



PRAXISTIPP

Lungengesundheit

Neben dem Asthma gehört die chronische Bronchitis (Chronisch obstruktive Lungenerkrankung, COPD) zu den häufigsten chronischen Erkrankungen und wird in 15 Jahren weltweit die dritthäufigste Todesursache werden. Hauptursache der COPD ist das Zigarettenrauchen. Auch andere Faktoren, wie Umweltbelastungen durch Einatmen von Staub (auch die sogen. Feinstaubbelastung) und angeborene Faktoren spielen eine Rolle. Das Lungenemphysem, die Lungenüberblähung, tritt im Zuge einer chronischen Bronchitis auf und ist durch eine deutliche Minderung der Leistungsfähigkeit gekennzeichnet. Lungenvernarbungen (Lungenfibrose) ist eher selten, kommt ohne erkennbare Ursache vor oder im Rahmen von besonderer beruflicher Belastung.

Was tut unserer Lunge gut und wie kann man die Lungenfunktion und damit die gesamte Leistungsfähigkeit verbessern?

Die medikamentöse Therapie der chronischen Bronchitis ist wichtig, aber auch begrenzt. Wichtig ist die regelmäßige Einnahme der verordneten Medikamente, insbesondere der Inhalationssprays. Dadurch lässt sich die Lungenfunktion nachweislich verbessern und es kommt zu weniger Infekten, welche bei bestehender Lungenkrankheit oft schwerer verlaufen und wiederum die Lungenfunktion einschränken.

Impfungen (gegen Grippe und Lungenentzündung/Pneumokokken) sind ein weiterer wichtiger Baustein zur Erhaltung der Lungengesundheit und sollten regelmäßig jährlich (Grippe), bzw. alle 5-6 Jahre aufgefrischt werden.

Die wichtigste und oftmals vergessene Maßnahme ist körperliches Training. Allein dadurch lassen sich die Hälfte aller Krankenhauseinweisungen im Rahmen einer infektbedingten Verschlechterung vermeiden. Das Training soll ganzjährig durchgeführt werden und idealer Weise in den Herbst- und Wintermonaten reduziert werden. Das Training kann in stationären Rehabilitationseinrichtungen oder in ambulanten Lungensportgruppen erfolgen. Inhalte sind neben Schulung der verschiedenen Atemtechniken vor allem Ausdauer- und Krafttraining (Gehtraining, Ergometertraining, Nordic Walking, Treppensteigen und Hantelübungen, Theraband, Kraftgeräte) aber auch Beweglichkeit und Koordination (Dehn- und Beweglichkeitsübungen, Spiele) sollen geübt werden. Weil Patienten mit COPD bei langjährigem Krankheitsverlauf an Muskelmasse verlieren, kommt dem Krafttraining besondere Bedeutung bei, um eben diesem Muskelschwund vorzubeugen.

Die Erfolge durch körperliches Training sind messbar: Die körperliche Belastbarkeit wird besser, längere Gehstrecken können bewältigt werden, die Kraft nimmt zu, weniger Luftnot, der Alltag wird besser bewältigt und man muss weniger oft ins Krankenhaus.

Aber nicht vergessen: Oft kann das körperliche Training erst durch die Wirkung der regelmäßigen Medikamenteneinnahme begonnen und durchgeführt werden.