

AMGEN

Inflammation



Sport und Bewegung

Aktiv sein mit chronisch-
entzündlichen Erkrankungen

Inhalt

Sie können etwas bewegen	5
Gut zu wissen	7
Anhänger der „No sports“-Theorie?	7
Wer rastet, der rostet	8
Sport ist die beste Therapie	10
Bewegung bringt Ihnen von allem mehr	12
Aller Anfang ist leicht	15
Sport und Rheuma – Erwachsene	16
Bewegt leben mit Rheuma	17
Wie viel darf's sein?	20
Sport und Rheuma – Kinder	22
Geht nicht gibt's nicht	23
Erlaubt ist, was Spaß macht	23
Moderates vs. intensives Training	24
Sport und weitere chronisch-entzündliche Erkrankungen	26
Sport tut gut	26
Wohlfühlen in der eigenen Haut	28
Die eigene Mitte finden	30
AmgenCare: Therapiebegleitung von Anfang an	32
Wichtige Adressen	33
Poster: Werden Sie aktiv	
Mobilisieren, aufbauen und Entzündungen eindämmen	



Stock-Bild. Mit Model gestellt.

Sie können etwas bewegen

Liebe Leserin, lieber Leser,

„No sports“, antwortete Winston Churchill einst einem Journalisten, der ihn fragte, wie er so alt geworden sei. Der Politiker hatte zwar keine chronisch-entzündliche Erkrankung, aber er war zeitlebens weder richtig fit noch besonders gesund. Genau darum geht es uns aber. Wir möchten Ihnen zeigen, dass Sie es selbst in der Hand haben, Ihre Krankheit positiv zu beeinflussen und im wahrsten Sinne des Wortes in Bewegung zu bleiben.

Wussten Sie z. B., dass Muskeln antientzündliche Botenstoffe produzieren? Damit ist Sport die beste natürliche Therapie für alle Menschen mit chronisch-entzündlichen Erkrankungen.

Auf den folgenden Seiten erfahren Sie, wie Sport und Bewegung wirken – aber auch, wie Sie es ganz konkret angehen können. Den Sportbegeisterten unter Ihnen sei gesagt: „Weiter so!“ und allen „Sporteinsteiger:innen“ legen wir ans Herz, einfach anzufangen. Am besten noch heute.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg!

Ass. Professor (PD) Dr. med. Philipp Sewerin steht Rede und Antwort



- Facharzt für Innere Medizin und Rheumatologie, Ruhr-Universität Bochum, Rheumazentrum Ruhrgebiet
- Vorstand der Deutschen Gesellschaft für Rheumatologie e. V.
- Ass. Professor (PD) an der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf und der Ruhr-Universität Bochum
- Sprecher der Arbeitsgemeinschaft junge Rheumatologie, Deutsche Gesellschaft für Rheumatologie (DGRh)



Stock-Bild. Mit Model gestellt.

Gut zu wissen

Anhänger:in der „No sports“-Theorie?

Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt gesunden Erwachsenen von 18 bis 65 Jahren mindestens 150 Minuten moderate oder 75 Minuten intensive körperliche Aktivität pro Woche.¹ Diese Empfehlungen*² gelten seit 2018 auch für Patient:innen mit rheumatoiden Erkrankungen – natürlich angepasst an deren körperliche Funktion.

Falls Sie denken, das ist nun wirklich nicht zu schaffen, sind Sie nicht alleine: 50 Prozent aller Deutschen sehen das genauso. Im Umkehrschluss bedeutet das aber auch, dass sich die andere Hälfte Deutschlands sehr wohl bewegt. Was denken Sie: Wer fühlt sich besser?

* European Alliance of Associations for Rheumatology (EULAR).

1. WHO 2020. Guidelines on physical activity and sedentary behaviour.

2. Rausch Osthoff AK et al. Ann Rheum Dis 2018;77:1251-1260.



Wer rastet, der rostet

Die meisten von uns verbringen den Großteil des Tages im Sitzen. Das betrifft gesunde Menschen genauso wie Patient:innen mit chronisch-entzündlichen Erkrankungen. Dieser Bewegungsmangel bleibt auf Dauer natürlich nicht folgenlos: Es bringt z. B. das gefährliche Bauchfett samt Über-

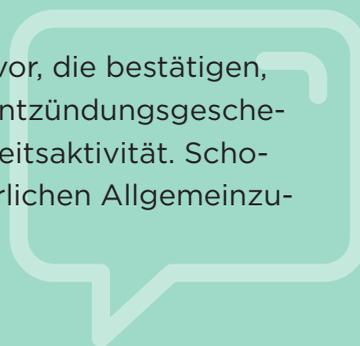
gewicht mit sich – und damit einhergehend Müdigkeit, Schmerzen und eine höhere Krankheitsaktivität. Das wiederum führt zu mehr Entzündungen im Körper und damit zu weniger Motivation, sich zu bewegen. Ein wahrer Teufelskreis, gegen den wirklich nur Sport etwas ausrichten kann.



Dr. Sewerin steht Rede und Antwort

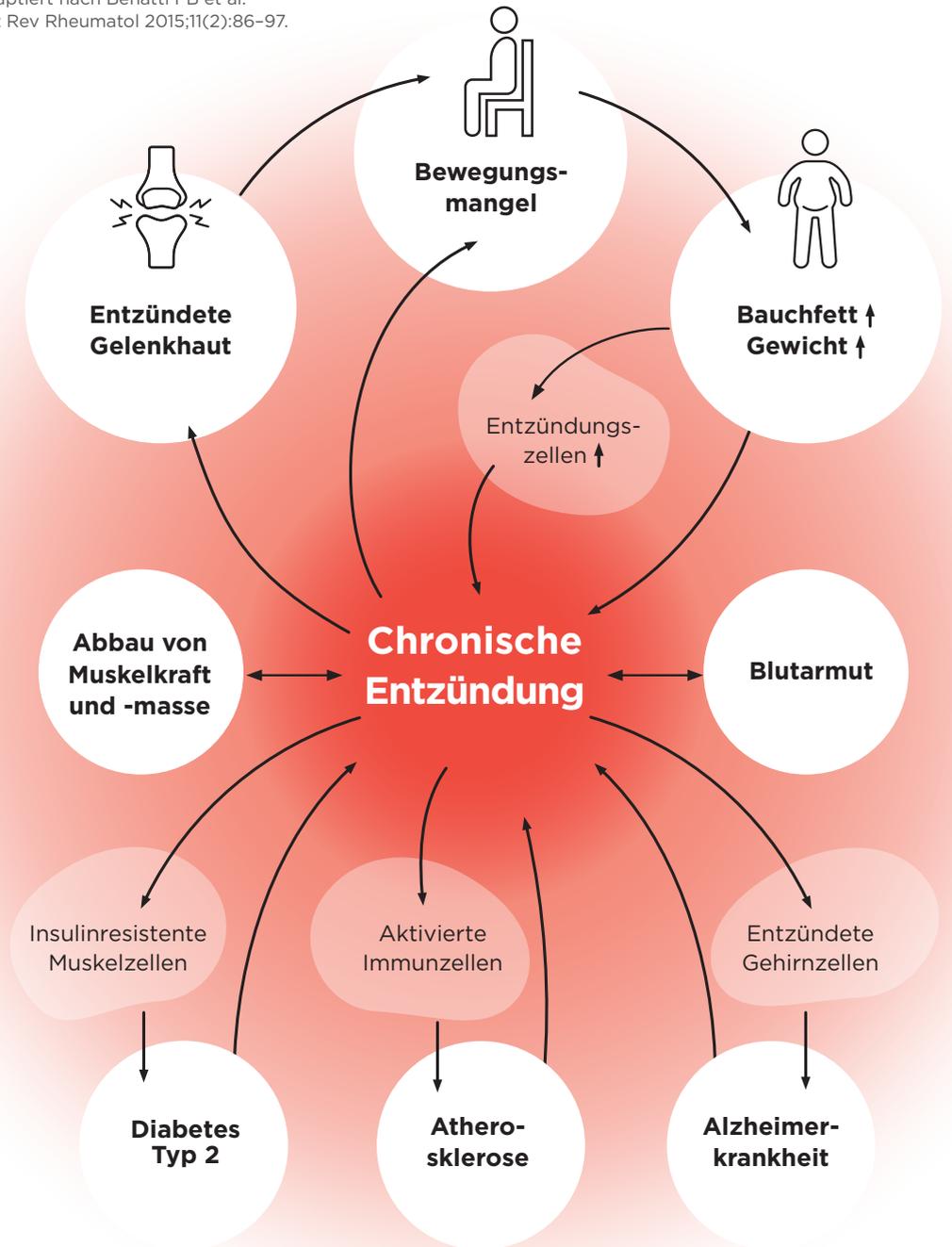
Frage: In der Medizin hat man sich über die Jahre abgewandt vom Mantra der körperlichen Schonung in der Therapie – auch in der Rheumatologie. Warum?

Dr. Sewerin: Mittlerweile liegen über 200 Studien vor, die bestätigen, dass Sport und körperliche Aktivität bestehende Entzündungsgeschehen im Körper verbessern, selbst bei hoher Krankheitsaktivität. Schonung hingegen verschlechtert nicht nur den körperlichen Allgemeinzustand, sondern wirkt sogar entzündungsfördernd.



Teufelskreis der chronischen Entzündung

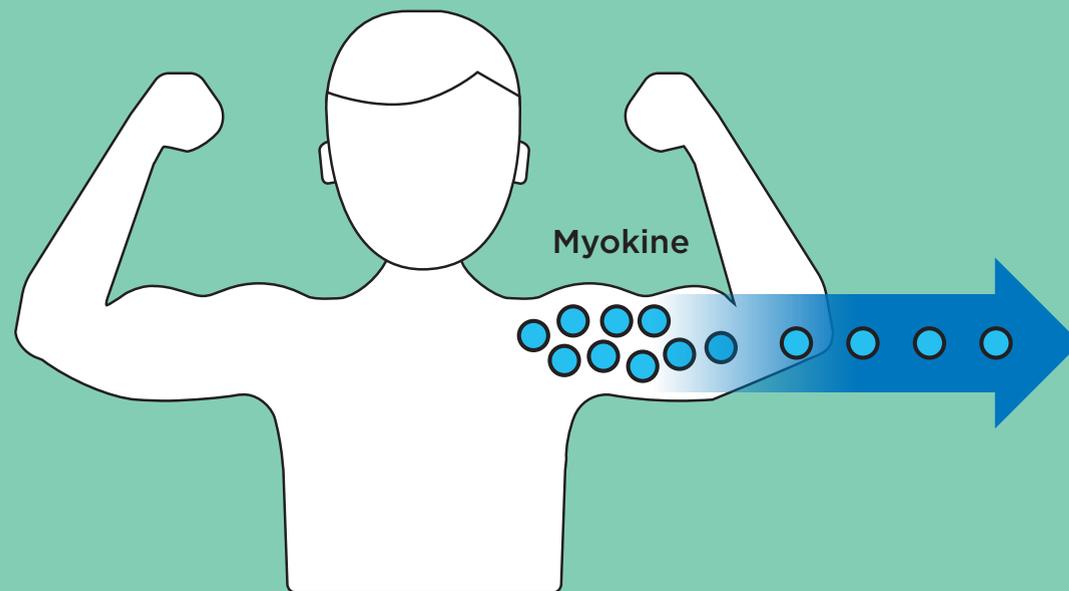
Adaptiert nach Benatti FB et al. Nat Rev Rheumatol 2015;11(2):86-97.



Sport ist die beste Therapie

Regelmäßige Bewegung und Sport bewirken wahre Wunder für Körper und Seele. Das wurde mit der Entdeckung der Myokine sogar wissenschaftlich nachgewiesen. Diese körpereigenen Botenstoffe werden bei muskulärer Belastung produziert. Sie haben viele überzeugende Eigenschaften – unter anderem wirken sie antientzündlich. Können Sie sich einen besseren Helfer für Ihre Therapie vorstellen?

Sind Sie aktiv, sind es Ihre Myokine auch¹



Myokine haben viele positive Effekte auf die Krankheitsaktivität: Sie aktivieren beispielsweise Makrophagen, die wiederum antientzündliche Zytokine freisetzen.

1. Adaptiert nach Benatti FB et al. Nat Rev Rheumatol 2015;11(2):86-97.

Schwerwiegendes Argument

Wer Sport treibt, verbrennt nicht nur Fettreserven. Der Körper baut gleichzeitig auch Muskeln auf. Diese wiegen bei gleichem Volumen mehr als Fett. Es ist also mit Sport möglich, schlanker auszusehen und dabei sogar zuzunehmen.



Makrophagen  Freisetzung antientzündlicher Zytokine	Knochen  Unterstützung des Knochenstoffwechsels	Bauchspeicheldrüse  Verbesserung des Glukosestoffwechsels	Darm  Verbesserung des Glukosestoffwechsels
Leber  Verbesserung des Glukosestoffwechsels, Verringerung des Muskelabbaus	Fettgewebe  Verbesserung des Fettstoffwechsels	Blutgefäße  Verbesserung der Gefäßwandfunktion	Gehirn  Verbesserung der kognitiven Fähigkeiten

Bewegung bringt Ihnen von allem mehr

- ✓ Sie fühlen sich besser.
- ✓ Rückenschmerzen können gelindert werden.
- ✓ Sie benötigen u.U. weniger Schmerzmittel und Rheumamedikamente.
- ✓ Ihre Entzündungswerte können heruntergehen.
- ✓ Ihr Zucker- und Ihr Fettstoffwechsel können sich verbessern.¹
- ✓ Sie schlafen besser.
- ✓ Frauen aufgepasst: Sie haben wärmere Füße.
- ✓ Und vielleicht finden Sie sogar neue Freunde.

Dr. Sewerin steht Rede und Antwort

Frage: Bewegung und Sport als Therapie – was bedeutet das konkret?

Dr. Sewerin: Die aktuellen Bewegungsempfehlungen der EULAR* für Menschen mit Rheuma und -patient:innen orientieren sich mittlerweile an denen der WHO für Gesunde, denn Bewegung fördert die Gesundheit. Sport wird außerdem ausdrücklich als wesentlicher Bestandteil der Standardtherapie eingeordnet, also als wichtige therapeutische Säule neben der medikamentösen Behandlung.

* European Alliance of Associations for Rheumatology (EULAR).

1. Benatti FB et al. Nat Rev Rheumatol 2015;11(2):86-97.



Süßer Smoothie – saure Leber

Smoothies sind gesund. Oder nicht? Das kommt ganz auf Menge und Inhalt an. Fest steht: Zu viel Fruchtzucker kann eine Fettleber verursachen. Nehmen Sie statt Obst öfter mal Gemüse. Ihrer Leber tun Sie damit etwas Gutes.



Stock-Bild. Mit Model gestellt.

Aller Anfang ist leicht

Wer schon immer Sport getrieben hat, wird sich von keiner Diagnose ausbremsen lassen. Gut so!

Aber was ist mit den Patient:innen, die noch nie gerne Sport getrieben haben? Denen sei gesagt: Tun Sie's trotzdem. Finden Sie heraus, was Ihnen Spaß macht. Sie müssen nicht gleich Profisportler:in werden. Bleiben Sie einfach in Bewegung und starten Sie am besten in Ihrem Alltag. Setzen Sie sich realistische Ziele und beginnen Sie mit kleinen Schritten. Es geht einfacher, als Sie vielleicht denken.

Unsere Empfehlung für Sporteinsteiger:innen:

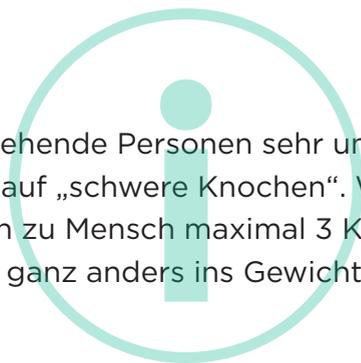
1. Erledigen Sie Besorgungen zu Fuß oder per Fahrrad.
2. Nehmen Sie die Treppe statt des Lifts.
3. Machen Sie nach dem Essen einen Spaziergang.
4. Benutzen Sie den Drucker im Nachbarbüro.
5. Messen Sie Ihre Erfolge mit einem Schrittzähler oder einer App.

Unsere Empfehlung für Sportbegeisterte:

Betreiben Sie weiterhin die Sportarten, die Sie lieben!

Leichtgewicht

Wenn zwei ähnlich aussehende Personen sehr unterschiedlich wiegen, schieben wir das gerne auf „schwere Knochen“. Wussten Sie, dass der Unterschied von Mensch zu Mensch maximal 3 Kilogramm ausmacht? Muskeln fallen dagegen ganz anders ins Gewicht.



Dr. Sewerin steht Rede und Antwort

Frage: Menschen mit Rheuma werden heute anders gesehen als noch vor einigen Jahrzehnten. Woran liegt das und was hat das für Auswirkungen auf aktuelle Sportempfehlungen?

Dr. Sewerin: Durch verbesserte Diagnostik und frühzeitige Therapie u. a. mit Biopharmazeutika haben wir es heute eher mit Patient:innen um die 30 Jahre ohne Gelenkzerstörung zu tun. Bewegungsempfehlungen sollten daher nicht an deren Lebensrealität vorbeigehen. Klassische Rheumasportgruppen und Funktionstraining motivieren weder sportliche noch unsportliche junge Patient:innen. Das Motto soll lauten: Tu, was du willst! Hauptsache, du tust es.



Stock-Bild. Mit Model lgestellt.

Sport und Rheuma – passt das zusammen? Tipps für Erwachsene

Bewegt leben mit Rheuma

Theoretisch weiß jede:r, dass Sport eine gute Sache ist. Aber gilt das auch bei allen rheumatischen Erkrankungen, also vom „klassischen“ Rheuma über Morbus Bechterew bis hin zu juveniler idiopathischer Arthritis (JIA) und Psoriasis-Arthritis? Und empfiehlt sich Bewegung selbst dann, wenn gerade eine akute Entzündung im Gelenk vorliegt – also ein Schub?

Diese Fragen lassen sich oft mit Ja beantworten. Studien konnten zeigen, dass Sport bei Patient:innen mit Funktionseinschränkungen keine weitere Gelenkzerstörung verursacht hat – selbst bei einer akuten Entzündung. Sport kann zwar nichts rückgängig machen, aber den Istzustand Ihrer Gelenke erhalten und das Entzündungsgeschehen schwächen. Bewegung verbessert erwiesenermaßen den Allgemeinzustand bei Rheuma und Morbus Bechterew.

Sport ist wirklich sicher

Haben Sie also keine Angst, etwas kaputt zu machen. Wer Sport konsequent in seinen Alltag integriert, fühlt sich weniger erschöpft und abgeschlagen (Fatigue). Sie

bleiben länger beweglich und entlasten Ihren Körper durch weniger Gewicht. Und wer auf diese Weise seine Bänder, Sehnen und Gelenke „ölt“, hat oft auch weniger Schmerzen. Sogar die sogenannten Schübe können dann weniger häufig und weniger stark auftreten.

Und trotzdem gilt:

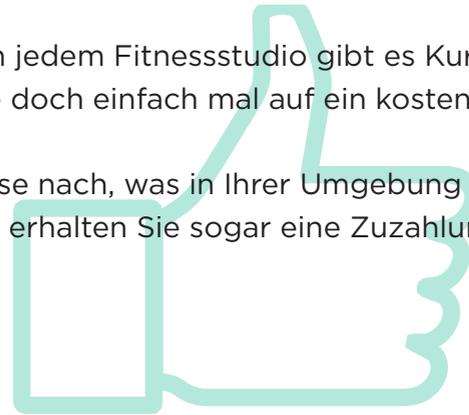
Hören Sie bei einem Schub auf Ihren Körper. Fühlt sich die Trainingsintensität von gestern am nächsten Tag nicht richtig an, dann empfiehlt sich vermutlich eine andere oder eine leichtere Übung. Hauptsache, Sie bleiben dran. Denn Bewegung lohnt sich wirklich immer.

Gesunde Gruppendynamik

Finden Sie auch, dass gemeinsames Sporttreiben mehr Spaß macht und stärker zum Weitermachen motiviert? Dann lohnt es sich, in der Nachbarschaft nach passenden Angeboten zu suchen: beispielsweise im nahe gelegenen Sportverein, im Fitnessstudio um die Ecke oder in Ihrer Volkshochschule. Auf der nächsten Seite finden Sie weitere Vorschläge.

Unsere Empfehlungen für Sporteinsteiger:innen:

1. In Parks treffen sich häufig freie Yoga- oder Tai-Chi-Gruppen. Halten Sie Ausschau nach Aushängen an Bäumen oder Straßenlaternen.
2. Für Sporteinsteiger:innen kann ein Wassergymnastikkurs genau das Richtige sein. Es macht Spaß, in der Gruppe gegen das Element Wasser anzutreten.
3. Nahezu überall existieren Wander- oder Nordic-Walking-Gruppen. Sie werden über das Suchergebnis „in der Nähe“ bei Google staunen.
4. Wanderbegeisterte finden bei Sportpartner.com ganz einfach Gleichgesinnte.
5. Ob Zirkeltraining oder Pilates: In jedem Fitnessstudio gibt es Kurse für Anfänger:innen. Schauen Sie doch einfach mal auf ein kostenloses Probetraining vorbei.
6. Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach, was in Ihrer Umgebung angeboten wird. Für viele Kurse erhalten Sie sogar eine Zuzahlung.



Unsere Empfehlungen für Sportbegeisterte:

1. Wettbewerb spornt an: Zirkeltraining bzw. Crossfit wird in nahezu jedem Fitnessstudio als Kurs angeboten.
2. Keine Lust, alleine zu klettern? Dann gehen Sie bei Kletterportal.de auf die Suche nach einer Partnerin oder einem Partner.
3. Wer außergewöhnliche Sportarten mag, findet in den sozialen Medien wie Instagram oder Facebook schnell Anschluss an Gleichgesinnte.
4. Schaffen Sie sich Anreize, indem Sie sich feste Ziele setzen. Der Berlin-Marathon im September ist z. B. das ultimative Gruppen-erlebnis.
5. Ob Laufen in der Gruppe, Qigong im Park oder Inlineskating auf freiem Feld: Falls es nichts Interessantes in Ihrer Nähe gibt, starten Sie einfach selbst eine Aushangaktion.



Der Tipp am Rande bei Psoriasis-Arthritis

Bei einer Hautbeteiligung ist der Aufenthalt in Chlorwasser nicht zu empfehlen, da die Haut gereizt wird. Besser geeignet ist dagegen Salzwasser.

Wie viel darf's sein?

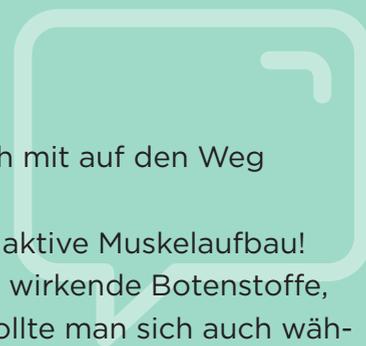
Welche Sportart für Sie am besten geeignet ist, hängt einzig davon ab, was sich für Sie gut anfühlt. Sind Sie allerdings stark übergewichtig, sehr untrainiert oder leiden Sie unter fortgeschrittener Gelenkzerstörung, fragen Sie am besten vorab in Ihrer rheumatologischen oder physiotherapeutischen Praxis nach.

Dr. Sewerin steht Rede und Antwort

Frage: Was möchten Sie den Patient:innen noch mit auf den Weg geben?

Dr. Sewerin: Wichtig bei der Bewegung ist der aktive Muskelaufbau! Nur durch Muskularbeit können entzündlich wirkende Botenstoffe, sogenannte Myokine, gebildet werden. Daher sollte man sich auch während der Physiotherapie nicht nur passiv massieren und bewegen lassen, sondern aktiv Übungen trainieren. Und das selbst bei angegriffenen Gelenken, denn eine Gelenkzerstörung schreitet durch Sport nicht weiter voran.

SPORT IS SAFE!



Stock-Bild. Mit Model gestellt.

! Der Tipp am Rande bei Morbus Bechterew

Grundsätzlich sind alle Sportarten geeignet, bei denen eine aufrechte Haltung mit Drehbewegungen und/oder die Streckung des Rumpfes im Vordergrund stehen.

Schlank bleiben im Schlaf

Wer länger wach ist, verbraucht nicht automatisch mehr Kalorien. Im Gegenteil: Schon eine schlaflose Nacht führt zu einer höheren Fettspeicherung und damit zu Übergewicht sowie Entzündungen. Mit anderen Worten: Schlafen Sie gut.



Sport und Rheuma - geht das?

Tipps für Kinder



Stock-Bild. Mit Model gestellt.

Geht nicht gibt's nicht

Wussten Sie, dass sich sportlich aktive Kinder mit juveniler Arthritis nicht wesentlich von gesunden unterscheiden?¹ Sie fühlen sich zwar stärker gefordert als ihre Freunde - trotzdem lohnt es sich in jeder Hinsicht, Ihr Kind zum Sport zu motivieren, denn es gibt viel zu gewinnen:

- ✓ Weniger Schmerzen
- ✓ Mehr Selbstwertgefühl
- ✓ Kein gelenkbelastendes Übergewicht
- ✓ Höhere Konzentration
- ✓ Muskuläre Unterstützung der Gelenke
- ✓ Besserer Schlaf
- ✓ Mehr Freude

1. Nørgaard M, Herlin T. *Pediatr Rheumatol* 2011;9:P126.

Erlaubt ist, was Spaß macht

Sport ist - entgegen früheren Meinungen - hervorragend für rheumatische Gelenke geeignet. Die Sportart spielt dabei (fast) keine Rolle. Sport mildert das Entzündungsgeschehen im Gelenk. Er hält weitere Gelenkerstörungen auf und verbessert den Allgemeinzustand kleiner Patient:innen.

Bieten Sie Ihrem Kind am besten viele verschiedene Sportarten an. Lassen Sie es dann auswählen, was es am liebsten mag. Auf diese Art und Weise bleiben Kinder dauerhaft dabei. Der Sport sollte nicht zu leistungsorientiert sein, es sei denn, Ihr Kind hat Lust darauf. Dann bremsen Sie es bitte nicht. Schauen Sie zu Beginn einer neuen Sportart ein wenig genauer hin, wie es Ihrem Kind geht, um Trainingsumfang und -stärke optimal bestimmen zu können. Und nicht vergessen: Loben Sie Ihr Kind unbedingt für Trainingserfolge.

Moderates vs. intensives Training



Stock-Bild. Mit Model gestellt.

In einer 2007 in Arthritis Care & Research veröffentlichten Studie¹ untersuchten kanadische Forscher:innen die Wirksamkeit von hochintensivem Cardio-Karate, einer Mischung aus Judo, Karate und Kung-Fu. Sie verglichen die Ergebnisse anschließend mit dem weniger intensiven Qigong, einer Mischung aus Bewegung, Konzentration und Meditation, ähnlich dem Tai-Chi.

Mit beiden Sportarten konnten die Kinder mit juveniler Arthritis ihre körperlichen Funktionen erheblich verbessern und mehr Selbstvertrauen gewinnen. Die Autor:innen stellten aber auch fest, dass die Kinder im Qigong-Programm länger dabeiblieben. Das legt den Schluss nahe, dass weniger intensive Trainings für Kinder mit juveniler idiopathischer Arthritis leichter einzuhalten sind als intensivere Sportarten – und das bei gleichem Ergebnis.

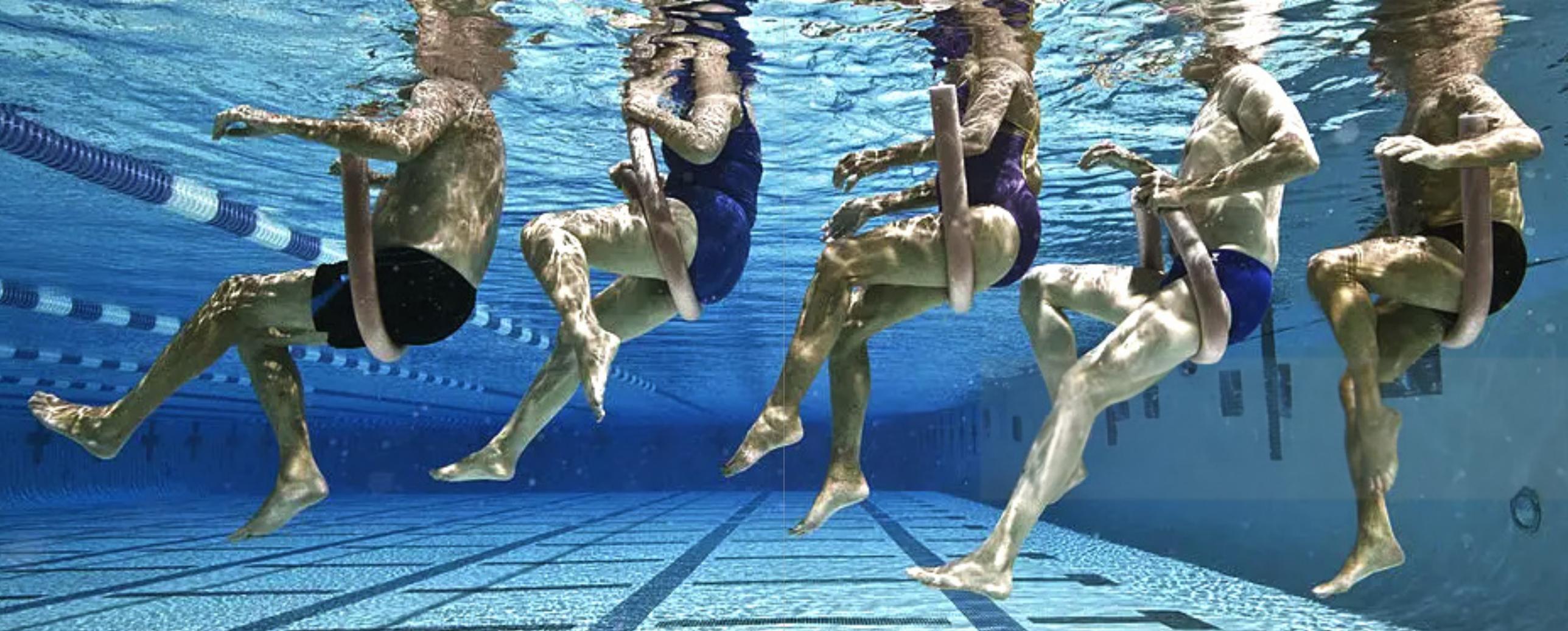
! **Der Tipp am Rande bei juveniler idiopathischer Arthritis (JIA)**

Wassersport ist erst ab einer Wassertemperatur von 26 bis 32 °C empfehlenswert.

Für Vitamin-ABC-Schützen

Weniger ist bekanntlich mehr. Das gilt vor allem für Nahrungsergänzungsmittel – insbesondere für Vitamine und Spurenelemente. Statt sich etwas Gutes zu tun, kann ein „Zuviel“ sogar krank machen. Setzen Sie statt auf Drogeriepräparate lieber auf frische Lebensmittel. Die verursachen nämlich auch keine Wechselwirkungen. Sprechen Sie vorab mit Ihrer ärztlichen Praxis, um sich beraten zu lassen.

1. Singh-Grewal D et al. Arthritis Rheum 2007;57(7):1202-1210.



Sport bei weiteren chronisch-entzündlichen Erkrankungen

Sport tut gut



Egal, ob bei Ihnen eine chronisch-entzündliche Haut- oder eine Darmerkrankung vorliegt: Bringen Sie in jedem Fall Bewegung in Ihr Leben. Denn Sport löst entgegen so mancher Behauptung keine Krankheitsschübe aus. Ganz im Gegenteil: Regelmäßige Bewegung wirkt durchweg positiv – sowohl auf Ihr körperliches und

seelisches Wohlbefinden als auch auf Ihren Krankheitsverlauf. Mit Sport haben Sie weniger Schmerzen und benötigen dementsprechend weniger Schmerzmittel. Das Training stärkt die Knochen und vermindert so das Risiko einer kortisonbedingten Osteoporose. Hört sich das nicht richtig gut an?

Wohlfühlen in der eigenen Haut



In einer US-Studie¹ haben Wissenschaftler:innen den Einfluss von Ausdauersportarten auf den Verlauf der Schuppenflechte erforscht, der sogenannten Psoriasis. Die Symptome wurden nachweislich gelindert. Auch Betroffene

mit Acne inversa profitieren von regelmäßiger Bewegung – vor allem, wenn sie dabei auch noch abnehmen. Übergewicht kann nämlich ein möglicher Auslöser für einen erneuten Schub sein.

1. Frankel HC et al. Arch Dermatol 2012;148(8):918–924.

5:2 statt 08/15

Intervallfasten ist gerade in aller Munde – wegen der überzeugenden Effekte auf Gewicht und Stoffwechsel, aber auch auf Entzündungen und die Krankheitsaktivität bei Psoriasis und Psoriasis-Arthritis. Das Prinzip ist denkbar einfach: entweder 8 Stunden normal essen und anschließend 16 Stunden fasten oder 5 Tage normal essen und an 2 nicht aufeinander folgenden Tagen fasten. Probieren Sie es aus.

! Der Tipp am Rande bei Psoriasis und Acne inversa

Die richtige Bekleidung ist das A und O bei einer Hauterkrankung. Das gilt noch viel mehr beim Sport. Entscheiden Sie sich am besten für Kleidung und Unterwäsche aus Naturfasern, die dunkel, atmungsaktiv und weit geschnitten sind. Um Keime abzutöten, sollte alles bei mindestens 60 °C waschbar sein.

Und: Wenn Sie draußen Sport treiben, vergessen Sie bitte nicht, wasserfeste Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor zu verwenden.

Die eigene Mitte finden

Hören Sie im wahrsten Sinne auf Ihren Bauch, um mit einer chronisch-entzündlichen Darmerkrankung die für Sie geeignete Sportart und -dosis zu finden. Schonen Sie sich aber nach einer Bauchoperation. In diesem Fall sind alle Sportarten ungeeignet, die Ihre Bauchmuskeln zu stark fordern oder durch zu rabiaten Körperkontakt zu einem Narbenbruch führen können.

Sprechen Sie in solchen Situationen immer mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin, wann und wie Sie wieder loslegen können.

Natürlich sanft

Was tun, wenn Sie ein akuter Schub Ihrer chronisch-entzündlichen Erkrankung vom Sport abhält? Es wurde wissenschaftlich nachgewiesen werden, dass Meditation, Atemtraining oder sanftes Bewegungstraining mit Qigong und Yoga erstaunliche Auswirkungen haben. Lebensqualität und Beschwerden besserten sich deutlich. Sogar Entzündungsparameter konnten dadurch gesenkt werden.



Der Tipp am Rande bei Colitis ulcerosa und Morbus Crohn

Der Körper verliert beim Schwitzen Magnesium. Das kann sich durch bestimmte Arzneimittel (z. B. Cyclosporin), aber auch durch Entzündungen verstärken. So kann ein gravierender Eisen- und Magnesiummangel entstehen, der durch Nahrungsergänzungsmittel ausgeglichen werden muss. Die Einnahme sollte auch hier stets mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin abgestimmt sein.

Mg + Fe



Therapiebegleitung von Anfang an



Amgen bietet mit AmgenCare ein sehr **umfangreiches und kostenfreies** Therapiebegleitprogramm an, denn chronische Erkrankungen sind eine Herausforderung für Körper und Seele. Es ist beruhigend zu wissen, dass viele gute Medikamente zur Verfügung stehen und Betroffene gleichzeitig ihre Fragen, Sorgen und Nöte teilen können. Dieser ganzheitliche Ansatz liegt Amgen am Herzen.

Ernährungsberatung	Servicehotline	Reisen
AmgenCare-Website	Ihre persönliche Gesundheitsberatung	Informationen zu Erkrankungen
Stressbewältigung	Informationen zum Sozialrecht	Raucherentwöhnung

Diese Materialien und mehr finden Sie unter:
www.amgencare.de/downloads



Das Besondere an AmgenCare ist, dass Ihnen damit Ihre persönliche Gesundheitsberatung zur Verfügung steht, die sich ganz flexibel auf Ihre Bedürfnisse einstellt. AmgenCare begleitet Sie individuell bei all Ihren Fragen rund um die Krankheitsbewältigung und die Anwendung eines Medikamentes von Amgen.

Probieren Sie AmgenCare sehr gerne unverbindlich aus und entscheiden Sie dann, ob AmgenCare Ihnen eine hilfreiche Unterstützung sein kann.



Scannen Sie dazu den QR-Code oder rufen Sie unter der Telefonnummer 0800 118 81 18 von 8:00 bis 20:00 Uhr an.

Weitere Informationen unter www.amgencare.de.

Amgen hat für AmgenCare die **Sanvartis GmbH**, einen der größten Gesundheitsdienstleister in Deutschland, gewinnen können. Amgen selbst erhält somit keine personenbezogenen Daten von Ihnen.

Wichtige Adressen

WHO

Weltgesundheitsorganisation

Koordinationsbehörde der Vereinten Nationen, Bewegungs- und Ernährungsempfehlungen, Events, Daten und Erkenntnisse
www.who.int/europe/de

DOSB -

Deutscher Olympischer Sportbund

Sportvereine, -verbände und -stätten, Aktionen, Events, Guides für Familien und Erkrankte
www.dosb.de

BMG

Bundesgesundheitsministerium

News rund um die Gesundheit, Handlungs- und Bewegungsempfehlungen, Prävention und Leistungsansprüche
www.bundesgesundheitsministerium.de

aktiv-hoch-r

Projekt des Deutschen Rheuma-Liga Bundesverbands e. V.

Bewegungsprogramme und Informationen für Patient:innen mit rheumatischen Erkrankungen
www.aktiv-hoch-r.de

Fragen Sie auch bei Ihrer Krankenkasse nach Angeboten und Unterstützung für Ihre Lieblingsaktivitäten.

Amgen GmbH

Riesstraße 24, 80992 München

Tel.: (089) 14 90 96-0

Fax: (089) 14 90 96-2000

© 2024 Amgen Inc.

Alle Rechte vorbehalten.

MedInfo-Hotline
0800 264 36 44

Medizinisch-wissenschaftliche Produktanfragen
Mo-Fr von 8:00 bis 18:00 Uhr oder
online auf [medinfo.amgen.de](https://www.amgen.de/medinfo)

Auf die Plätze, fertig, los!



Diese Broschüre
wurde auf recyceltem
Papier gedruckt.

DEU-NP-0424-80008 / 82683

AMGEN

Care

Werden Sie aktiv

Mobilisieren, aufbauen und Entzündungen eindämmen

Belastende sportliche Übungen dürfen Sie auch mit einer rheumatischen Erkrankung durchführen – vorausgesetzt, es liegt nicht gerade ein aktiver Schub vor. In der Regel sagt Ihnen Ihr Körper, was ihm guttut und was nicht. Wenn Sie unsicher sind, welche der Übungen für Sie geeignet sind, sprechen Sie bitte mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

Um beim Sport dauerhaft durchzuhalten, empfehlen sich feste Rituale. Vielleicht starten Sie immer morgens nach dem Aufstehen? Oder vor dem Abendessen? Probieren Sie's einfach aus.

Grundsätzlich empfiehlt die WHO¹:

- 150 Minuten moderate oder 75 Minuten intensive körperliche Aktivität pro Woche
- Dauer einer Sporeinheit mindestens 10 Minuten
- Muskeltraining mindestens 2x pro Woche
- Wöchentliche Einheiten aus kardiovaskulärem Training, Muskelkraft, Flexibilität und funktioneller Fitness (Balance, Koordination, Wendigkeit ...)

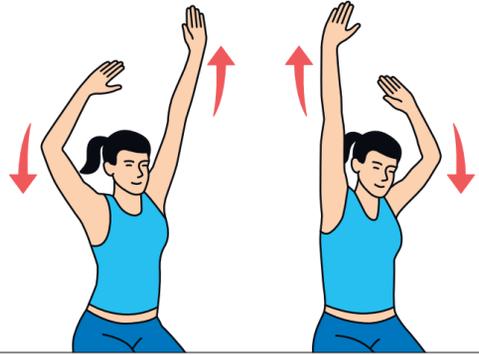
1. WHO 2020. Guidelines on physical activity and sedentary behaviour.

Kirschenpflücken

So funktioniert's: Beide Arme abwechselnd nach oben strecken und „Kirschen“ pflücken.

So oft: 10x pro Seite, mehrmals am Tag

So gut für: mobilisierte, gestreckte Wirbel und Flanken sowie eine verbesserte Atmung

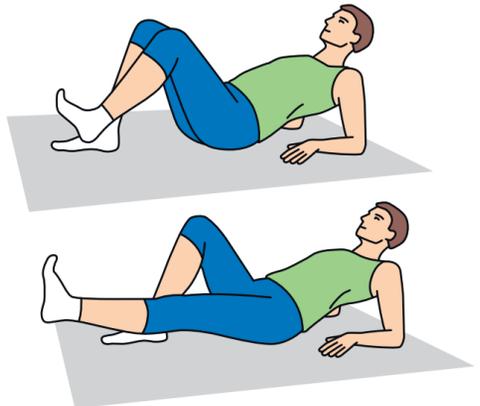


Beinstreckung

So funktioniert's: In Rückenlage beide Beine anwinkeln. Den Oberkörper gerade halten und auf den Unterarmen abstützen. Linkes Bein strecken und nach außen drehen. Zehenspitzen zum Schienbein ziehen. Zur Mitte zurückkehren. Mit anderem Bein wiederholen.

So oft: 3x 15 Wiederholungen pro Seite

So gut für: eine gestärkte Bein- und Bauchmuskulatur

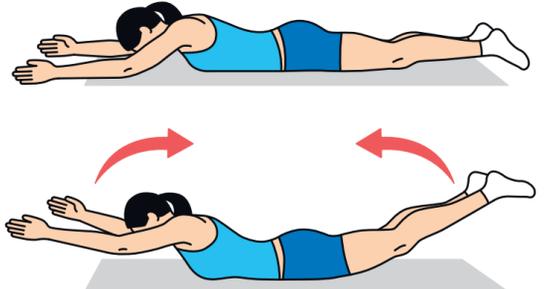


Arm- und Beinheben

So funktioniert's: In Bauchlage zeitgleich Arme und Beine anheben. Für ca. 20-30 Sekunden halten.

So oft: 5x 20-30 Sekunden

So gut für: eine gekräftigte Rücken-, Gesäß- und Schultermuskulatur

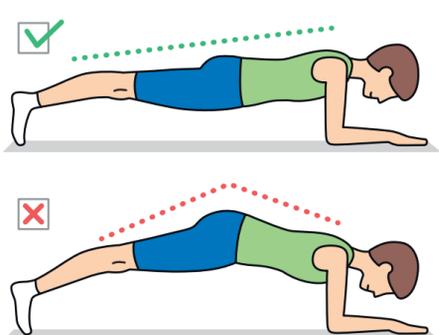


Planking

So funktioniert's: Aus der Bauchlage auf die Unterarme und Zehenspitzen stützen. Bauch, Beine und Po bleiben bei der Übung stets angespannt.

So oft: 5x für 20-30 Sekunden

So gut für: eine gekräftigte Rücken-, Gesäß-, Bauch- und Schultermuskulatur



Burpees

So funktioniert's: Aus dem Stand in den Liegestütz, einen Liegestütz ausführen, aufstehen und mit nach oben ausgestreckten Armen hochspringen.

So oft: 5x für 20-30 Sekunden

So gut für: eine gekräftigte Arm-, Schulter-, Bauch- und Beinmuskulatur sowie verbesserte Ausdauer

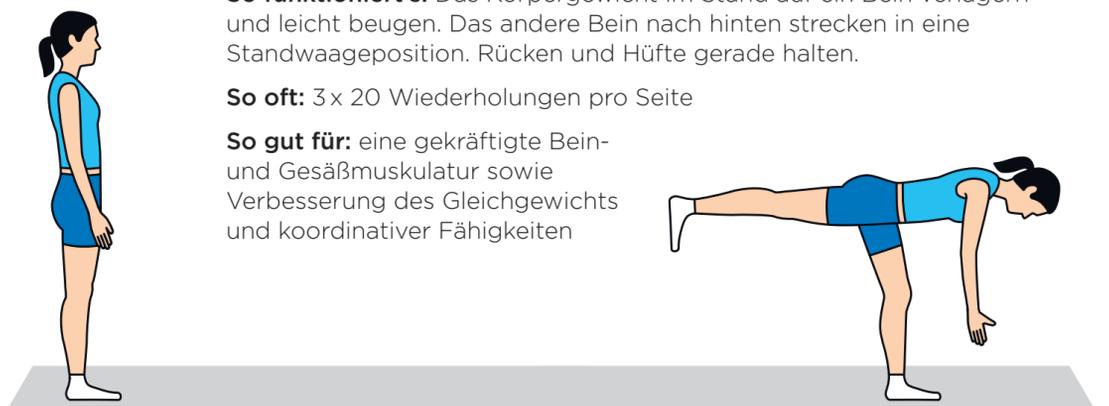


Einbeiniges Kreuzheben

So funktioniert's: Das Körpergewicht im Stand auf ein Bein verlagern und leicht beugen. Das andere Bein nach hinten strecken in eine Standwaageposition. Rücken und Hüfte gerade halten.

So oft: 3x 20 Wiederholungen pro Seite

So gut für: eine gekräftigte Bein- und Gesäßmuskulatur sowie Verbesserung des Gleichgewichts und koordinativer Fähigkeiten

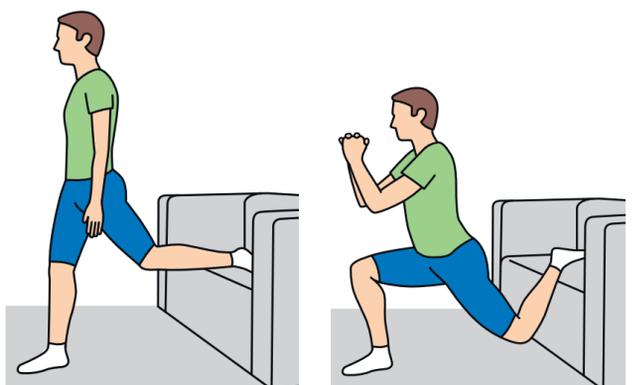


Bulgarische Kniebeugen

So funktioniert's: Ein Bein nach hinten ablegen, während das andere in eine Kniebeuge geht. Den Oberkörper senkrecht halten und die Hände für der Brust verschränken.

So oft: 3x 15 Wiederholungen pro Bein

So gut für: eine gekräftigte Bein- und Gesäßmuskulatur



Käfer

So funktioniert's: In Rückenlage Beine anwinkeln und oberen Rücken vom Boden abheben. Anschließend werden Ellbogen zum entgegengesetzten Knie zusammengeführt, während das andere Bein ausgestreckt wird.

So oft: 3x 10 Wiederholungen pro Bein

So gut für: eine gekräftigte Bauchmuskulatur

