

## COPD

### Warum Bewegung wichtig ist

**Wer an COPD erkrankt ist, dem fällt das Atmen schwer. Körperliche Aktivität kann Atemnot lindern. Sie sorgt auch dafür, dass Sie belastbar und selbstständig bleiben. Deshalb empfehlen Fachleute allen Menschen mit COPD, sportlich aktiv zu sein. Auch wer wegen der Erkrankung oder des Alters körperlich eingeschränkt ist, hat Vorteile davon.**

#### Warum ist Bewegung gut für mich?

Regelmäßige körperliche Aktivität ist ein wichtiger Bestandteil der Behandlung. Denn sie verbessert die Atemnot, die viele Menschen mit COPD belastet. Das zeigen gute Studien. Außerdem wirkt Bewegung auch gegen andere Erkrankungen, die oft mit einer COPD zusammen auftreten: zum Beispiel Herzschwäche oder Diabetes. Und sie sorgt dafür, dass der Körper belastbar bleibt, dass Sie im Alter beweglich bleiben und besser allein zurechtkommen.

#### Welche Sportart ist empfehlenswert?

Fachleute sind sich einig: Hauptsache, Sie sind körperlich aktiv, egal wie. Man weiß nicht, ob Wandern besser ist als Yoga oder Schwimmen besser als Tanzen. Am wichtigsten ist, dass Sie den Sport gern machen und dass Sie ihn auch problemlos ausüben können. Für Menschen mit geringen Beschwerden ist ein Ausdauertraining gut, beispielsweise Schwimmen, Fahrradfahren oder Nordic Walking. Wer durch die Krankheit oder das Alter schon Muskelkraft verloren hat, dem hilft ein zunächst leichtes Krafttraining, zum Beispiel an Geräten. Danach kann man einen Ausdauersport beginnen. Es gibt auch spezielle Angebote für Menschen, die körperlich bereits stark eingeschränkt sind, zum Beispiel eine begleitete häusliche Trainingstherapie. Dann finden die Übungen bei Ihnen zu Hause statt.

Im Rahmen einer Rehabilitation kann man das alles gut einüben und beginnen. Anschließend können Sie im Rehasport (Lungensport) angeleitet daheim weitertrainieren. Das Programm ist auf die Bedürfnisse von Menschen mit Lungenerkrankungen abgestimmt (siehe etwa [www.lungensport.org](http://www.lungensport.org)).



© Robert Kneschke - stock.adobe.com

#### Worauf muss ich achten?

Besprechen Sie Ihr Bewegungsprogramm auf jeden Fall mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt. Beginnen Sie vorsichtig und steigern Sie die Anstrengung langsam.

- Überanstrengen Sie sich nicht. Sie sollten beim Sport noch in ganzen Sätzen sprechen können.
- Wärmen Sie sich zu Beginn jedes Trainings auf.
- Meiden Sie starke Hitze, zum Beispiel die Mittagshitze im Sommer.
- Haben Sie Ihr Notfall-Medikament immer dabei.
- Setzen Sie bei Bedarf die dosierte Lippenbremse ein.
- Trainieren Sie möglichst nicht alleine.

#### Dabei bleiben ist nicht einfach ...

Viele kennen das: Man beginnt mit guten Vorsätzen ein Trainingsprogramm, doch dann fällt es schwer, regelmäßig dabei zu bleiben. Ein paar Tipps können Sie dabei unterstützen:

- Wählen Sie einen Sport, der Ihnen Spaß macht. Es muss nicht immer das große Programm sein.
- Bauen Sie Aktivität in den Alltag ein: Gehen Sie kürzere Strecken zu Fuß oder fahren Sie Fahrrad.
- Verteilen Sie Ihr Training auf mehrere Tage und kürzere Einheiten. So passt es gut in Ihren Alltag.
- Vielen macht Sport in der Gruppe mehr Spaß als allein, zum Beispiel beim Lungensport.

**Empfehlung:** Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt über körperliche Aktivität. Prüfen Sie gemeinsam, welche Form der Bewegung Ihre Behandlung unterstützen kann.