

# Wie Lungenpatienten der Atemnot davonlaufen können

Was der Lungengesunde gut kennt und was nur bei hoher Belastung auftritt, ist für den Lungenpatienten bitterer und teilweise beängstigender Alltag.

Jeder kennt das Gefühl der Atemnot, wenn nichts mehr geht und man stehen bleiben muss. Wenn die Atemnot nach einem anstrengenden Berglauf oder einem Wettrennen unter Freunden einsetzt, so klingt sie wieder schnell ab. Es macht einem keine Angst, sondern motiviert vielleicht, mehr zu trainieren.

Was beim Menschen mit gesunden Lungen nur bei hoher Belastung auftritt, ist für den Lungenpatienten beängstigender Alltag. Hier tritt die Atemnot schon bei ganz normalen Alltagsbelastungen auf. Da wird der Einkauf 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. Die Konsequenz ist allerdings, dass es durch die Schonung zusehends zu einer Abnahme der Muskelmasse und auch der Qualität der Muskulatur kommt, sodass man bei



SN-Praxis  
Sport

JOSEF NIEBAUER

der gleichen Belastung immer früher erschöpft ist und immer früher Atemnot verspürt. Was auch der Gesunde über die Jahre verspürt, verläuft beim Lungenpatienten 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) 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 vereinen,

namentlich körperliches Training. Forschungsergebnisse zeigten, dass Lungenpatienten von regelmäßigem Ausdauer- und Krafttraining profitieren können. Wenn Muskulatur und Herz-Kreislauf-System fit sind, kommt es später zur Atemnot. Trainingsangebote für diese Patienten gibt es im ambulanten Bereich jedoch keine. Allenfalls wird eine Kur bewilligt, die aufgrund ihrer Kürze nicht nachhaltig sein kann.

Damit Patienten in der Nähe ihres Wohnortes trainieren können, starteten wir am Universitätsinstitut für präventive und rehabilitative Sportmedizin der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität Salzburg gemeinsam mit der Universitätsklinik für Pneumologie (Vorstand Michael Studnicka) ein Studienprojekt, in dem Patienten mit Lungenerkrankung zwölf Wochen lang drei Mal pro Woche an einem kombinierten Ausdauer- und Krafttraining teilnehmen können (COPD-Patienten im Sta-

dium II und III). Unter professioneller Betreuung durch Ärzte, Physiotherapeuten und Sportwissenschaftler werden in einem individuell zugeschnittenen Trainingsprogramm die Leistungsfähigkeit und somit auch die Lebensqualität gesteigert. Exakte Anleitung für das Training zu Hause sorgt für Nachhaltigkeit.

Dieses Projekt soll einen Anfang machen, damit den Patienten nicht nur die medikamentöse Therapie, sondern ebenso die Trainingstherapie angeboten werden kann. Nur durch die Kombination aus Lebensstiländerung (u. a. Nikotinabstinenz), Medikamenten und Training wird es möglich sein, auf Dauer der Atemnot davonzulaufen.

**Josef Niebauer**, Vorstand des Universitätsinstituts für präventive und rehabilitative Sportmedizin der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität Salzburg.

**Kontakt für Lungenpatienten:** Daniel Neunhäuserer, 0662/4482-4270; gilt für: COPD-Patienten im Stadium II und III (FEV1 30%-60% des altersentsprechenden Sollwertes; PO2 > 55 mmHg, PCO2 < 45 mmHg).