

DAS GesundheitsMagazin

COPD



VOLLE KRAFT VORAUSS

Ein wenig Training hilft COPD-Patientinnen und -Patienten, wieder Kraft aufzubauen. Dafür gibt es viele gut umsetzbare Möglichkeiten.

Ihre AOK – Die Gesundheitskasse

REGELMÄSSIGE ARZTBESUCHE WAHRNEHMEN

Trotz Corona-Pandemie sollten Sie alle Ihre regelmäßigen AOK-Curaplan Untersuchungstermine wahrnehmen.

Damit können Sie vermeiden, dass sich Ihre Erkrankung verschlechtert. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt haben so besser im Blick, wie es Ihnen geht und ob Ihre Behandlung angepasst werden sollte. Bitte sprechen Sie auch eventuelle Beschwerden und Fragen zu Ihrer Therapie an. Darüber hinaus lässt sich so das Risiko für Folgeerkrankungen verringern. Nutzen Sie zudem alle Früherkennungsuntersuchungen, die die gesetzliche Krankenversicherung anbietet, und vereinbaren Sie bei Bedarf gleich einen Termin – **bleiben Sie gesund!**



SO BLEIBEN SIE STARK

Um Kraft zu tanken und lange fit zu bleiben, ist es für Menschen mit COPD wesentlich, wieder in Bewegung zu kommen.



„Viel Ruhe“, so lautete früher die Empfehlung für Menschen mit chronischen Lungenleiden. Doch das hat sich grundlegend geändert. Heute weiß man, dass gerade für Menschen mit einer chronischen obstruktiven Lungenerkrankung (COPD) ausreichend Bewegung essenziell ist.

Bei ihnen ist der Muskelabbau, der uns alle beim Älterwerden betrifft, besonders stark ausgeprägt. Grund dafür ist, dass Menschen mit einer COPD wegen ihrer Atembeschwerden häufig körperliche Anstrengung meiden. Aber nicht nur Bewegungsmangel bewirkt den Muskelschwund. Auch die chronischen Entzündungsprozesse in den Bronchien kosten viel Energie und zehren an der Körpersubstanz.

Es ist daher verständlich, dass Menschen mit einer COPD oft lieber ruhen wollen. Eine solche Schonhaltung ist aber nicht ratsam, denn der Muskelabbau führt auch zu einer Verschlimmerung der COPD. Muskelkraft wird nämlich auch für die Atmung benötigt, zum Beispiel für die Atemhilfsmuskulatur. Mit erschwerter Atmung wiederum ist man noch müder. Es ist also ein Kreislauf, in dem sich körperliche Inaktivität und COPD gegenseitig verstärken.

GEZIELT GEGENSTEUERN

Diese Abwärtsspirale können Sie aber auch unterbrechen. Das Wichtigste: Kommen Sie wieder in Bewegung. Studien haben gezeigt, dass körperliches Training bei Menschen mit COPD dazu führt, dass sie gesünder sind, selbstständiger den Alltag meistern und häufiger an sozialen Aktivitäten teilnehmen. Bereits leichte Bewegung, etwa ein täglicher Spaziergang, erzielt dabei positive Wirkung. Um Muskeln gezielt aufzubauen, werden moderates Krafttraining und Übungen mit leichten Widerständen empfohlen. Wir haben ein paar Tipps zum Einstieg für Sie zusammengestellt.

SO KOMMEN SIE WIEDER IN BEWEGUNG

- Beginnen Sie frühzeitig mit Bewegungsübungen, auch wenn Ihre COPD leicht ist.
- Trainieren Sie regelmäßig, mindestens einmal pro Woche. Besser noch sind kurze Trainingseinheiten einmal täglich.
- Achten Sie darauf, dass Sie sich nicht überfordern. Eine professionelle Anleitung für den individuellen Einstieg ist ratsam.
- Bei einer leichten bis mittelschweren COPD wird beispielsweise zu moderatem Krafttraining an drei Tagen pro Woche und leichtem Ausdauertraining an den anderen Tagen geraten.
- Mit leichten Hanteln, Gymnastikbällen und Therabändern erzeugen Sie einen Trainingswiderstand, der die Muskeln anregt.

Während die einen gern zu Hause trainieren, hilft anderen die Anleitung in einer Gruppe (*Videoanleitungen und weitere Informationen rund um Bewegung bei COPD siehe unten*).

NAHRUNG FÜR DIE MUSKELN

Bewegung und Ernährung gehen für den Muskelaufbau Hand in Hand. Vor allem die Kombination von Getreide und leicht verdaulichen Milchprodukten liefert gute Nahrung für den Muskel. Gerade ältere Menschen mit COPD sind auch oft mangelernährt. Für eine gute körperliche Leistungsfähigkeit ist daher auch wichtig, auf gehaltvolle, vitaminreiche Speisen zu achten.

ERNÄHRUNGSTIPPS ZUR MUSKELSTÄRKUNG

- Mahlzeiten aus Getreide und Milchprodukten oder Ei helfen dem Muskel (etwa Brot mit Käse, Nudelaufbau mit Käse, Grießbrei, Pfannkuchen oder Getreidebratlinge).
- Auch Kartoffeln mit Milchprodukten oder Ei, wie Kartoffelpüree mit Rührei oder Pellkartoffeln mit Quark, unterstützen den Muskelaufbau.

- Essen Sie häufiger kleinere Mahlzeiten über den ganzen Tag verteilt und halten Sie kleine Zwischenmahlzeiten bereit: Müsliriegel, Sahnejoghurt mit frischem Obst oder Smoothies.
- Gesund und dazu schmackhaft ist die Kombination von frischen, vitaminreichen Lebensmitteln – Salat, Obst oder Beeren – mit energiereichen Nahrungsmitteln, wie Schafskäse, Crème fraîche oder Mascarpone.
- Mit Salzwasserfisch, zum Beispiel Lachs, Thunfisch oder Makrele, oder Pflanzenölen, wie Lein-, Walnuss- oder Rapsöl, können Sie auch Entzündungsprozessen im Körper entgegenwirken.



WEITERE INFORMATIONEN



gesundheitsforschung-bmbf.de

► Suche: Sport und COPD

► Artikel: Sport und Bewegung helfen, die Abwärtsspirale bei COPD zu durchbrechen

Videos für das Training zu Hause vom
Universitätsklinikum Zürich



[usz.ch](https://www.usz.ch)

► Suche: COPD Videoportal Heimtraining für Menschen mit COPD

Bewegungsvideos und Kontakt zu
Lungensportgruppen



[lungensport.org](https://www.lungensport.org)

zum Sport: ► Service ► YouTube

zu den Kontakten: ► Lungensport Register



WIEDER KRAFT FÜR IHREN BECKENBODEN



Eine COPD kann mit unerwünschtem Harnverlust einhergehen. Wer den Beckenboden stärkt, kann dem gut entgegenwirken.

Menschen mit COPD, egal ob Frauen oder Männer, kennen es: Ein kräftiger Huster, Lachen, Treppensteigen – und schon können unpassenderweise ein paar Tropfen Urin fließen. Das kann sehr belasten. Wie es dazu kommt? Etwa beim Husten läuft eine Druckwelle durch den Körper und trifft auf den Beckenboden, der ohnehin einiges aushalten muss. Letzterer ist eine Muskelplatte, die den Bauchraum und die Beckenorgane von unten abschließt.

Wer den Beckenboden stärkt, kann der Harninkontinenz entgegenwirken. Zunächst einmal sollten Sie aber wissen, wo er genau sitzt und wie Sie ihn erspüren können.

FRAUEN

Mit einem einfachen Trick „finden“ Sie Ihren Beckenboden, der sich im Damm zwischen Scheide und After befindet: Stellen Sie sich vor, Sie halten mit dieser Körperregion eine Aprikose fest. Bewegen Sie die Muskulatur sanft und tasten Sie damit die imaginierte Aprikose sanft ab.

MÄNNER

Versuchen Sie den Muskel, mit dem Sie den Urinstrahl anhalten, anzuspannen und so ein Gefühl für Ihren Beckenboden zu entwickeln.

Ein kräftiger Beckenboden schützt vor unkontrolliertem Abgang von Urin und stärkt auch den Rücken. Hier ein paar Übungen:

DIE BRÜCKE

Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie die Beine hüftbreit nebeneinander auf. Die ausgestreckten Arme und Hände liegen neben Ihrem Körper. Spannen Sie nun den Beckenboden an und heben Sie den Po in die Brücke, sodass Oberkörper und Oberschenkel eine Linie bilden. Halten Sie die Position etwa 15 Sekunden lang und senken Sie anschließend Ihren Körper langsam wieder ab. Wiederholen Sie die Übung mindestens fünf Mal.



RADFAHREN IN DER LUFT

Legen Sie sich auf den Rücken und strecken Sie die Beine im 90-Grad-Winkel in die Luft. Radeln Sie los und spannen Sie dabei den Beckenboden an. Versuchen Sie kontrollierte Bewegungen in mäßigem Tempo zu machen. Machen Sie die Übung mehrfach 30 Sekunden.

MEHR ÜBUNGEN UNTER



[aok.de](https://www.aok.de) ▶ Gesundheitsmagazin

▶ Suche: Beckenbodentraining ▶ 5 Übungen für zu Hause



EINE GUTE ENTSCHEIDUNG

Die Teilnahme an AOK-Curaplan COPD. Weitere Informationen erhalten Sie auf [aok.de/curaplan](https://www.aok.de/curaplan)