

## 5. Knie nach oben

Stärkt die Beinmuskulatur, steigert die Ausdauer

Gehen Sie auf der Stelle und ziehen Sie dabei Ihre Knie im Wechsel so weit wie möglich nach oben. Lassen Sie die Arme mit in die Bewegung einfließen. Für mehr Herausforderung steigern Sie die Frequenz der Kniehübe.



## 6. Brücke

Stärkt den unteren Rücken sowie die Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur

In Rückenlage auf eine Matte legen. Beine hüftbreit aufstellen. Das Becken langsam anheben, dabei Wirbel für Wirbel den Rücken vom Boden lösen, bis nur noch Kopf, Schultern und Füße auf der Matte liegen. Den Rücken gerade gestreckt halten und wieder absenken.



## 7. Schwebend sitzen

Stärkt die Bauchmuskulatur, stimuliert die tiefe Rückenmuskulatur, stabilisiert den Rumpf

Mit angezogenen Beinen auf eine Matte setzen. Die Hände über Kreuz an die Brust nehmen. Mit geradem Rücken langsam nach hinten lehnen, bis Sie eine Spannung im Bauch fühlen. Kurz halten und wieder in die Ausgangsposition bewegen. Verkrampft sich der Nacken, eine Hand in den Nacken legen.

Universitätsklinikum Schleswig-Holstein  
Klinik für Innere Medizin I – Bereich Hepatologie  
Arnold-Heller-Str. 3  
24105 Kiel



## Leiter Hepatologie

Dr. Rainer Günther, MaHM

☎ 0431 500-22 210

✉ info.leber.kiel@uksh.de

Twitter: @LeberSH #LeberSport



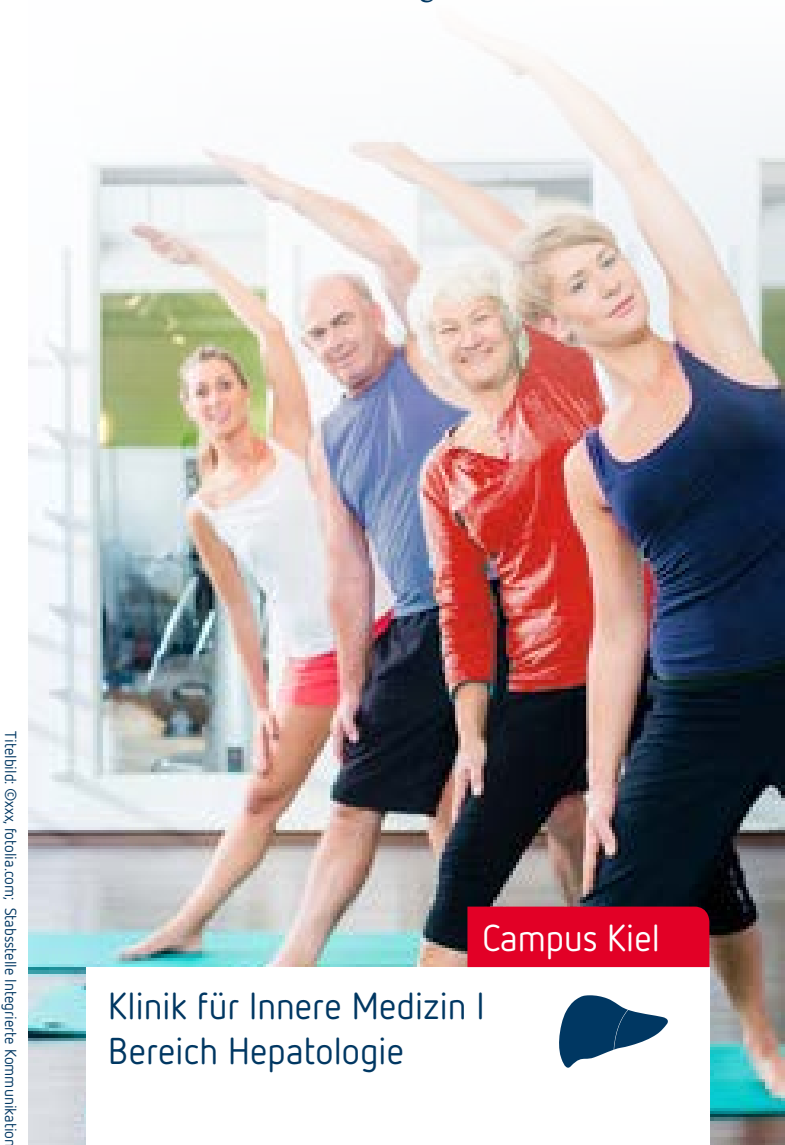
## Leiter Supportivangebote Sport- und Bewegungstherapie

Dr. Thorsten Schmidt, M.A.

☎ 0431-500 18205

✉ thorsten.schmidt@uksh.de

Sie können zusätzliche Exemplare dieses Flyers bei uns anfordern unter [Info.leber.kiel@uksh.de](mailto:Info.leber.kiel@uksh.de) oder auf unserer Web-Seite herunterladen unter: [www.uksh.de/innere1-kiel/Klinikschwerpunkte/Hepatologie.html](http://www.uksh.de/innere1-kiel/Klinikschwerpunkte/Hepatologie.html)



Campus Kiel

Klinik für Innere Medizin I  
Bereich Hepatologie



Workout  
**Aktiv bei Leberzirrhose**

# Willkommen

## Aktiv bei Leberzirrhose

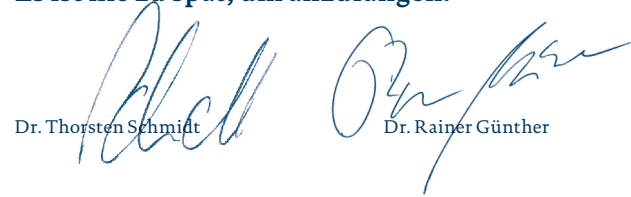
### - 10 min-Workout für die Leber -

Bewegung statt Schonung: Heute gehen immer noch viele Betroffene, aber auch Ärzte davon aus, dass es gefährlich ist Sport zu treiben, wenn man eine Leberzirrhose hat.

Das Gegenteil ist der Fall. Zahlreiche wissenschaftliche Studien haben zeigen können, dass Patienten mit einer Leberzirrhose deutlich von körperlicher Aktivität profitieren können.

Ein individuelles Bewegungs- und Sporttraining kann zusammen mit einer angepassten Ernährung viele Folgen der Lebererkrankung abmildern und die Prognose verbessern.

### Es ist nie zu spät, um anzufangen.



### Warum Sie auch mit einer Leberzirrhose Sport treiben sollten.

- Sie nehmen Ihren Körper besser wahr.
- Ihre Erschöpfung und Müdigkeit (Fatigue-Symptomatik) nimmt ab.
- Sie werden belastbarer und können Ihre Leistungsfähigkeit verbessern oder wiedererlangen.
- Sie bauen Muskulatur auf – besonders wichtig für Patienten mit Zirrhose!
- Das Risiko, dass Sie eine hepatische Enzephalopathie entwickeln, verringert sich.
- Und sollte eine Lebertransplantation angeraten sein, verbessern Sie Ihre Prognose vor und nach der Transplantation.

# Ziele

## Kraftaufbau

- Bei einer Leberzirrhose verliert der Körper schnell an Muskulatur, und die Knochen werden poröser. Durch Krafttraining werden die großen Muskelgruppen und die Rumpfmuskulatur gestärkt. Gleichzeitig kann sich das Knochengestüt wieder stabilisieren.

## Verbesserung der Koordination

- Um Stürzen vorzubeugen empfehlen wir Ihnen, auch das Gleichgewicht zu trainieren.

## Steigerung der Beweglichkeit

- Je beweglicher Sie sind, umso besser können Sie Kraft, Koordination und Ausdauer umsetzen.

## Sport als Medikament

Nehmen Sie Ihr Sportprogramm genau so ernst wie das Einnehmen Ihrer Medikamente! Mit dem folgenden Übungsprogramm können Sie bei konsequenter Durchführung dem Muskelabbau vorbeugen und sogar wieder Muskeln und damit Lebensqualität gewinnen!

Zusätzliche Übungen können Sie sich selber verordnen in Form von „Bewegung aktiv“. Die Bewegungspackung mit 25 Übungskarten können Sie kostenfrei anfordern: [www.bzga.de/infomaterialien/gesundheits-aelterer-menschen/](http://www.bzga.de/infomaterialien/gesundheits-aelterer-menschen/)

## Trainingshäufigkeit

- Trainieren Sie mindestens 2 Mal pro Woche. Machen Sie zwischen den Übungsblöcken mindesten 1-2 Tage Pause.

## Trainingsumfang

- Beginn: je 1 Satz mit 15-20 Wiederholungen
- Später: je 2 Sätze 15-20 Wiederholungen

# Übungen



## 1. Einbeinstand

Verbessert die Koordination (Sturzprophylaxe)

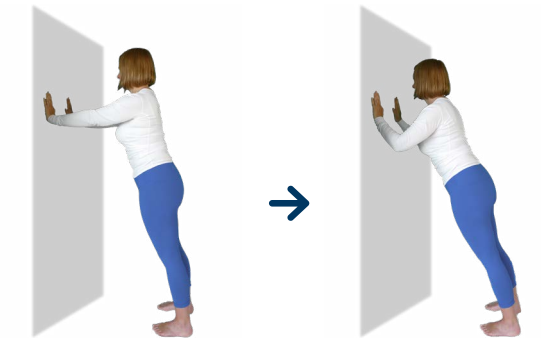
Stehen Sie leicht gebeugt auf einem Bein. Kreisen Sie das andere Bein jeweils 5 mal erst im Uhrzeigersinn, dann gegen den Uhrzeigersinn. Achten Sie auf Ihre Körperspannung und schauen Sie geradeaus. Stellen Sie sich neben eine Wand, an der Sie sich zur Not abstützen können. Für mehr Herausforderung schließen Sie bei dieser Übung die Augen.



## 2. Kniebeugen

Stärken der Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur, Rücken-, Bauch- und Wadenmuskeln

Stellen Sie sich hüftbreit vor einen Stuhl. Strecken Sie die Arme aus. Schauen Sie nach vorne. Beugen Sie langsam die Knie und schieben Sie das Gesäß nach hinten, als wollten Sie sich hinsetzen. Kurz bevor Sie die Sitzfläche berühren, drücken Sie sich langsam wieder nach oben in die Ausgangsposition.



## 3. Wandstütze

Kräftigen der Arm-, Brust- und Schultermuskulatur

Eine Armlänge entfernt vor eine Wand stellen. Mit beiden Händen an der Wand abstützen. Die Bauchmuskeln anspannen. Die Arme dabei langsam beugen, bis Ober- und Unterarme einen 90°-Winkel bilden. Danach wieder von der Wand wegdrücken. Den Rücken während der ganzen Übung gerade halten und die Schulterblätter nach unten in Richtung Wirbelsäule drücken.



## 4. Hüftstrecker

Stärkt die Hüfte, verbessert die Koordination (Sturzprophylaxe)

Stellen Sie sich hinter einen Stuhl und halten Sie sich an der Lehne fest. Beugen Sie Ihren Oberkörper um circa 45 Grad nach vorne. Das rechte Bein nach hinten bewegen und strecken, die Fußspitze anziehen, kurz halten. Zurück in die Ausgangsposition. Die Übung mit dem linken Bein wiederholen.