

COPD und Sport

04.05.2012, 09:16 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Selbsthilfe COPD Homburg*

Presseagentur: *Selbsthilfe COPD Homburg*



"Aktiv sein kann das Leben der Patienten verlängern. Regelmäßige Bewegung ist für COPD (chronisch-obstruktiven Lungenerkrankung) Erkrankte sehr gesund und kann auch noch Spaß machen. Die Teilnahme an Sport- und Bewegungsaktivitäten ist für Menschen mit chronischen Lungenkrankheiten sehr wichtig. Die Regelmäßige Bewegung, (Sie müssen nicht außer Atem geraten) kann zu einer Verbesserung von Ausdauer und Muskelkraft führen. Sie werden sich besser fühlen und bleiben beweglicher.

Durch die regelmäßige körperliche Aktivität kann die Verschlechterung verzögert werden, die Muskelzellen lernen besser mit Sauerstoff um zu gehen. Nach einer Grippe oder Erkältung erholen Sie sich oft schneller durch die Verbesserung der Kondition, auch werden Sie nicht mehr so schnell müde. COPD Patienten haben oft Angst vor Atemnot Attacken und verzichten auf körperliche Aktivität was dazu führt, das ihre Lebensqualität sinkt und es zur Isolation und Depression Kommt, ein Teufelskreis, deshalb sollte sich der Patient ausreichend bewegen. Bluthochdruck oder erhöhte Blutwerte lassen sich durch Bewegung günstig beeinflussen.

Hier ein paar Tipps, wie Sie in Bewegung kommen und bleiben:

Wählen Sie eine Aktivität, die Ihnen Spaß macht und die zu Ihnen passt.

Sich gemeinsam bewegen: gegenseitig und motivierend!

Unterrichten Sie Ihren Betreuer/Sportgefährten über Ihre Lungenerkrankung, so beugen Sie Unverständnis vor.

Bauen Sie Dauer und Häufigkeit allmählich auf.

Ruhen Sie sich kurz aus, wenn es zu anstrengend wird und lassen Sie sich nicht Antreiben, trotzdem weiterzumachen.

Sorgen Sie dafür, dass Sie nicht zu sehr abkühlen: Gehen Sie nach dem Sport nicht verschwitzt nach draußen.

Bewegen Sie sich an möglichst vielen Tagen in der Woche.

Führen Sie regelmäßig Atemübungen aus: Atmen Sie tief durch die Nase ein und atmen Sie mit gespitzten Lippen durch den Mund aus.

Beraten Sie sich mit Ihrem Arzt, bevor Sie sich intensiv bewegen.

Aktivitäten in der Halle, dem Schwimmbad, der Natur und dem Fitnesscenter sind sehr geeignet für Menschen mit COPD.

Versuchen Sie, bei kaltem Wetter durch die Nase oder durch einen Schal zu atmen, sodass die Luft vorgewärmt wird.

Meiden Sieverräucherte Räume, auch während der Tasse Kaffee hinterher.

Kurzum, wenn Sie diese Tipps beachten, dann können chronische Bronchitis Lungenemphysem und Bewegung ein hervorragendes und vor allem gesundes Paar bilden!"

Quelle: Faltblatt „Niederlande in Bewegung“ (NOC*NSP)

Welche Sportarten sind ungeeignet bei COPD:

Anfänger sollten Sportarten wie Tennis, Fußball, Badminton vermeiden, da es schnell zu einer Überlastung kommen kann. Höhensport wie Bergwandern ist auf Grund der Höhenluft eher ungeeignet.

Am Mittwoch den 09.Mai.2012 ab 15:00 Uhr wird die Lungenfachärztin Frau Dr. Antje Hammers-Reinhard, aus Homburg, referieren zum Thema COPD und Sport.

Der Vortrag findet in der AWO Begegnungsstätte Birkensiedlung, Warburgring 56, in 66424 Homburg.
Eine Anmeldung ist erwünscht, da wir den Raum auf die Teilnehmerzahl vorbereiten wollen.

Der Eintritt ist kostenlos!

Die weiteren Treffen finden jeden 2.Mittwoch im Monat, in der AWO statt.

Auskunft und Ansprechpartner:

Karl-Heinz Roth

Hasenäckerstr. 8

66424 Homburg

Tel: 06841-72745

Mail: redaktion@copd-homburg.de

Internet: <http://www.copd-homburg.de>

Portrait

Wir haben ein Ziel: Menschen zu helfen bei COPD, Lungenemphysem, Asthma, Alpha -1 Antitrypsinmangel und

Fibrose. Wir helfen und beraten in allen Belangen des täglichen Leben und im Umgang mit der Krankheit. Wir werden Ihnen mit unseren Erfahrungen zur Seite stehen und Sie über Neuigkeiten schnellstmöglich informieren. Informationen bieten wir auch im Umgang mit einer Sauerstofflangzeittherapie und auch zu Fragen der Transplantation helfen wir.

Bitte nehmen Sie sich und Ihre Krankheit ernst genug !!

News-ID: 629782 • Views: 1757 (Stand: 27.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/629782/COPD-und-Sport.html>