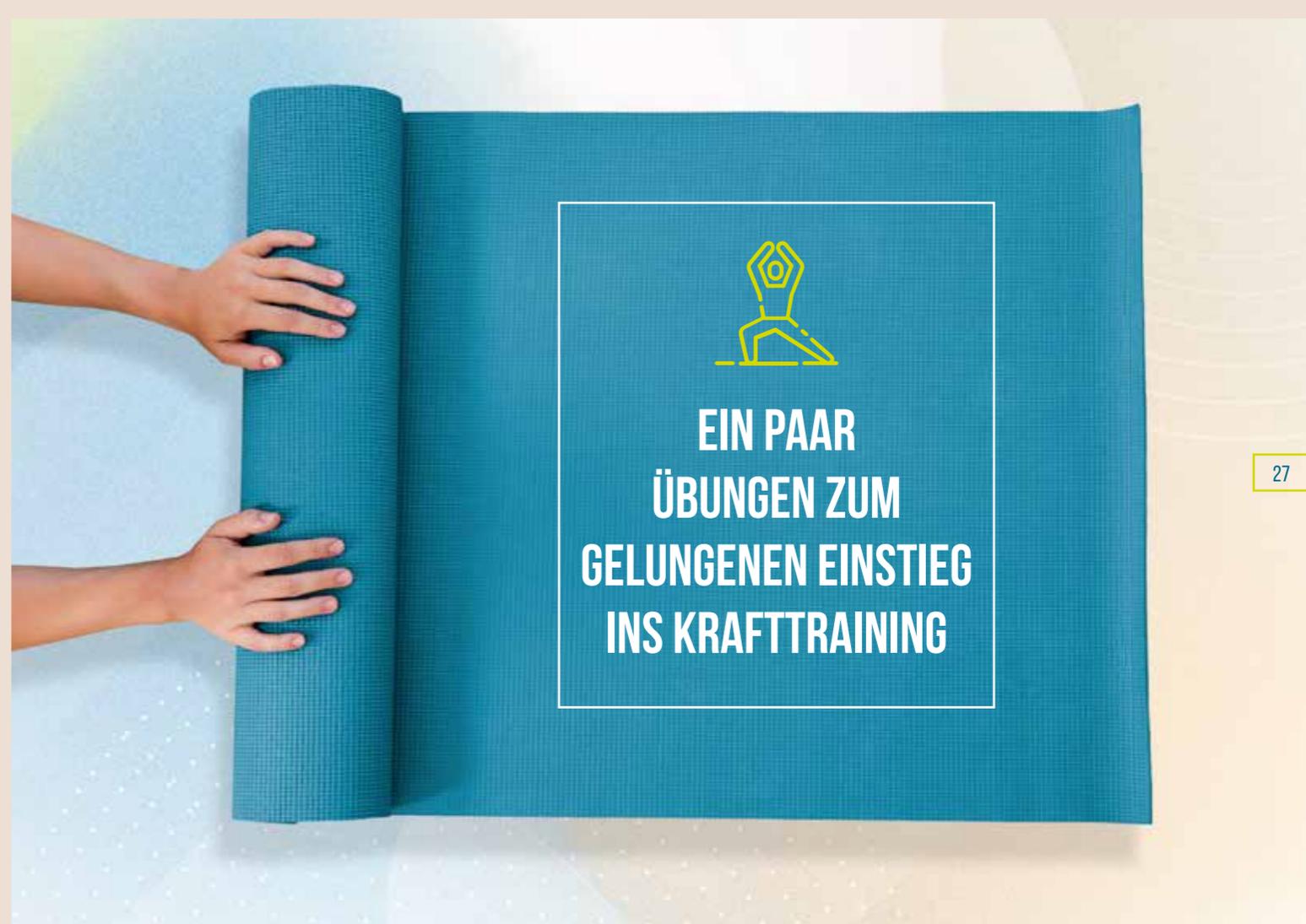
## STEIGERUNG DES TRAININGS

Wie bereits in einem vorherigen Kapitel erwähnt, bietet sich als Einstieg ein Trainingsumfang von ca. 60 Minuten in der Woche an, wobei an 3 Tagen je 20 Minuten in einem moderaten Bereich trainiert werden sollte. Zudem ist es für Anfänger ratsam, nach jedem Trainingstag einen Pausentag einzulegen, um dem Körper die notwendige Zeit zu geben, Anpassungsprozesse zu vollziehen. Eine Steigerung des Trainingsumfangs sollte ca. 10 Minuten pro Woche betragen. Dabei können z. B. zwei der Einheiten um 5 Minuten verlängert werden und die dritte Einheit wird wie in der vorherigen Woche beibehalten. Im nächsten Schritt könnte dann diese Einheit um 10 Minuten verlängert werden. So können Sie in ihrem Training Variation einbringen und dennoch bekannte Einheiten trainieren. Besonders wichtig ist es immer, auf Ihren Körper zu hören. Wenn Sie merken, dass Sie bereits mit dem aktuellen Trainingsumfang nicht zurechtkommen, sollten Sie diesen in der Folgewoche natürlich nicht steigern.



### INFOBOX Trainingsarten

Ein gesundheitlich orientiertes Training ist auch immer ein ausgewogenes Training. Das bedeutet, dass nicht nur die Ausdauer, sondern vor allem auch die Kraft geschult werden sollte. Dadurch kann die Muskulatur je nach Trainingsausrichtung aufgebaut oder für bestimmte Anforderungen geschult werden. Darüber hinaus ist auch ein Beweglichkeits- und Koordinationstraining je nach Trainingsziel sinnvoll. Verschiedene Studien deuten an, dass mit einer Kombination aus Ausdauer- und Krafttraining die höchsten Erfolge erzielt werden können.



  
**EIN PAAR  
 ÜBUNGEN ZUM  
 GELUNGENEN EINSTIEG  
 INS KRAFTTRAINING**

# ÜBUNG 1 UNTERER RÜCKEN (BECKENLIFT)

Benötigt werden:

Yogamatte

**Ausgangsposition:** Die Füße sind aufgestellt. Arme sind seitlich ausgestreckt und stabilisieren somit den Rumpf.

**Ausführung:** Gesäß anheben, sodass der Oberkörper eine Linie darstellt. Achten Sie auf eine langsame und fließende Bewegung sowie eine gleichmäßige Atmung. Übung in der Endstellung einen Moment halten.

Übung zur  
Stärkung des  
unteren  
Rückens



28

# ÜBUNG 2 BAUCH (CRUNCHES)

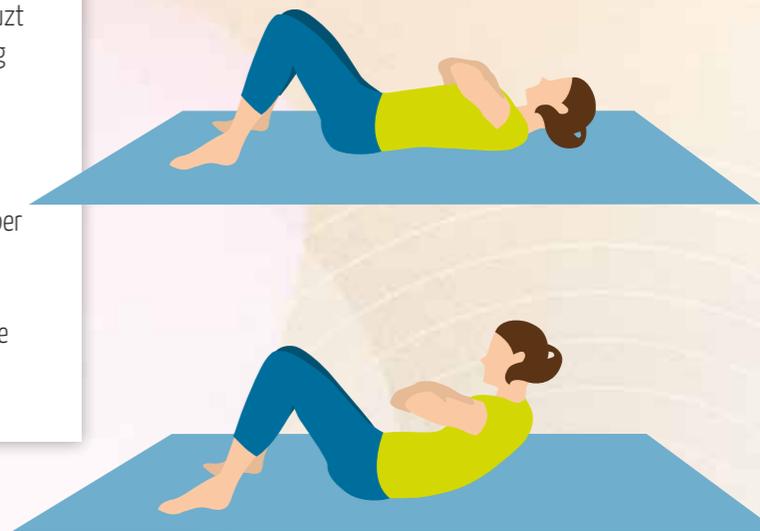
Benötigt werden:

Yogamatte

**Ausgangsposition:** Rückenlage auf der Trainingsmatte und Beine so anwinkeln, dass die Fußsohlen flach auf dem Boden stehen. Der Abstand zwischen den Beinen ist maximal hüftbreit. Die Hände überkreuzt auf die Brust auflegen. Kopf mit Blick nach schräg oben. Kinn liegt nicht auf der Brust auf und Kopf liegt nicht im Nacken.

**Ausführung:** Brust vom Boden abheben und Richtung Kniegelenke bewegen. Danach Oberkörper wieder absenken. Während des Anhebens ausatmen, während des Absenkens einatmen. Die Schulterblätter berühren erst bei Übungsende wieder den Boden.

Übung zur  
Stärkung der  
Bauchmuskeln



29

## ÜBUNG 3 BRUST (LIEGESTÜTZ)

Benötigt werden:

Yogamatte

**1 Geknieter Liegestütz** Ausgangsposition: Vierfußstand mit Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule und Blick zum Boden. Die Unterschenkel während der gesamten Übung auf der Matte.

**2 Klassischer Liegestütz** Ausgangsposition: Abweichend vom geknieten Liegestütz sind die Füße auf dem Vorderfuß aufgestellt. Die Unterschenkel bleiben bei dieser Variante angehoben. Ober- und Unterkörper bilden eine Linie.

**Ausführung:** Der Oberkörper wird in beiden Varianten nach unten abgesenkt (Ellenbogen werden gebeugt). Kopf und Rücken sind gerade. Einatmen beim Absenken und Ausatmen beim Durchstrecken der Arme. Im klassischen Liegestütz ist darauf zu achten, dass Ober- und Unterkörper stets eine Linie bilden.



Übung zur  
Stärkung der  
Brustmuskulatur

## ÜBUNG 4 OBERER RÜCKEN (RÜCKENZUG ENG & WEIT)

Benötigt werden:

Therabandschlinge

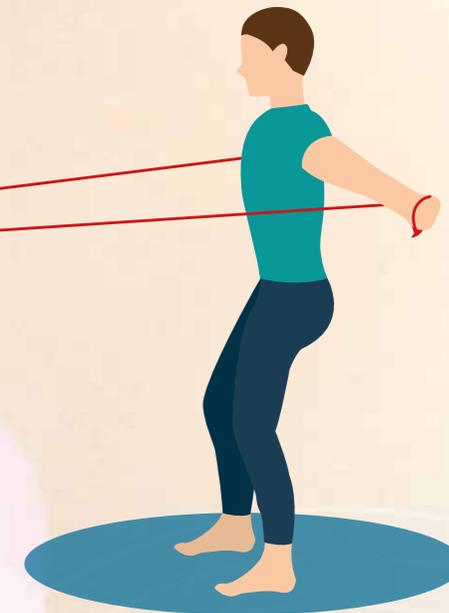
32

**Ausgangsposition:** Die Therabandschlinge um einen Türgriff oder Vergleichbares legen. Breiter Stand, leicht in die Knie gehen, darauf achten, dass der Rücken gerade ist. Hände greifen das Bandende; dieses ist bereits in der Ausgangsstellung gespannt.

**Ausführung:** Beim engen Rückenzug werden die Arme gebeugt, wobei die Ellenbogen eng am Körper bleiben und gerade nach hinten gezogen werden. Bei der weiten Ausführung werden die Arme gestreckt zur Seite geöffnet. Die Bewegung endet, wenn Arme und Schultern auf einer Linie sind.



Übung zur  
Stärkung des  
oberen Rückens



33

## ÜBUNG 5 BEINE (KNIEBEUGE)

Benötigt werden:

**Stuhl oder Hocker**

**Ausgangsposition:** Schulterbreiter aufrechter Stand vor einem Stuhl mit paralleler Fußstellung.

**Ausführung:** Beim Absetzen auf den Stuhl die Hände zur Stabilisierung nach vorne nehmen. Absetzen bis kurzer Kontakt zur Sitzfläche entsteht, danach wieder aufstehen. Ausatmen beim Aufstehen und Einatmen beim Absetzen. Eine regelmäßige Kontrolle und Korrektur des Abstands zur Sitzfläche ist angeraten.



Übung zur  
Stärkung der  
Beinmuskulatur

34

## UND DRANBLEIBEN!

**Sich täglich neu zum Sport zu motivieren, stellt oft eine Hürde dar. Wer einmal unterbricht, z. B. wegen eines akuten Infektes oder Schubs, der findet schwerer wieder in den Trainingsalltag.**

Um das Dranbleiben und ggf. den Wiedereinstieg zu erleichtern, können jedoch ein paar Dinge helfen:

- » Suchen Sie sich eine Trainingspartnerin oder einen Trainingspartner. Gegenseitige Motivation hilft Ihnen beiden und Sie haben immer jemanden, mit dem Sie sich über den Sport austauschen können.
- » Führen Sie ein Trainingstagebuch. Egal ob Sie mit einer Fitnessuhr Ihre Einheiten aufzeichnen oder diese mit dem Bleistift auf dem Kalender notieren: Es kann Ihnen dabei helfen, Ihre Routinen nicht aufzugeben.
- » Planen Sie Ihre Trainingseinheiten in den Wochenkalender ein. So ist es leichter, eine eventuelle Unlust zu überwinden und sich an die eigenen Vorgaben zu halten.
- » Setzen Sie sich realistische Ziele. Ein überdimensioniertes Trainingsziel kann frustrierend sein und lässt den Spaß am Sport verderben.

### UND DAMIT AUCH DAS WICHTIGSTE:

- » Treiben Sie Sport, der Ihnen Spaß macht. Wer Spaß an einer Sache hat, bleibt länger dabei und findet auch schneller wieder dazu, wenn es mal ungeplante Ausfälle gibt.



35

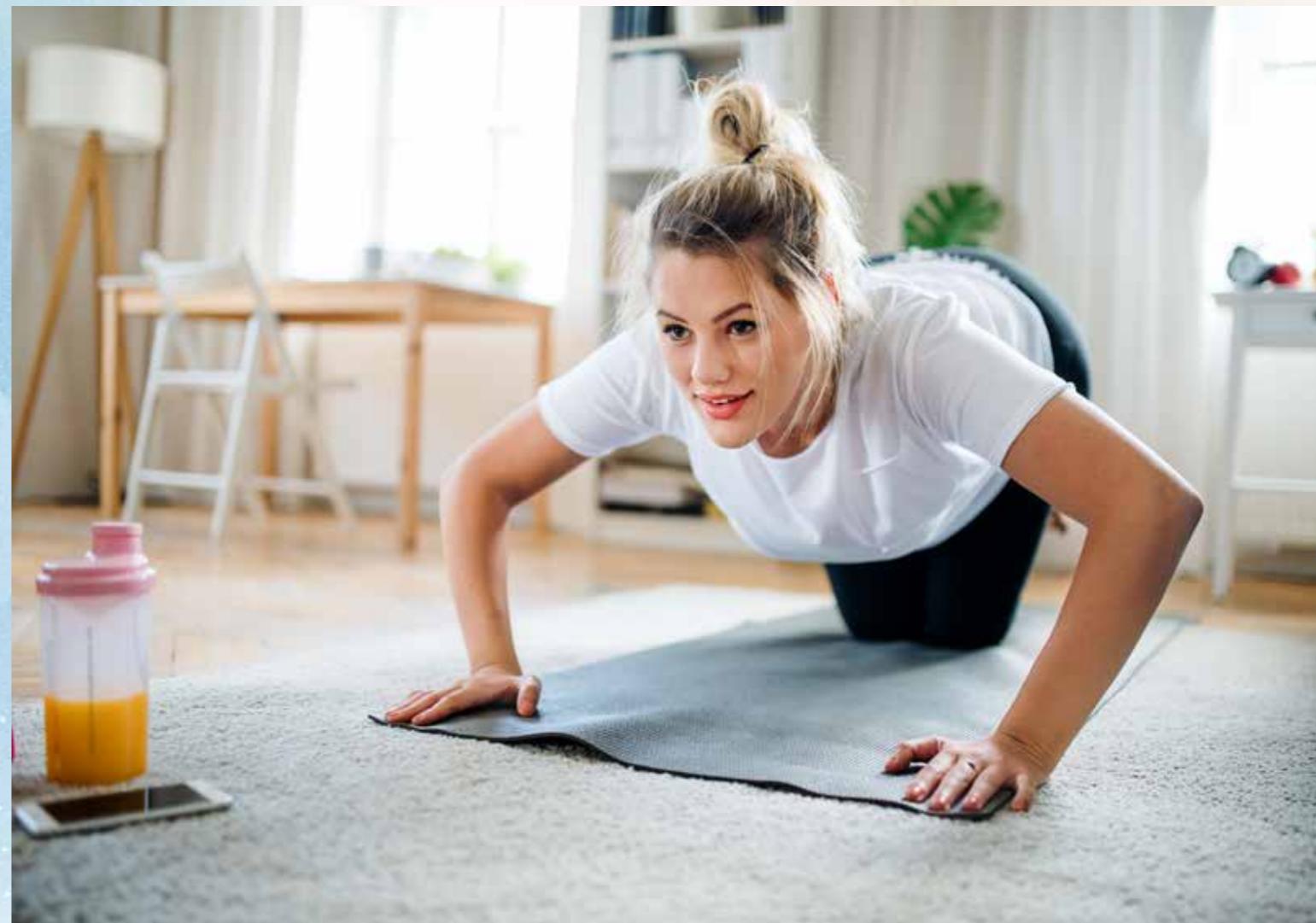
## DAS FAZIT:

### Sport und Lupus – das geht absolut zusammen!

Ja, Sport bei Lupus ist weitgehend unbedenklich. Angepasstes und kontrolliertes Training zerstört die Gelenke nicht und ist im angemessenen Setting sicher. Darüber hinaus können vorwiegend anti-inflammatorische Myokine entzündliche Reaktionen positiv beeinflussen!

Sport verbessert also die körperliche Fitness, kann das Immunsystem günstig modulieren und die Aktivität von Entzündungen verringern. Vom Gedanken „Ich kann keinen Sport machen, weil ich Schmerzen habe“ ist es also sinnvoll abzurücken und sich mehr dem Gedanken „Ich mache Sport – oder versuche es zumindest einmal damit – weil ich Schmerzen habe und sie lindern möchte“ anzufreunden.

Wissenschaftliche Erkenntnisse weisen jedenfalls deutlich darauf hin, dass regelmäßige Bewegung auch bei Lupus günstig ist.



## Herausgeber

klarigo –  
Verlag für Patientenkommunikation oHG  
Bergstraße 106 a  
64319 Pfungstadt  
www.klarigo.eu

## Idee, Konzeption und Text

klarigo – Patricia Martin, Kim Zulauf

Elmo Neuberger, Keito Philippi, Philip Sewerin, Julia Weinmann-Menke, Wiebke K., Zina A.

Die klarigo – Verlag für Patientenkommunikation oHG ist bestrebt, vollständige, aktuelle und inhaltlich zutreffende Informationen in dieser Broschüre zusammenzustellen. Gleichwohl kann keinerlei Gewähr für die Vollständigkeit, Aktualität oder inhaltliche Richtigkeit der dargestellten Informationen übernommen werden. Sollten Sie Fragen zu medizinischen oder gesundheitlichen Aspekten haben, die in der vorliegenden Broschüre thematisiert werden, oder auf Basis der in der vorliegenden Broschüre enthaltenen Informationen medizinisch oder gesundheitlich relevante Entscheidungen treffen wollen, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt oder eine sonstige hierfür qualifizierte Auskunftsstelle. Sofern über Quellenangaben oder Empfehlungen für weiterführende Informationen auf andere Druckwerke, Internetseiten oder sonstige Informationsquellen verwiesen wird, haftet die klarigo – Verlag für Patientenkommunikation oHG in keiner Weise für dortige Darstellungen. Diese Broschüre oder Auszüge dieser Broschüre dürfen nicht ohne schriftliche Einwilligung des Verlages in irgendeiner Form mit elektronischen oder mechanischen Mitteln reproduziert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden. Alle Rechte vorbehalten.

Diese Broschüre wurde mit Unterstützung von GlaxoSmithKline erstellt. GlaxoSmithKline hat keinerlei Einfluss auf den Inhalt der Broschüre genommen.

© klarigo – Verlag für Patientenkommunikation oHG, Pfungstadt, 2022

Quellenangaben Fotos:

Titel: JuiceBros/istockphoto.com; S.9: Flamingoimages/istockphoto.com; S.17: monkeybusinessimages/istockphoto.com; S.18: Rawpixel/istockphoto.com; S.25: HRAUN/istockphoto.com; S.26: Tero Vesalainen/istockphoto.com; S.35: praetorianphoto/istockphoto.com; S.37: Halfpoint/istockphoto.com

Quellen:

- 1 Deutsche Fatigue Gesellschaft. (o.J.) Körperliches Training. deutsche-fatigue-gesellschaft.de. <https://deutsche-fatigue-gesellschaft.de/behandlung/koerperliches-training/#:~:text=Sport%20bei%20Fatigue.%20Die%20Kombination%20von%20Ausdauertraining>
- 2 Jötten, F. (2021). Wie Sport dem Immunsystem schaden und nützen kann. spektrum.de. <https://www.spektrum.de/news/sport-haelt-das-immunsystem-jung/1946305>
- 3 Rütten, A; Pfeifer, K. Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, S. 28f
- 4 Benatti FB et al. Exercise as an antiinflammatory therapy for rheumatic diseases. Nat Rev Rheumatol 2015;11(2):86 –97)
- 5 Grande, A. J., Keogh, J., Silva, V. & Scott, A. M. (2020). Exercise versus no exercise for the occurrence, severity, and duration of acute respiratory infections. Cochrane Database of Systematic Reviews, (4). <https://doi.org/10.1002/14651858.CD010596.pub3>
- 6 O'Dwyer, T. (2017) Exercise and physical activity in systemic lupus erythematosus: A systematic review with meta-analyses. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0049017216303717?via%3Dihub>
- 7 Boedecker, S. C. et al. (2020). Twelve-Week Internet-Based Individualized Exercise Program in Adults With Systemic Lupus Erythematosus: Protocol for a Randomized Controlled Trial. <https://doi.org/10.2196/18291>
- 8 <https://www.dgsp.de/seite/278044/sportaerztliche-untersuchung.htm>
- 9 Borg G. A. (1982). Psychophysical bases of perceived exertion. Medicine and science in sports and exercise, 14(5), 377–381.

Alle Internetquellen abgerufen am: 19.04.2022

