

Kalenderwoche 38/2020 - Bewegung

Bewegung

Bewegung tut gut. Das gilt auch bzw. besonders für Patienten mit chronisch obstruktiver Lungenerkrankung (COPD), wie aktuelle Studien zeigten.

In einer Studie stellten Wissenschaftler fest, dass Baduanjin die körperliche Leistungsfähigkeit, die Lungenfunktion und die Lebensqualität von COPD-Patienten verbessern konnte, wenn es zusätzlich zur Behandlung praktiziert wurde. Außerdem schien Krafttraining mit elastischen Bändern ähnliche Erfolge verbuchen zu können wie das Training mit Gewichten und stellt somit eine preisgünstige und praktikable Alternative dar.

Da sich körperliche Aktivität positiv auf COPD auswirkt, ist sie ein wesentlicher Bestandteil der Lungenrehabilitation. Diese verbesserte laut einer aktuellen Übersichtsstudie sowohl die Atemnot, die gesundheitsbezogene Lebensqualität als auch die körperliche Leistungsfähigkeit von Patienten mit stabiler COPD. Dabei galt: je mehr Sitzungen die Patienten besuchten, desto größer waren die Erfolge - wie eine weitere Studie zeigte.

Hier die Studien im Detail:

- [Die Qigong-Form Baduanjin hilft bei COPD](#)
- [Weniger Atemnot und bessere Lebensqualität durch Lungenreha](#)
- [Lungenreha bei COPD: Jede Sitzung zählt](#)
- [Krafttraining bei COPD: Besser mit elastischen Bändern oder Gewichten?](#)

MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

Meine Fragen

Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am _____:

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“