



Chronische Lungenerkrankung

Sport und Bewegung helfen bei chronischen Lungenerkrankungen
Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften

Menschen mit chronisch-obstruktiver Lungenerkrankung (COPD) können den Krankheitsverlauf durch regelmäßige Bewegung und Sport günstig beeinflussen. Zu diesem Ergebnis kommt eine Studie, deren Autor

Dr. Benjamin Waschki auf dem Kongress der Deutschen Gesellschaft für Pneumologie und Beatmungsmedizin (DGP) den Forschungspreis für klinische Forschung erhält. Die DGP rät Lungenpatienten aufgrund dieser Ergebnisse, bereits im frühen Krankheitsstadium regelmäßig aktiv zu sein. Wie Sport bei chronischen Lungenerkrankungen helfen kann, ist auch Thema der Kongress-Presskonferenz am 3. März 2016 in Leipzig.

Zwischen drei und fünf Millionen Menschen in Deutschland leiden an einer COPD. Etwa 90 Prozent von ihnen sind oder waren früher Raucher.

„Oft wird die COPD als Raucherlunge verharmlost“, sagt Privatdozent Henrik Watz, Leiter des Pneumologischen Forschungsinstituts an der LungenClinic Grosshansdorf bei Hamburg. „Bei Symptomen wie lang anhaltendem Husten mit zähem Schleim und Atembeschwerden sollten Betroffene sofort den Arzt aufsuchen“, meint der Experte. Diese könnten Anzeichen für eine chronische Entzündung der Atemwege sein und einen beginnenden Abbau der Lungenbläschen, ein so genanntes Lungenemphysem sein. Durch die resultierende Lungenüberblähung verliert das Atmungsorgan zunehmend seine Funktion.

Menschen mit COPD leiden daher unter zunehmender Luftnot – zunächst nur bei anstrengenden Tätigkeiten, später auch im Ruhezustand. „Die meisten Patienten neigen deshalb dazu, sich körperlich zu schonen“, erklärt Watz im Vorfeld des DGP-Kongresses. Das kann den Krankheitsverlauf jedoch dramatisch beschleunigen. Denn je weniger der Patient mit COPD sich körperlich im Alltag betätigt, desto schneller wird die Muskulatur abgebaut, was wiederum die körperliche Belastbarkeit reduziert. Das bestätigt

Dr. Waschkis Langzeitstudie an 200 COPD-Patienten, deren Ergebnisse Experten auch auf dem DGP-Kongress diskutieren. Alle Teilnehmer trugen

eine Woche lang ein Armband, das ihre körperliche Aktivität im häuslichen Alltag aufzeichnete. Nach zwei bis drei Jahren wurde die Messung wiederholt.

Das Ergebnis: Je weniger sich die Patienten bewegten, desto schneller nahm die Leistungsfähigkeit der Patienten ab. „Aus dieser und anderen Untersuchungen wissen wir bereits, dass die Abnahme der körperlichen Aktivität