

Der Atemnot davon- laufen

SPORT | REHA | MEDIZIN
UNIVERSITÄTSINSTITUT FÜR PRÄVENTIVE
UND REHABILITATIVE SPORTMEDIZIN DER PMU
INSTITUT F. SPORTMEDIZIN D. LANDES SALZBURG



UNIV.-PROF. DR. JOSEF NIEBAUER
Sportmedizin des Olympiazentrums
Salzburg-Rif

Jeder kennt das Gefühl der Atemnot, wenn einfach nichts mehr geht und man stehen bleiben muss. Wenn die Atemnot nach einem anstrengenden Berglauf oder einem Wettrennen unter Freunden einsetzt, so wundert dies keinen und klingt ja auch wieder schnell ab.

Es macht einem keine Angst sondern motiviert vielleicht besser und mehr zu trainieren, damit die Atemnot möglichst spät einsetzt und man so den Sport bzw. das Wandern oder Radfahren am Wochenende besser genießen kann.

Was der Lungengesunde gut kennt und nur bei hoher Belastung auftritt, ist für die Lungenpatienten bitterer und teilweise beängstigender Alltag. Hier tritt die Atemnot nicht bei Höchstleistungen sondern bei ganz normalen Alltagsbelastungen auf. Da wird das Einkaufengehen zum Wettkampf, der Bewegungsradius immer kleiner und die Lebensqualität immer schlechter.

Es ist naheliegend, dass man Situationen meidet, die Atemnot auslösen und versucht sich zu schonen. Dies ist allzu menschlich, meiden wir doch alle, mal abgesehen vom Sport, im Alltag Belastungen, die uns so sehr fordern, dass wir da-

bei Atemnot und durchaus auch Qual verspüren. Die Konsequenz ist dann allerdings, dass es durch das Schonen zusehends zu einer Abnahme der Muskelmasse und auch der Qualität der Muskulatur kommt, so dass man bei der gleichen Belastung immer früher erschöpft und auch immer früher Atemnot verspürt. Was auch der Gesunde über die Jahre verspürt verläuft bei den Lungenpatienten jedoch viel rascher und führt binnen Kürze zu einer drastischen Verschlechterung der Leistungsfähigkeit und somit auch der Lebensqualität.

Darüber hinaus gehört die chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD) mittlerweile zu den vier häufigsten Todesursachen in Europa, ohne dass hier eine Trendwende in Sicht wäre. So besteht dringender Bedarf an innovativen Behandlungsstrategien, welche die Vorteile sowohl medikamentöser als auch nicht-medikamentöser Therapien, namentlich dem körperlichen Training, vereinen.

Forschungsergebnisse der letzten Jahre haben sehr ermutigend zeigen können, dass Lungenpatienten von gezieltem und vor allem regelmäßigem Ausdauer- aber auch Krafttraining profitieren können.

Denn je fitter die Muskulatur und das Herzkreislaufsystem sind, desto später kommt es zur Atemnot.

Trainingsangebote für diese Patienten gibt es im ambulanten Bereich jedoch keine, allenfalls wird hin und wieder eine Kur bewilligt, die aufgrund ihrer Kürze und Wohnortferne nicht nachhaltig sein kann. Damit dennoch Patienten wohnortnah trainieren können haben wir am Universitätsinstitut für präventive und rehabilitative Sportmedizin der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität, gemeinsam mit der Universitätsklinik für Pneumologie (Prim. Univ.-Prof. Dr. Studnicka) ein Studienprojekt gestartet, in dem Patienten mit Lungenerkrankung über 12 Wochen hinweg 3mal pro Woche an einem kombinierten Ausdauer- und Krafttraining teilnehmen können.

Studienteilnehmer: COPD-Patienten im Stadium II und III
FEV1 30%-60% des altersentsprechenden Sollwertes
PO₂ > 55 mmHg
PCO₂ < 45 mmHg
Ansprechpartner: Dr. Neunhäuserer



DR. DANIEL NEUNHÄUSERER
MAG. EVA STEIDLE

Unter professioneller Betreuung von Ärzten, Physiotherapeuten und Sportwissenschaftlern werden in einem individuell zugeschnittenen Trainingsprogramm die Leistungsfähigkeit und somit auch die Lebensqualität gesteigert und durch exakte Anleitung zum Training zu Hause auch für die Nachhaltigkeit Sorge getragen.

Dieses Projekt soll einen Anfang machen, damit den Patienten nicht nur die exzellente medikamentöse Therapie, sondern auch die ebenso effektive Trainingstherapie angeboten werden kann. Denn nur durch eine Kombination aus Lebensstiländerung (v.a. Nikotinabstinenz), Medikamente und körperliches Training wird es möglich sein auch auf Dauer der Atemnot davonzulaufen.



„ DENN JE FITTER DIE MUSKULATUR UND DAS HERZKREISLAUFSYSTEM SIND, DESTO SPÄTER KOMMT ES ZUR ATEMNOT. „

UNIV.-PROF. DR.
JOSEF NIEBAUER

Ansprechpartner für Studie:
DR. DANIEL NEUNHÄUSERER

Universitätsinstitut für präventive und rehabilitative Sportmedizin der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität Salzburg
Institut für Sportmedizin des Landes Salzburg
Sportmedizin des Olympiazentrums Salzburg-Rif
Lindhofstraße 20, A-5020 Salzburg
0043 (0)662 4482 4270
d.neunhaeuserer@salk.at