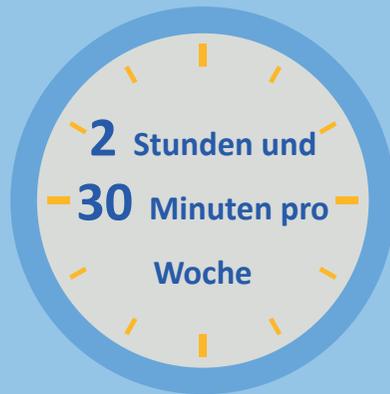


# So wirkt sich körperliche Betätigung auf Ihre Lunge aus

Jede Form von Sport bzw. Bewegung, bei der Ihre Muskeln beansprucht werden, gilt als körperliche Aktivität. Dabei kann es sich um ein Hobby handeln oder einen Wettkampfsport wie Laufen, Radfahren, Fußball oder Tennis – oder auch Bowling, Golf, Eislaufen oder Surfen oder etwas ganz anderes. Außerdem fallen alle Arten von Bewegung darunter, die Teil Ihres Alltags sind, wie Gartenarbeit oder Putzen. Auch abseits zu parken und den Weg zu Einkaufsmöglichkeiten zu Fuß zurückzulegen, ist ein positiver Schritt in ein Leben mit mehr Bewegung.



Jede zusätzliche Aktivität ist gesundheitsförderlich.  
Empfehlung:

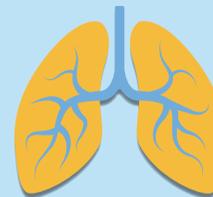


Das entspricht 30 Minuten am Tag an 5 Tagen pro Woche

Eine Aktivität kann auf 10 Minuten beschränkt sein

Sie sollten außer Atem sein, aber noch sprechen können

Bewegung und Sport können sich positiv auf die Lungenfunktion auswirken.



Jede gezielte Aktivität wie das Training zur Lungenrehabilitation kann Ihr Wohlbefinden bzw. den Umgang mit Ihrer Lungenerkrankung verbessern.



Bewegung und Sport verbessern das körperliche und seelische Wohlbefinden und können das Risiko für weitere Krankheiten (Schlaganfall, Herzkrankheit, Depression, Typ-2-Diabetes usw.) reduzieren.



HEALTHY LUNGS FOR LIFE

# Top-Tipps

## Aufwärmen, abwärmen

Fangen Sie mit sanften Aufwärmübungen langsam an. So kann sich Ihr Körper auf die folgende Belastung einstellen.

Lassen Sie die Belastung am Ende ausklingen, dehnen Sie die beanspruchten Muskeln und lassen Sie die Atmung zur Ruhe kommen.



## Spaßfaktor

Tun Sie, was Ihnen Spaß macht – in Ihrem eigenen Tempo. Wenn Sie sich bereit dazu fühlen, können Sie die Belastung schrittweise steigern. Und keine Angst davor, außer Atem zu geraten: Je mehr Sie sich daran gewöhnen, desto leichter wird es.

Wenn der Spaß nicht zu kurz kommt, werden Sie motiviert bleiben und die Aktivität zur Gewohnheit machen.

## Dehnen

Sanfte Dehnübungen verbessern die Beweglichkeit – damit Sie den Alltag besser meistern und Schmerzen und Beschwerden entgegenwirken können. Dehnübungen sind auch der Achtsamkeit und dem mentalen Wohlbefinden förderlich.



## Abseits der Straße

Halten Sie sich von Straßen und damit von Luftverschmutzung fern, wenn Sie sich draußen bewegen. Die Luft ist schon in einer Entfernung von ein bis zwei Metern von der Straße viel besser.

Meiden Sie Luftverschmutzung, indem Sie Parks, öffentliche Plätze und Fußwege nutzen, wenn Sie in der Stadt Sport treiben.

1-2m



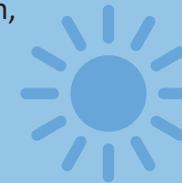
## Abwechslung

Viele Menschen glauben, dass sie keinen Spaß an Sport haben, und denken dabei vielleicht an Joggen, das Fitnessstudio oder Mannschaftssport. Aber es gibt viele andere Möglichkeiten! Nehmen Sie doch an einem Tanzkurs teil, machen Sie Karate oder versuchen Sie es mit Zirkustraining. Oder erkunden Sie Ihre Stadt mit einem Elektrofahrrad oder einem Roller. Beschränken Sie sich nicht auf Aktivitäten, die Ihnen keinen Spaß machen.



## Wetterbericht

An heißen, sonnigen Tagen ist die Luft oft stärker belastet, nach Regen oder Wind ist die Luftqualität häufig besser. Achten Sie bei Hitze und an Tagen mit hohen Luftbelastungswerten auf Gesundheitshinweise. Wenn Sie an einer Lungenkrankheit leiden, sollten Sie dann ausnahmsweise auf intensive Bewegung verzichten.



## Gleichgewicht

Gleichgewichtstraining ist wichtig – mit Übungen auf einem Bein oder Sportarten wie Yoga, Skifahren oder Klettern. So kann Stürzen im höheren Alter vorgebeugt werden.



## Krafttraining

Muskelaufbau ist insbesondere für Menschen mit Lungenkrankheiten, Frauen und ältere Menschen wichtig. Muskeln können durch Hanteltraining oder Übungen mit dem eigenen Körpergewicht aufgebaut werden.



## Bewegung

Vermeiden Sie langes Sitzen oder Liegen, beispielsweise beim Fernsehen oder beim Arbeiten am Schreibtisch. Stehen Sie dann mindestens alle 30 Minuten auf.

Dieses Dokument soll der Öffentlichkeit Tipps zur Ertüchtigung der Lunge geben und medizinische Fachkräfte dabei unterstützen, ein Verständnis für Lungengesundheit zu vermitteln. Es wurde mit Unterstützung von Kjeld Hansen (Patient) sowie Frits Franssen, Thierry Troosters und Karl Sylvester (Ärzte) im Rahmen der Kampagne „Healthy Lungs for Life“ von der European Lung Foundation (ELF) erstellt.



HEALTHY LUNGS FOR LIFE