

COPD ▪ 2026



Nordic Walking: Mit zwei Stöcken zu mehr Ausdauer

Die Stöcke in die Hand und los? Nordic Walking kann für Sie viel mehr als ein einfacher Spaziergang sein. Der aktive Stockeinsatz verbessert die Ausdauer, fördert die Sauerstoffaufnahme und stärkt die Muskeln – vorausgesetzt, Tempo und Belastung passen zur eigenen Kondition. Für Menschen mit leichter bis mittelschwerer COPD ist Nordic Walking ein guter Einstieg für mehr Sport im Alltag. Die Sportart verbindet zügiges Gehen mit dem gezielten Einsatz von Stöcken und bringt so mehr Dynamik in die Bewegung. So wird daraus ein Ganzkörpertraining: Nicht nur die Beine, auch Rücken, Arme und Schultern arbeiten aktiv mit.



Arme und Beine im richtigen Takt



Wenn Sie mit Nordic Walking beginnen möchten, sollten Sie den Trainingsstart zunächst ärztlich abklären. Danach lohnt es sich, die Technik von Anfang an richtig zu lernen – am besten in einem Kurs oder mit professioneller Anleitung. Grundlage ist die sogenannte Diagonalschritttechnik. Der rechte Arm schwingt mit dem linken Bein nach vorn – und umgekehrt. Die Technik erinnert nicht zufällig an den Skilanglauf. Nordic Walking wurde ursprünglich in Finnland als Sommertraining für Skilangläuferinnen und Skilangläufer entwickelt.

Wichtig dabei ist, locker zu bleiben. Gerade Anfängerinnen und Anfänger verspannen schnell im Schulter- und Nackenbereich. Dagegen hilft, die Arme entspannt mitschwingen zu lassen und den Blick nach vorn zu richten. Was man noch für den Start braucht: geeignete Sportkleidung, Schuhe mit gutem Halt und eben die Nordic-Walking-Stöcke.

Was hilft, wenn beim Sport die Luft knapp wird?

Atemnot gehört bei COPD für viele Menschen zum Alltag. Sie sollte aber nicht automatisch dazu führen, jede Bewegung abubrechen.



FÜNF TIPPS FÜR DAS TRAINING

Diese Tipps helfen Ihnen, die Belastung besser anzupassen und beim Training sicherer mit Atemnot umzugehen:

■ Langsam starten

Besonders nach längeren Pausen erst mit kurzen Einheiten beginnen und die Intensität schrittweise steigern.

■ Gut aufwärmen

Ein gutes Aufwärmen bei COPD bereitet den Körper sanft auf die Belastung vor, dehnt Sehnen und Bänder, mobilisiert den Brustkorb und hilft dabei, Schleim aus den Atemwegen zu lösen.

■ Hitze meiden

Hohe Temperaturen und Hitze können den Körper von Menschen mit COPD stark belasten, da die Wärmeregulation über die Lunge und die Haut schwerer fällt, die Atemfrequenz steigt und oft eine höhere Ozon- und Schadstoffbelastung der Luft hinzukommt.



■ Medikamente griffbereit haben

Das Notfallspray sollte immer nah am Körper sein.

■ Atemtechniken nutzen

Für Menschen mit COPD ist die Atemphysiotherapie eine wirkungsvolle Methode, um die Atemwege zu trainieren.

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. Nikotinplaster oder -kaugummis. Der Abschied von der Zigarette fällt oft nicht leicht: Holen Sie sich Unterstützung. Die IKK classic bietet einen kostenlosen Onlinekurs zur Rauchentwöhnung – flexibel, digital, fundiert. So schaffen Sie Schritt für Schritt den Einstieg in ein rauchfreies Leben.



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.

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:

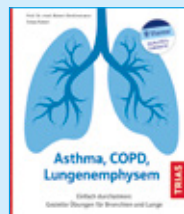
- **Meditation und Achtsamkeit** aktivieren den Parasympathikus (Entspannungsnerv).
- **Stresshormone werden abgebaut**, die Atmung wird ruhiger und kontrollierter.
- **Betroffene erleben Atemnot** weniger bedrohlich und gewinnen an innerer Ruhe.



TIPPS ZUM LESEN

Atem für Ihre Lunge

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



ISBN
978-3-432-11457-6



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.



ISBN
978-3-89993-889-0

Gut leben mit COPD

Die Diagnose COPD wirft viele Fragen auf: Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es und was können Betroffene selbst tun, um ihre Beschwerden zu lindern? Der Lungenexperte Dr. med. Peter Hannemann erklärt verständlich, was heute über COPD und ihre Therapie bekannt ist. Dazu kommen praktische Tipps zu Ernährung, Bewegung und Alltag.