

Ihre Lunge und sportliche Aktivitäten

Regelmäßige körperliche Betätigung und Bewegung verbessern Ihre Lebensqualität, ob Sie nun gesund sind oder an einer Lungenerkrankung leiden. Viele Menschen verbinden Fitness mit einem gesunden Herzen sowie der Reduktion von Übergewicht und Gesundheitsrisiken wie Diabetes. Aber Bewegung hält auch Ihre Lunge fit.

In diesem Informationsblatt erklären wir, wie sich Bewegung auf die Lunge auswirkt, wie die Atmung durch körperliche Aktivität beeinflusst wird sowie die Vorteile, die sportliche Betätigung für Menschen mit und ohne Lungenerkrankung mit sich bringt.

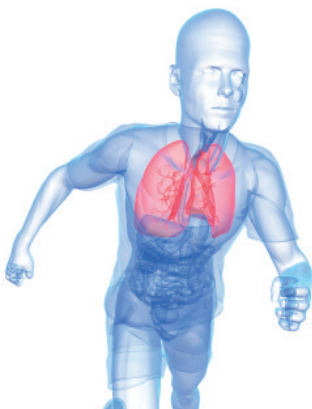
Was ist Bewegung und wie oft sollte ich sportlich aktiv sein?

Jede Form von körperlicher Aktivität zählt als Bewegung. Dazu können geplante sportliche Aktivitäten gehören wie Joggen, Schwimmen, Tennis oder Bowlen, anderweitige Trainingsprogramme oder aber auch Freizeitaktivitäten wie Radfahren oder Wandern. Das kann außerdem körperliche Alltagsaktivitäten wie Gartenarbeit, Putzen oder das Laufen zum Supermarkt einschließen.

Um gesund zu bleiben, sollten Sie 30 Minuten Bewegung moderater Intensität an fünf Tagen pro Woche einplanen. Bei einer gesunden Person entspräche das dem Laufen bei einer Geschwindigkeit von 4 – 6 km pro Stunde. Wenn Sie allerdings unter Lungenproblemen leiden, sollten Sie schnell genug laufen, um mäßig außer Atem zu kommen.



Was geschieht mit meiner Lunge bei körperlicher Anstrengung?



Bei sportlicher Betätigung treten zwei wichtige Körperorgane in Aktion: das Herz und die Lunge. Die Lunge versorgt den Körper mit Sauerstoff, liefert Energie und beseitigt Kohlendioxid, das Abfallprodukt unseres Stoffwechsels. Das Herz pumpt Sauerstoff in die Muskeln, die die notwendige Arbeit leisten.

Wenn Sie sich anstrengen und Ihre Muskeln mehr arbeiten müssen, verbraucht der Körper mehr Sauerstoff und produziert mehr Kohlendioxid. Um den zusätzlichen Bedarf zu decken, erhöht sich Ihre Atmung von 15 Atemzügen pro Minute im Ruhezustand (12 Liter Luft) auf etwa 40 – 60 Atemzüge pro Minute bei körperlicher Anstrengung (100 Liter Luft). Auch Ihr Blutkreislauf kommt in Schwung, damit der Sauerstoff zu den arbeitenden Muskeln transportiert werden kann.

Ist Ihre Lunge gesund, haben Sie eine große Atemreserve. Möglicherweise fühlen Sie sich nach dem Sport „außer Atem“, aber nicht „kurzatmig“. Ist die Funktion Ihrer Lunge allerdings eingeschränkt, verbrauchen Sie möglicherweise einen Großteil Ihrer Atemreserve. Sie könnten sich daher „außer Atem“ fühlen, was unangenehm sein kann. Allerdings ist dies im Allgemeinen nicht gefährlich.

Was sind die Vorteile sportlicher Betätigung?

Es ist normal, beim Sport außer Atem zu kommen. Allerdings kann regelmäßige Bewegung die Kraft und Funktion der Muskeln verbessern und sie damit effizienter arbeiten lassen. Ihre Muskeln verbrauchen dann für dieselbe Arbeit weniger Sauerstoff und produzieren weniger Kohlendioxid. Auf diese Weise wird die für eine bestimmte Übung benötigte Luftmenge direkt verringert. Außerdem stärkt das Training Ihr Herz und verbessert den Kreislauf.

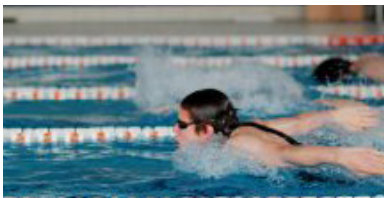
Mit sportlicher Betätigung verbessern Sie Ihren allgemeinen körperlichen und seelischen Zustand. Außerdem hilft sie dabei, Risiken für andere Erkrankungen wie Schlaganfall, Herzkrankheiten oder Depressionen zu mindern. Regelmäßige Bewegung ist ferner eine der wichtigsten Maßnahmen, um Diabetes Typ II vorzubeugen.

Was kann ich selbst tun, um meine Lunge bei sportlicher Betätigung zu unterstützen?

Das Wichtigste, um Ihre Lunge bei guter Gesundheit zu halten, ist, auf sie zu achten. Rauchen beeinträchtigt Ihre Fähigkeit, sich körperlich zu bewegen und dabei Ihr wahres Potenzial zu entfalten. Wenn Sie das Rauchen aufgeben, werden Sie wahrscheinlich schon zwei Wochen nach Ihrer letzten Zigarette länger trainieren können. Weitere Informationen zu diesem Thema finden Sie im ELF-Informationsblatt „Rauchen und die Lunge“.



Kann körperliche Betätigung Lungenprobleme hervorrufen?



Personen, die Trainingspläne mit hoher Intensität verfolgen oder regelmäßig in bestimmten Umgebungen trainieren, können Asthma oder ein Risiko für Bronchospasmen entwickeln, bei denen sich die Atemwege nach körperlicher Betätigung verengen.

Wissenschaftler glauben, dass dies durch Schadstoffe in der Trainingsumgebung verursacht wird, z. B. Chlor im Schwimmbad oder kalte trockene Luft am Skihang. Ausdauerathleten tragen dabei ein größeres Risiko, Schadstoffe in die Lunge einzusatmen, da sie diesen Bedingungen für längere Zeit ausgesetzt sind. Weitere Informationen zu diesem Thema finden Sie im ELF-Informationsblatt „Asthma bei Leistungssportlern“.

Was sollte ich tun, wenn Probleme auftreten?

Es ist wichtig, dass Sie die Symptome kennen, die mit Lungenproblemen einhergehen, z. B. Husten, Atemnot oder Erschöpfung, und dass Sie in diesem Fall schnellstmöglich einen Arzt aufsuchen.

Beim Arzt werden Sie möglicherweise einem Spirometrietest unterzogen, um Ihre Atmung zu testen und die Diagnose von Lungenproblemen zu erleichtern. Dabei werden Sie in ein Gerät atmen, das die Luftmenge in Ihrer Lunge sowie die Geschwindigkeit beim Ausatmen misst. Weitere Informationen zu diesem Test finden Sie im ELF-Informationsblatt „Spirometrie“. Möglicherweise werden Sie außerdem einem Belastungstest unterzogen, um Ihre körperlichen Einschränkungen zu beurteilen.



► Sportlich aktiv bei langwierigen Lungenerkrankungen

Personen mit langwierigen Lungenerkrankungen können ihre Symptome durch regelmäßige körperliche Betätigung verbessern. Wenn Sie unter einer langwierigen Lungenerkrankung leiden, kann der Gedanke, schnell außer Atem zu kommen, beängstigend sein und Sie erheblich demotivieren. Es könnte Ihnen daher verlockend erscheinen, körperliche Anstrengungen zu vermeiden. Allerdings nimmt durch weniger Bewegung Ihre Fitness ab und tägliche Aktivitäten werden dadurch noch erschwert.

Fragen Sie unbedingt Ihren Arzt oder Physiotherapeuten um Rat, bevor Sie mit sportlicher Aktivität beginnen, um sicherzustellen, dass Ihr Trainingsprogramm innerhalb Ihrer Möglichkeiten liegt und sicher ist. Alle Trainingsprogramme sollten sich erst mit der Zeit steigern, damit der Körper nicht überfordert wird. Es ist wichtig, dass Sie in Ihrem eigenen Tempo trainieren. Wenn Sie sich bei der körperlichen Aktivität nicht mehr unterhalten können, verringern Sie die Geschwindigkeit oder legen Sie, falls nötig, eine kurze Pause ein. Je mehr Sie tun, desto mehr können Sie in Zukunft tun!

Intervallartige Anstrengungen können ebenfalls den Umgang mit Kurzatmigkeit erleichtern. Dabei wechseln sich kurze Phasen der Anstrengung von etwa 1 – 2 Minuten mit Ruhephasen (oder langsameren Übungen) ab. Diese Trainingsform wird „Intervalltraining“ genannt.



Wenn sich Ihre Kurzatmigkeit plötzlich verschlechtert oder nicht unmittelbar nach der Anstrengung abnimmt, suchen Sie einen Arzt auf.

COPD

Wenn Sie an COPD leiden, sind Ihre Atemwege geschädigt. Das bedeutet, dass sich Ihre Atemwege beim Ausatmen verengen, bevor die benötigte Luftmenge die Lunge verlassen hat. Viele COPD-Patienten erleben, dass ein Schürzen der Lippen ein langsames und wirksames Ausatmen erleichtert. Möglicherweise fällt Ihnen das Atmen auch leichter, wenn Sie die Arme aufstützen (z. B. auf einen Einkaufswagen oder indem Sie den Gürtel Ihrer Hose greifen). Patienten mit schwerer Lungenerkrankung könnten von einem Rollator profitieren.

Wenn Sie an einer schweren COPD-Form leiden, ist die Sauerstoffversorgung Ihres Körpers möglicherweise eingeschränkt. In diesem Fall könnte es erforderlich sein, während körperlicher Anstrengung zusätzlichen Sauerstoff zu verabreichen. Ihr Arzt kann Sie vor Aufnahme eines Trainingsprogramms hierzu beraten.



Weitere Informationen, wie Sie trotz COPD aktiv bleiben, finden Sie im ELF-Informationsblatt „Ein aktives Leben trotz COPD“.

Lungenfibrose

Wenn Sie an Lungenfibrose, interstitiellen Lungenerkrankungen oder Brustwandproblemen leiden, wird das Erweitern der Lunge erschwert. Sie müssen möglicherweise tiefer und langsamer einatmen, um eine größtmögliche Erweiterung der Lunge zu gewährleisten.

Asthma

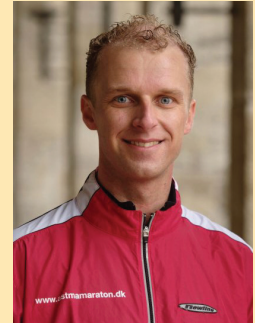
Suchen Sie einen Arzt auf, um Sie beim Umgang mit Ihren Symptomen zu unterstützen. Wenn Ihre Erkrankung gut überwacht wird, können Sie auf gleicher Stufe trainieren wie gesunde Personen.

Ihr Arzt verschreibt Ihnen möglicherweise Medikamente, um Ihre Symptome zu kontrollieren. Inhalative Steroide, eine bei Asthma gängige Therapieform, gelten dabei als wichtigste Medikamente. Beta-2-Agonisten sind die erste Wahl für kurzfristige Linderung von Symptomen.

Wenn Sie Leistungssportler sind und an Wettbewerben teilnehmen möchten, sollten Sie in Erfahrung bringen, ob Ihre Medikamente unter das Dopinggesetz fallen. Die meisten Asthma-Medikamente (z. B. inhalative Steroide) sind bei Wettbewerben zugelassen, Sie sollten aber trotzdem jedes Medikament, das Sie einnehmen wollen, prüfen. Wenn Sie so früh wie möglich die beste Behandlung erhalten, haben Sie große Chancen, bei Wettbewerben mit Konkurrenten ohne Asthmaerkrankungen mithalten zu können.

Fallstudie: Kjeld Hansen aus Dänemark lief den New York Marathon trotz schwerer Asthmaprobleme. „Es ist schwer, sich zum Training zu motivieren, wenn die eigene 100%ige Leistung nicht mit gesunden Personen mithalten kann. Durch mein Asthma fühlte ich mich manchmal, als ob ich durch eine Pfeife atmen würde. Wenn Sie gleichzeitig versuchen würden, zu rennen und in eine Pfeife zu blasen, wüssten Sie, wie ich mich gefühlt habe.“

„Bei meinem Marathontraining wurde ich immer selbstbewusster. Ich habe mich penibel an meinen Behandlungsplan gehalten und mindestens 3 Mal pro Woche trainiert. Durch die Einhaltung meines Behandlungsplans konnte ich meine Asthmasymptome beseitigen. Auch das Marathontraining war unglaublich – ich konnte an meine Grenzen und darüber hinausgehen und jeden Tag Verbesserungen feststellen.“



Allgemeine Tipps

- Wärmen Sie zuerst die Muskeln auf
- Verbessern Sie Ihre Flexibilität mit Dehnübungen
- Verbessern Sie Ihre Ausdauer, damit Sie länger trainieren können
- Steigern Sie sich in Ihrer eigenen Geschwindigkeit
- Kräftigen Sie Ihre Muskeln (z. B. durch Gewichtstraining)
- Wärmen Sie sich nach der sportlichen Aktivität ab und stellen Sie einen normalen Atemrhythmus wieder her.



Denken Sie daran: Sportliche Betätigung bringt viele Vorteile und macht Spaß, auch bei langwierigen Gesundheitsproblemen. Auch wenn eine Aufgabe anfangs nicht zu bewältigen scheint, werden Sie schnell eine Verbesserung Ihrer Symptome feststellen.