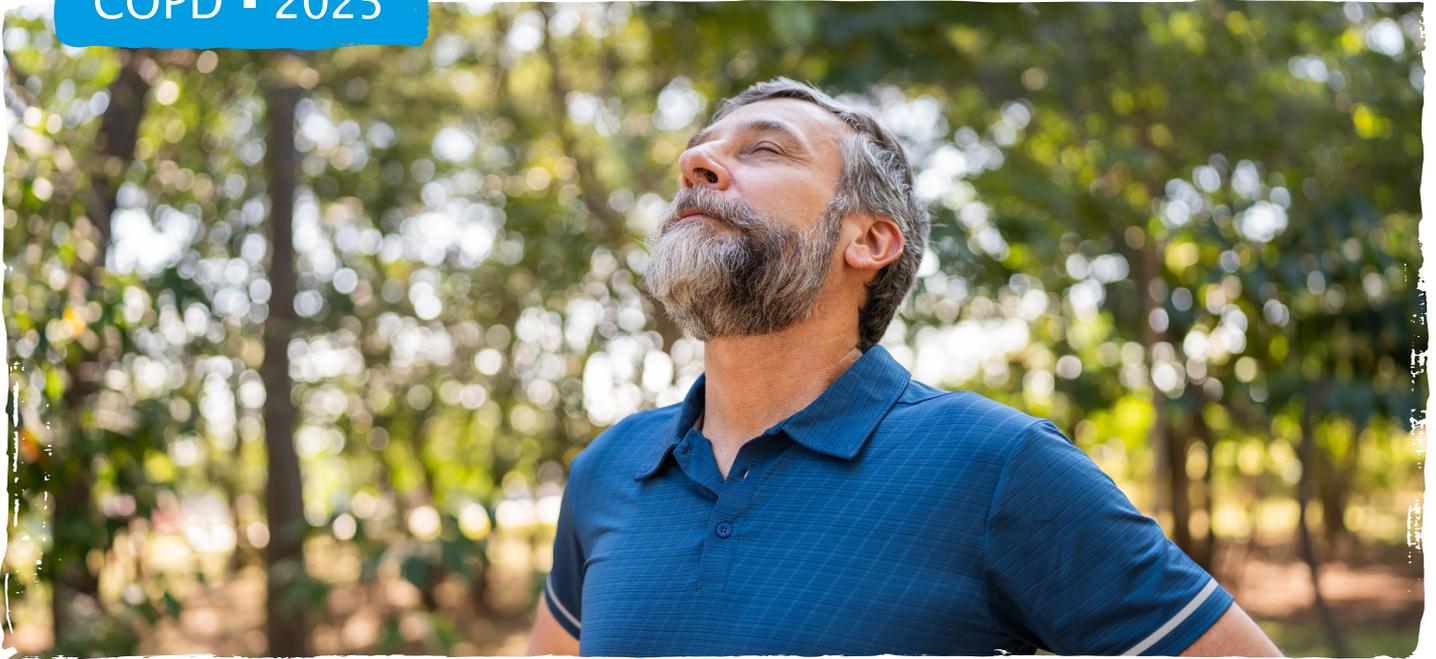


COPD ▪ 2025



Lungensport: Für mehr Luft im Leben

Einkaufen, spazieren gehen, die Treppe zur Wohnung hochsteigen – für Menschen mit COPD kann der Alltag schnell zur Belastungsprobe werden. Denn selbst einfache Wege erfordern Kraft, Ausdauer und vor allem eins: ausreichend Luft. Genau hier setzt der Lungensport an. Er ist kein Leistungssport, sondern ein gezieltes Bewegungstraining für Menschen mit chronischen Lungen- und Atemwegserkrankungen – dosiert und individuell angepasst.

Wie Lungensport den Alltag erleichtert

Im Mittelpunkt stehen moderates Ausdauertraining, Atemtechniken und muskelstärkende Gymnastik. Durch das Training werden Kraft und Beweglichkeit des Brustkorbs gesteigert, was beispielsweise das Abhusten von Schleim einfacher macht. Auch Atemnot lässt sich mit erlernten Atemübungen besser kontrollieren. Zudem können Teilnehmerinnen und Teilnehmer beim Lungensport das richtige Treppensteigen erlernen, um Stürzen vorzubeugen.

So läuft das Training ab

Die Trainings finden meist einmal pro Woche in kleinen Gruppen statt – in Sporthallen, Reha-Zentren oder bei

schönem Wetter auch im Freien. Eine Lungensporteinheit dauert zwischen 60 und 90 Minuten – alles unter Anleitung qualifizierter Übungsleiterinnen und Übungsleiter unter dem Motto: fördern statt überfordern. Grundsätzlich besteht das Training aus drei Phasen:

- **Aufwärmphase** (z. B. Peak-Flow-Messung, Schulung, Aufwärmgymnastik mit oder ohne Gerät)
- **Gymnastikphase** (Ausdauer, Kräftigung, Koordination, Dehnung usw.)
- **Entspannungsphase**



Voraussetzung für die Teilnahme ist eine ärztliche Verordnung – am besten von einem Lungenfacharzt oder einer Fachärztin. Nach einer Untersuchung wird entschieden, welches Training am besten passt. In Deutschland gibt es bereits über 1.500 Lungensportgruppen – Tendenz steigend. Eine gute Anlaufstelle für die Suche ist die Website der **Arbeitsgemeinschaft Lungensport in Deutschland e. V.**, die eine interaktive Karte mit allen registrierten Gruppen bietet.

COPD bremsen: Wie Rauchstopp die Lunge entlastet

Wer mit COPD lebt, weiß: Jeder Atemzug zählt. Neben der richtigen Therapie können Betroffene selbst aktiv zu ihrer Gesundheit beitragen. Der wirksamste Weg, die Erkrankung zu bremsen und den Alltag zu erleichtern, ist der Verzicht auf Zigaretten. Mit dem Rauchstopp verbessert sich die Atmung, die Lungenfunktion stabilisiert sich. Atemnot, Husten sowie Auswurf lassen oft spürbar nach. Gleichzeitig sinkt die Gefahr für akute Verschlechterungen der COPD – sogenannte Exazerbationen – und das Risiko für Begleiterkrankungen wie Herz-Kreislauf-Probleme. Wer aufhört zu rauchen, gewinnt nicht nur mehr Luft, sondern auch Lebenszeit.

Wie der Körper aufatmet – Schritt für Schritt

Das Gute ist: Es ist nie zu spät, mit dem Rauchen aufzuhören – in jedem Alter, in jedem Stadium der Erkrankung. Der Körper beginnt sich schon kurz nach dem letzten Zug zu erholen:

- Nach 12 Stunden verbessert sich die Durchblutung des Körpers, was die Leistungsfähigkeit steigert. Der Grund: Der Kohlenmonoxidanteil (CO) im Blut sinkt, während der Sauerstoffgehalt (O) zunimmt.
- Nach 24 Stunden verringert sich das Risiko für einen Herzinfarkt leicht – und mit jedem weiteren Tag ohne Rauchen sinkt es kontinuierlich weiter.
- Nach 48 Stunden beginnt die Regeneration der Nervenenden, wodurch sich unter anderem der Geruchs- und Geschmackssinn verbessern.



- Von 2 Wochen bis 3 Monaten stabilisieren sich Kreislauf und Lungenfunktion. Die Lunge beginnt sich zu reinigen, die Schleimbildung in den Atemwegen nimmt ab – dadurch lassen Hustenanfälle und Kurzatmigkeit nach.
- Nach 10 Jahren halbiert sich das Risiko, an Lungenkrebs zu erkranken, im Vergleich zu Personen, die weiterhin rauchen.
- Nach 15 Jahren entspricht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen nahezu dem von Menschen, die nie geraucht haben.

Unterstützung macht den Unterschied

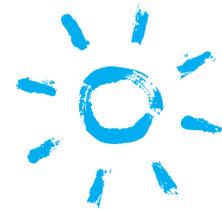
Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt darüber, wie Sie die erste Zeit der Rauchentwöhnung besser meistern können. Sie können Ihnen auch eine geeignete Nikotinersatztherapie empfehlen, z. B. Nikotinpflaster oder -kaugummi. Der Abschied von der Zigarette fällt oft nicht leicht: Holen Sie sich Unterstützung. Die IKK classic bietet einen kostenlosen Onlinekurs zur Rauchentwöhnung sowie eine App – flexibel, digital, fundiert. Der digitale Nichtrauchercoach hilft Ihnen Schritt für Schritt in ein rauchfreies Leben.



ENDLICH NICHTRAUCHER WERDEN

Rauchen schädigt jedes Organ des Körpers, verursacht Krebs und erhöht das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall. Wenn Sie sich von der Nikotinsucht befreien und rauchfrei werden möchten, bietet die IKK classic Ihnen vielfältige Unterstützung.

Yoga bei COPD: Atmen lernen, Kontrolle zurückgewinnen



Stress, Atemnot und das Gefühl von Kontrollverlust sind bei Lungenerkrankungen häufige Begleiter. Yoga kann helfen, diesen Kreislauf zu durchbrechen. Mit gezielten Atemtechniken, wie der Lippenbremse, wird die Lunge entlastet. Tiefes und bewusstes Einatmen stärkt das Zwerchfell. Zusätzlich fördern Atempausen die Kontrolle über die Atmung und geben Sicherheit zurück. Der Effekt: Die Atemmuskulatur wird gestärkt, das Atemvolumen nimmt zu und der Atemfluss wird gleichmäßiger – das Gefühl von Atemnot verringert sich spürbar.



i WICHTIG:

Nicht jede Übung ist bei COPD automatisch geeignet. Deshalb sollte Yoga immer unter Anleitung erfahrener Lehrerinnen oder Lehrer stattfinden – idealerweise in Gruppen, die speziell für Menschen mit Atemwegserkrankungen konzipiert sind. Viele Reha-Zentren oder Lungensportgruppen bieten entsprechende Kurse an.

Sanfte Bewegung ohne Überforderung

Yoga bei COPD ist kein schweißtreibendes Workout. Sanfte Dehnungen und Halteübungen stärken den Körper, ohne ihn zu überfordern, und lösen Verspannungen im Atemapparat. So kann sich die Lunge beim Einatmen freier ausdehnen.

Stressabbau: Atemnot durch Entspannung reduzieren

COPD geht oft mit Stress, Angst oder Panik einher – besonders bei Atemnot. Yoga hilft, den Körper zu entspannen und den Geist zu beruhigen:

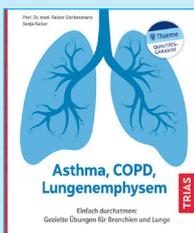
- Meditation und Achtsamkeit aktivieren den Parasympathikus (Entspannungsnerv).
- Stresshormone werden abgebaut, die Atmung wird ruhiger und kontrollierter.
- Betroffene erleben Atemnot weniger bedrohlich und gewinnen an innerer Ruhe.

Darauf sollten Sie verzichten

Vermeiden Sie möglichst stark verarbeitete Lebensmittel wie Fertigprodukte, Snacks oder Limonaden mit Farbstoffen. Sie enthalten häufig Zusatzstoffe wie Sulfite, Tartrazin, Glutamat sowie Transfette und Omega-6-Fettsäuren – Substanzen, die Entzündungen fördern, die die Lunge reizen und Asthma-Symptome verstärken können. Auch bestimmte Nahrungsmittelallergien, etwa gegen Ei, Milch, Soja, Weizen oder Nüsse, können Auslöser sein. Ein Ernährungstagebuch kann helfen, Zusammenhänge zwischen Beschwerden und Lebensmitteln besser zu erkennen.



TIPPS ZUM LESEN



ISBN
978-3-432-11457-6

Atem für Ihre Lunge

Sie leiden unter Atemnot und Kurzatmigkeit aufgrund von Asthma, COPD oder Lungenemphysem? Neben Medikamenten sind Atemübungen die nachweislich wichtigste Therapiesäule. In diesem Buch von Prof. Dr. med. Rainer Dierkesmann und Sonja Kaiser erlernen Sie die effektivsten Techniken, um schnell wieder Luft zu bekommen und zu neuer Kraft zu finden.



ISBN
978-3-432-11644-0

Beschwerdefrei atmen

Die Lunge ist eines unserer wichtigsten Organe und kann durch Erkrankungen wie COPD stark geschwächt werden. In ihrem Buch „Erste Hilfe für Lunge und Bronchien“ bietet Dr. med. Sandra Gawehn praktische Selbsthilfe, um nach einer Operation oder während einer Therapie Beschwerden zu lindern. Mit einfachen Atemtechniken und sanften Übungen lernen Sie, Atemnot effektiv zu begegnen, die Lunge zu entlasten und langfristig zu stärken.