



Aktivität und COPD

ÜBERBLICK

1. Welche Beschwerden treten bei COPD* auf?	3
2. Wie messe ich Atemnot?	4
3. Was ich schon immer über Aktivität wissen wollte....	6
4. Wie kann ich feststellen, ob ich weniger aktiv geworden bin?	7
5. Was kann ich selbst tun?	8
6. 3 Tipps für mehr Aktivität	10

* Chronisch Obstruktive Lungenkrankheit

1. WELCHE BESCHWERDEN TRETEN BEI COPD AUF?

Das häufigste Symptom ist die **Atemnot**. Diese beginnt bereits in frühen Stadien der COPD – und das oftmals unbemerkt. Ohne sich dessen bewusst zu sein, passen die Betroffenen ihr Alltagstempo an: Sie werden über die Jahre zunehmend weniger aktiv und schränken ihren Bewegungsradius ein. Dies bringt weitreichende gesundheitliche Konsequenzen mit sich. Daher ist es wichtig, diesen Kreislauf zu durchbrechen!

Bei folgenden drei Symptomen sollten Sie an COPD denken und einen Arzt/eine Ärztin aufsuchen!

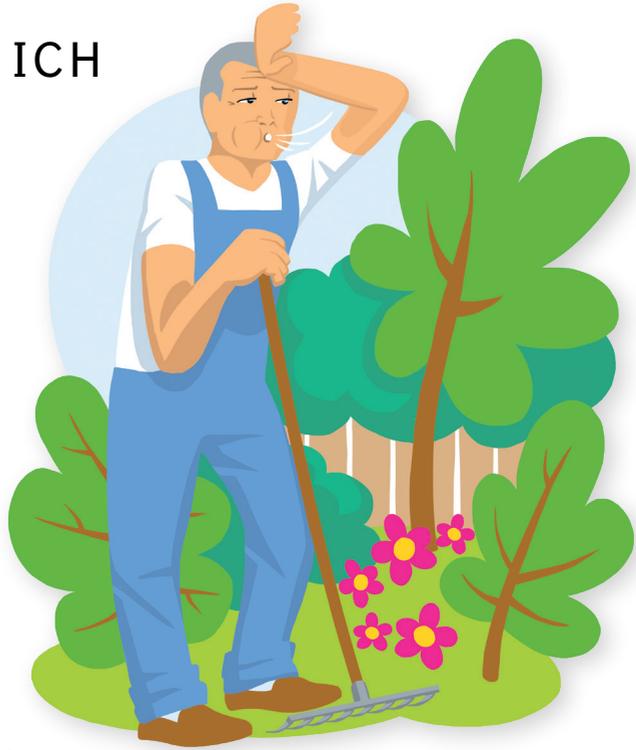
Sie werden sehen, wenn Sie sich die Beschwerden merken, haben Sie ein AHA-Erlebnis ...

1. **A**temnot
2. **H**usten
3. **A**uswurf



2. WIE MESSE ICH ATEMNOT?

Um nicht in den beschriebenen Teufelskreis aus Atemnot und verringerter Aktivität zu geraten, sollten Sie sich regelmäßig folgende Fragen stellen:



- Haben Sie **Atemnot** bei den alltäglichen Dingen des Lebens wie Hausarbeit, Gartenarbeit oder beim Ausüben Ihrer Hobbies?
- Merken Sie oder Ihr Partner **Veränderungen** im Vergleich zu früher?
- Brauchen Sie häufig den **Notfallspray**?

Wenn Sie nur eine dieser Fragen mit „Ja“ beantwortet haben, sollten Sie einen Arzt/eine Ärztin aufsuchen!

Bitte besprechen Sie mit ihm/ihr auch die korrekte Einnahme Ihres Medikaments!

DEN GRAD DER ATEMNOT BESTIMMEN

Atemnot ist nicht gleich Atemnot, sondern man unterscheidet verschiedene Abstufungen.

Mit folgendem Test können Sie feststellen, welchen Grad der Atemnot Sie haben.

Bitte kreuzen Sie an, was für Sie zutrifft:

- Ich habe zu viel Atemnot, um das Haus zu verlassen bzw. Atemnot beim An-/Ausziehen.
- Nach 100 m oder nach 2 Minuten Gehen in der Ebene muss ich wegen Atemnot stehen bleiben.
- Im Vergleich zu Gleichaltrigen gehe ich deutlich langsamer und gerate dabei (mehr) in Atemnot.
- Ich gerate in Atemnot bei schnellem Gehen in der Ebene oder wenn ich leicht bergauf gehe.
- Bei mir tritt Atemnot nur bei maximaler Belastung auf.

TIPP *Mithilfe eines **PULSOXYMETER**, der kostengünstig erhältlich ist, können Sie regelmäßig die Sauerstoff-Sättigung Ihres Blutes und Ihren Pulsschlag messen. Dies sollte mit dem/der behandelnden Arzt/Ärztin besprochen werden. Die **Sättigung** sollte grundsätzlich über 92% liegen, die **Herzfrequenz** in Ruhe unter 100.*

3. WAS ICH SCHON IMMER ÜBER AKTIVITÄT WISSEN WOLLTE

Aktivität verringert nicht nur Atemnot, sondern hat viele weitere positive Auswirkungen auf Ihre Gesundheit:



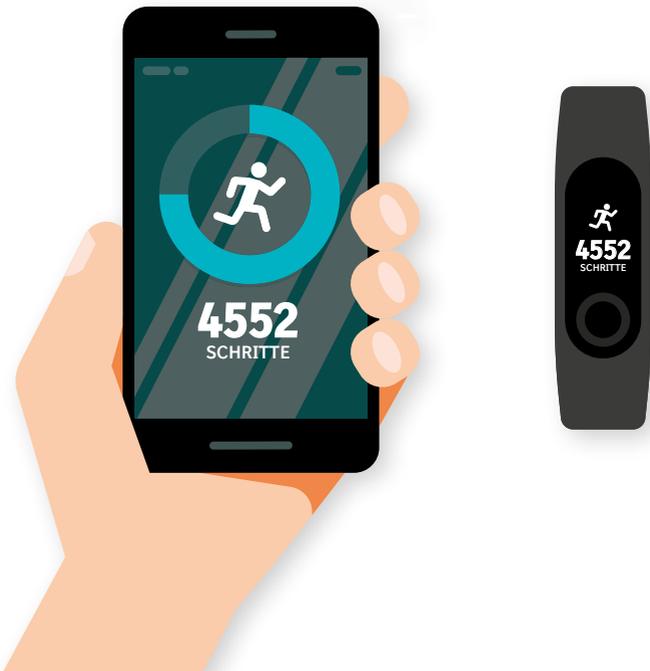
4. WIE KANN ICH FESTSTELLEN, OB ICH **WENIGER AKTIV** GEWORDEN BIN?

Die einzige Möglichkeit, den Grad der Aktivität zu messen, stellt ein **Schrittzähler** dar, der günstig erworben werden kann.

Zudem besteht die Möglichkeit, eine **App** mit Schrittzählerfunktion auf Ihrem **Handy** zu installieren.

Damit messen Sie über einen bestimmten Zeitraum Ihre Aktivität im Alltag und besprechen anschließend die Ergebnisse mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin.

So können Sie gemeinsam einen Aktivitätsplan erstellen, regelmäßig überprüfen und anpassen.



5. WAS KANN ICH SELBST TUN?

Physiotherapeutische Tipps für weniger Atemnot bei Belastung

Lippenbremse

Die Lippenbremse hilft bei Atemnot in Ruhe, während und nach Belastungen, indem sie den Atemstrom abbremst. Es entsteht ein leichter Gegendruck, der die Bronchien erweitert – so wird das Ausatmen leichter.

So funktioniert's:



- Achten Sie darauf, dass die Mundmuskulatur locker ist.



- Atmen Sie durch locker aufeinander liegende Lippen aus.



- Atmen Sie langsam und ruhig aus – ohne Atemgeräusch.

- Vermeiden Sie bei der Lippenbremse aktives Pressen.



Kutschersitz

Diese Position erleichtert die Atmung und hilft Ihnen, die angestaute Luft nach und nach auszuatmen.

So funktioniert's:

- Setzen Sie sich mit gegrätschten Beinen auf die Kante eines Sessels.
- Beugen Sie den Oberkörper vor und stützen Sie sich mit den Unterarmen auf den Oberschenkeln ab.
- Der Bauch darf „hängen“.

Stand mit Aufstützen

Diese Position hilft, den Brustkorb zu entlasten, was ebenfalls die Atmung erleichtert.

So funktioniert's:

- Beugen Sie sich nach vorne.
- Stützen Sie sich mit den Armen auf eine Sessellehne, auf Ihre Knie oder auf ein Treppengeländer.



6. 3 TIPPS FÜR MEHR AKTIVITÄT



Machen Sie nur das, was Ihnen Spaß macht und Ihnen entspricht!

Um die **Motivation** aufrecht zu erhalten, damit Sie Ihr Aktivitätsprogramm möglichst langfristig, am besten dauerhaft, durchhalten, sollten Sie folgende Aspekte berücksichtigen:

- Überlegen Sie sich, **mit wem** Sie gerne aktiv sein wollen. Mit Freunden, der Familie, im Verein oder in einem Kurs?
- Wählen Sie Aktivitäten, die Sie **gerne** machen würden oder die Sie früher gerne gemacht haben und wieder ausüben möchten. Ist es Gartenarbeit, Schwimmen, Spazieren, Wandern, Tanzen oder etwas anderes? Auch ausprobieren ist möglich!
- Nehmen Sie sich **Zeit** für diese Aktivitäten und planen Sie die Termine in Ruhe.

Beginnen Sie jetzt!

Die gute Nachricht: Körperliche **Aktivität wirkt immer**, unabhängig von Alter oder Schweregrad der Erkrankung.



15 Minuten Gehen pro Tag hat bereits einen nachweisbaren gesundheitlichen Effekt!

Bauen Sie Bewegung in Ihren Alltag ein:

Nehmen Sie die Treppe statt des Aufzugs. Lassen Sie das Auto mal stehen, fahren Sie stattdessen mit öffentlichen Verkehrsmitteln. Steigen Sie eine Station früher aus und gehen Sie die letzte Etappe des Weges zu Fuß.

Nutzen Sie die Aktivitätsberatung!

Erfüllen Sie sich einen Traum: Überlegen Sie sich ein Ziel, das Sie gerne erreichen wollen. Sie dürfen sich dafür auch eine Belohnung in Aussicht stellen.

Wenn Sie die Möglichkeit haben, mittels Schrittzähler oder Handy Ihre Schritte pro Tag zu dokumentieren, besprechen Sie die Ergebnisse mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin oder Atemphysiotherapeuten/-therapeutin.

Sie können so gemeinsam einen einfachen Trainingsplan erstellen, den Sie leicht überprüfen können. Bei jeder Kontrolle können Sie ein neues Ziel definieren!

TIPP Wählen Sie **REALISTISCHE ZIELE** aus!

*Nichts frustriert mehr als unerreichte Ziele,
die gar nicht erreichbar gewesen wären.*

Wir alle brauchen Erfolgserlebnisse!



Hier erfahren Sie mehr

- zu Atemphysiotherapie:
www.ogp.at/gepruefte-atemphysiotherapeutinnen
- zu Rehabzentren: <https://rehakompass.goeg.at>
- zu Selbsthilfegruppen: www.ogp.at/selbsthilfegruppen
- zu Videos über richtiges Inhalieren:
www.atemwegsliga.de/richtig-inhalieren.html
- zur Internationalen COPD-Leitlinie: <https://goldcopd.org>
- zur Raucherentwöhnung: <https://rauchfrei.at>
- zu Sport bei COPD: https://bit.ly/netdoktor_copd

Wissenschaftliche Beratung

Dr. Ralf Harun Zwick
ralf.zwick@thermewienmed.at
Ärztlicher Leiter
Ambulante Pneumologische Rehabilitation
Therme Wien Med
Kurbadstraße 14, 1100 Wien
www.thermewienmed.at

Boehringer Ingelheim RCV GmbH & Co KG

Human Pharma Austria
Dr. Boehringer-Gasse 5-11, 1120 Wien
Telefon (+43 1) 80 105-0
www.boehringer-ingelheim.at

