



Sport und CF: Darauf muss geachtet werden

Bewegung ist ein wichtiger Bestandteil der Mukoviszidose-therapie. Regelmäßige körperliche Aktivität wirkt sich positiv auf die körperliche Funktion und Gesundheit aus. Aber wie viel Bewegung ist gut? Und kann man auch etwas falsch machen? Stehen alle Sportarten zur Auswahl? Folgende Aspekte sollten Interessierte beachten:^{1,2}



Die richtige Sportart wählen

Egal ob Joggen, Schwimmen, Fußball oder Fahrradfahren: Die meisten Sportarten sind für CF-Betroffene möglich und dürfen ganz nach den individuellen Vorlieben und Interessen gewählt werden. Jedoch sollte der aktuelle Gesundheitszustand berücksichtigt und die behandelnden Ärzte als erste Anlaufstelle kontaktiert werden. Unser Tipp: Ausprobieren, herausfinden, was Spaß macht und dranbleiben. Denn auch wenn es zur Therapie dazugehört, steht an erster Stelle die Freude an der Bewegung.



Vorerkrankungen berücksichtigen

Wenn Vorerkrankungen wie schwache Knochen, Diabetes mellitus oder eine vergrößerte Milz vorliegen, sind Sportarten mit starken Krafteinwirkungen oder Marathons für CF-Betroffene nicht geeignet. Neben körperlichen Untersuchungen können auch Belastungsuntersuchungen Aufschluss über mögliche Risiken geben, unter anderem in Form eines vom Arzt überwachten Geh- oder Fahrrad-Tests.



Richtig atmen

Die richtige Atmung ist beim Sport entscheidend. Gerade beim Krafttraining sollte man sich vorher, zum Beispiel in der Physiotherapie, über Atemtechniken informieren. Bei Kraftübungen sollte bewusst bei Anstrengung ausgeatmet und in der Entspannungsphase durch die Nase eingeatmet werden. Darüber hinaus sollten auch zusätzliche Pausen eingeplant werden, um Überlastungen zu vermeiden.



Nährstoffbedarf im Blick behalten

Abhängig von der Therapie kann es sein, dass CF-Betroffene beim Schwitzen viel Salz verlieren. Daher sollte mit den behandelnden Ärzten abgesprochen werden, ob bei längerer sportlicher Betätigung besonders salzhaltige Getränke verwendet werden sollten. Diese können, sofern nötig, auch gut selbst gemischt werden: Etwa zwei Drittel Liter Wasser und ein Drittel Liter Apfelsaft mischen und fünf Gramm Salz dazugeben.



Bewegungstipps

- **Sich nicht überfordern:** Sport treiben bedeutet nicht immer gleich, einen Marathon zu laufen oder ein stets intensives Training durchzuführen. Vor allem am Anfang sollten kleine Ziele gesetzt werden, um zunächst den eigenen Rhythmus und die persönliche Intensität zu finden.
- **Dranbleiben:** Unmotivierte Phasen sind normal und davon soll sich niemand runterziehen lassen. Wichtig ist nur weiterhin dranzubleiben, denn positive Effekte zeigen sich oft erst nach einigen Wochen. Es bietet sich beispielsweise an, jeden Tag einen festen Sporttermin einzuplanen oder sich mit Freunden zum Sport zu verabreden.
- **Mit dem Ärzteteam sprechen:** Gemeinsam mit dem Ärzteteam sollte herausgefunden werden, welche Aktivität körperlich in Frage kommt und womit man sich wohlfühlt. Viele Sportarten lassen sich auch gut mit der Physiotherapie verbinden.

1 Bewegung bei CF: „Die Sportart, die zu mir passt“ (<https://www.mukostories.de/sport-und-cf>)

2 Mehr Bewegung im Alltag: „Es muss nicht immer Fußball sein!“ (<https://www.mukostories.de/article/bewegung-und-mukoviszidose>)