

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient !

Sie sind von einer chronisch obstruktiven Bronchitis, der sogenannten COPD oder von einem fortgeschrittenen Asthma bronchiale betroffen ?

Sicher bemerken Sie, dass Ihnen alltägliche Belastungen (wie z.B. Treppensteigen) schwerer fallen und dass Sie dabei viel schneller außer Atem kommen.

Diese Atemnot führt häufig dazu, dass man als Betroffener entsprechenden Belastungen „aus dem Wege geht“, was in der Folge aber zu einem Verlust von Muskelkraft, Leistungsfähigkeit und Kondition führt.

Unsere Patienten berichten:

„Man traut sich kaum noch aus dem Haus“ oder „

„Ich will schon gar nichts mehr mit den Freunden unternehmen“

„Ich kann den Haushalt nicht mehr bewältigen“

Gefahren zunehmender Atemnot bei obstruktiven Atemwegserkrankungen



Was kann man tun ???

Schädliche Einflüsse (vor allem Rauchen !) sollten unbedingt vermieden werden.

Falls dies nicht gelingt, empfehlen wir die Teilnahme an unseren Raucherentwöhnungskursen.

Selbstverständlich werden Ihnen zudem „atemwegserweiternde“ Medikamente verordnet.

Nach allen wissenschaftlichen Untersuchungen ist es aber auch ganz wichtig Ausdauer und Fitness zu trainieren.

Optimal ist dies zum Beispiel in einer Lungensportgruppe möglich.

Leider reicht dies aber alleine nicht aus.

Mindestens 3-4 x wöchentlich sollten Sie Ihren Körper trainieren, besser noch:

Kein Tag ohne Training !!!