

Weitere sozialrechtliche Informationen sowie Ratgeber zum kostenlosen Download finden Sie stetig aktualisiert unter [www.betanet.de](http://www.betanet.de).

© 2024 beta Institut gemeinnützige GmbH | Kobelweg 95, 86156 Augsburg | [www.betanet.de](http://www.betanet.de)

# COPD > Bewegung und Sport

## 1. Das Wichtigste in Kürze

Der Krankheitsverlauf bei COPD kann durch regelmäßige Bewegung und angemessene Ausübung von Sport positiv beeinflusst werden. Sich ausschließlich zu schonen führt zu einem Abbau von Muskelmasse einschließlich der Atemhilfsmuskulatur und schränkt die körperliche Belastbarkeit weiter ein.

## 2. Beeinflussung des Krankheitsverlaufs durch Bewegung

Bei Patienten mit COPD ist vor allem die Ausatmung stark erschwert. Sie sind deshalb besonders auf den Einsatz ihrer **Atemhilfsmuskulatur** angewiesen. Hierzu zählen einige Hals- und Brustmuskeln sowie die Bauchmuskulatur. Dem Gesundheitszustand angepasste Bewegung beugt einem Muskelabbau vor.

Gesundheitsfördernd ist generell jede Art von Bewegung, z.B. auch in Form von Alltagsbewegung wie Spaziergehen oder Treppensteigen. Die „S2k-Leitlinie zur Diagnostik und Therapie von Patienten mit chronisch obstruktiver Bronchitis und Lungenemphysem (COPD)“ der Deutschen Gesellschaft für Pneumologie und Beatmungsmedizin e.V., kostenloser Download unter [www.awmf.org](http://www.awmf.org) > [Suchbegriff: "COPD"](#), empfiehlt folgende sportliche Betätigung als festen Therapiebestandteil:

- Körperliches Training mit den Komponenten Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination.
- Für ein effektives Trainingsergebnis soll die Belastung beim Ausdauertraining zwischen 60 und 80 % der maximalen Leistungsfähigkeit liegen.
- Ausdauertraining kann als kontinuierliches Training oder als Intervalltraining (kürzere Einheiten intensiver Belastung gefolgt von Pausen) erfolgen.
- Bei starken Beeinträchtigungen kann die Anwendung einer Gehhilfe oder Sauerstoffgabe in Erwägung gezogen werden.

## 3. Lungensportgruppen

Wichtig ist vor allem die Fortsetzung der Bewegung nach Reha-Maßnahmen. Hierbei können insbesondere Lungensportgruppen helfen.

Lungensportgruppen sind speziell auf Patienten mit Atemwegserkrankungen ausgerichtet. Der Übungsleiter ist mit den Auswirkungen der Erkrankung vertraut und kann bei Komplikationen Unterstützung und Hilfe leisten. Die körperlichen Anforderungen werden individuell an die Gruppe angepasst und beinhalten z.B. leichte Kraft-Ausdauer-Übungen.

Eine Suchfunktion für lokale Lungensportgruppen und weitere Informationen bietet die AG Lungensport in Deutschland e.V. unter [www.lungensport.org](http://www.lungensport.org) > [Lungensportregister](#).

### 3.1. Voraussetzungen zur Teilnahme

Die Teilnahme am Lungensport setzt eine ausführliche ärztliche Untersuchung beim Lungenfacharzt voraus. Hierbei werden z.B. eine Lungenfunktionsprüfung, eine Blutgasanalyse und ein Belastungs-EKG durchgeführt. Patienten mit COPD können am Lungensport teilnehmen, wenn sie innerhalb von 6 Minuten mindestens 200 m zurücklegen können oder eine Belastung von 25 Watt (z.B. auf einem Ergometer) über eine Dauer von 3 Minuten durchhalten.

### 3.2. Verordnung

Die **Verordnung** von Lungensport erfolgt in der Regel durch den Hausarzt. Er kann einen Antrag auf Kostenübernahme des Rehabilitationssports bei der [Krankenkasse](#) stellen. Näheres unter [Reha-Sport und Funktionstraining](#).

Erfolgt der Lungensport im Anschluss an eine Medizinische Reha-Maßnahme der Rentenversicherung, kann der Reha-Sport auch während der [Medizinischen Reha](#) beantragt werden und gleich im Anschluss stattfinden.

Wird die COPD als Berufskrankheit anerkannt, ist die Berufsgenossenschaft der Kostenträger. Näheres unter [COPD > Arbeit und Beruf](#).

zur Verordnung sind bei der AG Lungensport in Deutschland e.V. unter [www.lungensport.org](http://www.lungensport.org) > Service > Verordnung von [Lungensport](#) erhältlich.

## 4. Vermeidung von Atemnot

Patienten mit COPD sind besonders anfällig für Atemnot während sportlicher Betätigung. Folgendes kann Atemnot vorbeugen:

- Intensität der Bewegungseinheit nur langsam steigern und Überanstrengung vermeiden.
- Ausgiebiges Aufwärmen, um den Körper auf die anstehende Belastung vorzubereiten.
- Sport in der Mittagshitze und bei Minusgraden vermeiden.
- Notfallmedikamente bereithalten.
- Unregelmäßiges und gepresstes Atmen während der Belastung vermeiden.

## 5. Wer hilft weiter?

[Krankenkassen](#) , [Rentenversicherungsträger](#) , [Unfallversicherungsträger](#)

## 6. Verwandte Links

[COPD](#)

[Reha-Sport und Funktionstraining](#)