

**Press release****Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften****Medizin - Kommunikation**

02/18/2016

<http://idw-online.de/en/news646294>Press events, Transfer of Science or Research  
Medicine  
transregional, national**Wer sich schont, stirbt früher: Sport und Bewegung helfen bei chronischen Lungenerkrankungen**

**Leipzig – Menschen mit chronisch-obstruktiver Lungenerkrankung (COPD) können den Krankheitsverlauf durch regelmäßige Bewegung und Sport günstig beeinflussen. Zu diesem Ergebnis kommt eine Studie, deren Autor Dr. Benjamin Waschki auf dem Kongress der Deutschen Gesellschaft für Pneumologie und Beatmungsmedizin (DGP) den Forschungspreis für klinische Forschung erhält. Die DGP rät Lungenpatienten aufgrund dieser Ergebnisse, bereits im frühen Krankheitsstadium regelmäßig aktiv zu sein. Wie Sport bei chronischen Lungenerkrankungen helfen kann, ist auch Thema der Kongress-Pressekonferenz am 3. März 2016 in Leipzig.**

Zwischen drei und fünf Millionen Menschen in Deutschland leiden an einer COPD. Etwa 90 Prozent von ihnen sind oder waren früher Raucher. „Oft wird die COPD als Raucherlunge verharmlost“, sagt Privatdozent Henrik Watz, Leiter des Pneumologischen Forschungsinstituts an der LungenClinic Grosshansdorf bei Hamburg. „Bei Symptomen wie lang anhaltendem Husten mit zähem Schleim und Atembeschwerden sollten Betroffene sofort den Arzt aufsuchen“, meint der Experte. Diese könnten Anzeichen für eine chronische Entzündung der Atemwege sein und einen beginnenden Abbau der Lungenbläschen, ein so genanntes Lungenemphysem sein. Durch die resultierende Lungenüberblähung verliert das Atmungsorgan zunehmend seine Funktion.

Menschen mit COPD leiden daher unter zunehmender Luftnot – zunächst nur bei anstrengenden Tätigkeiten, später auch im Ruhezustand. „Die meisten Patienten neigen deshalb dazu, sich körperlich zu schonen“, erklärt Watz im Vorfeld des DGP-Kongresses. Das kann den Krankheitsverlauf jedoch dramatisch beschleunigen. Denn je weniger der Patient mit COPD sich körperlich im Alltag betätigt, desto schneller wird die Muskulatur abgebaut, was wiederum die körperliche Belastbarkeit reduziert. Das bestätigt Dr. Waschkis Langzeitstudie an 200 COPD-Patienten, deren Ergebnisse Experten auch auf dem DGP-Kongress diskutieren. Alle Teilnehmer trugen eine Woche lang ein Armband, das ihre körperliche Aktivität im häuslichen Alltag aufzeichnete. Nach zwei bis drei Jahren wurde die Messung wiederholt. Das Ergebnis: Je weniger sich die Patienten bewegten, desto schneller nahm die Leistungsfähigkeit der Patienten ab. „Aus dieser und anderen Untersuchungen wissen wir bereits, dass die Abnahme der körperlichen Aktivität ein wichtiger Faktor ist, der die Sterblichkeit und die Anzahl der Krankenhauseinweisungen erheblich beeinflusst. Die Patienten fühlen sich nicht nur schlechter – Bewegungsmangel führte auch zu häufigeren Krankenhausaufenthalten und vermehrten Todesfällen“, ergänzt Lungenexperte Watz.

Die European Respiratory Society hat bereits vor zwei Jahren eine Stellungnahme veröffentlicht, die Menschen mit COPD auffordert, ihre Schonhaltung aufzugeben. „Die Patienten sind oft leistungsfähiger als sie denken“, sagt Watz. Mehrere Langzeitstudien haben gezeigt, dass bereits geringe Mengen an körperlicher Aktivität die Sterblichkeit von Patienten mit chronischen Erkrankungen senken kann. Neben einer professionellen Rauchentwöhnung, sollte ein moderates Trainingsprogramm deshalb zur sofortigen Behandlung gehören. Die Patienten sollten so früh wie möglich beginnen, sich wieder mehr zu belasten und dies bereits am besten im Frühstadium der COPD“, so Watz. „Möglicherweise reichen schon 15 bis 30 Minuten tägliches schnelleres Spazierengehen oder Nordic Walking aus, um den Krankheitsverlauf der Patienten positiv zu beeinflussen.“

Für ihre Arbeit erhalten die Autoren der Studie den DGP-Forschungspreis für klinische Forschung. Wie man Patienten mit COPD und anderen Lungenerkrankungen motivieren möchte, wieder aktiver zu sein, erklären Experten auf einer Pressekonferenz im Rahmen des DGP-Kongresses am 3. März 2016 in Leipzig.

Quellen:

Waschki B. et al. Disease Progression and Changes in Physical Activity in Patients with Chronic Obstructive Pulmonary Disease. American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine 2015; 192(3): 295-306

Watz H. et al. An official European Respiratory Society statement on physical activity in COPD. European Respiratory Journal 2014; 44(6): 1521-37

Waschki B et al. Physical activity is the strongest predictor of all-cause mortality in patients with COPD: a prospective cohort study. Chest. 2011 Aug;140(2):331-42.

Watz H et al. Physical activity in patients with COPD. Eur Respir J. 2009 Feb;33 (2):262-72

\*\*\*\*\*

Pressekonferenz der Deutschen Gesellschaft für Pneumologie und  
Beatmungsmedizin (DGP) und der Deutschen Lungenstiftung (DLS)

Termin: 3. März 2016, 12.00 bis 13.00 Uhr

Ort: Congress Center Leipzig (CCL); Vortragsraum 10

Anschrift: Messe-Allee 1 (Eingang Glashalle), 04356 Leipzig

Vorläufige Themen und Referenten:

Seltene Lungenerkrankungen immer häufiger behandelbar: Warum sich Forschung auch für wenige Patienten „lohnt“  
Professor Dr. med. Hubert Wirtz, Tagungspräsident, Direktor der Medizinischen Klinik und Poliklinik I, Abteilung für Pneumologie, Universitätsklinikum Leipzig

COPD-Therapie: Wie Inhalatoren-Vielfalt und Rabattverträge die Patientensicherheit gefährden  
Professor Dr. med. Claus Vogelmeier, Vorstandsvorsitzender der DLS, Direktor der Klinik für Innere Medizin mit Schwerpunkt Pneumologie des Universitätsklinikums Gießen/Marburg, Marburg

Neue Empfehlungen der DGP zur Tabakkontrolle – Deutschland muss WHO-Vorgaben bis Mai 2016 umsetzen  
Professor Dr. med. Berthold Jany, Präsident der DGP, Chefarzt der Abteilung Innere Medizin der Missionsärztlichen Klinik, Würzburg

Wirksame Methoden zum Rauchstopp – entwöhnst du schon, oder schimpfst du noch?  
Professor Dr. med. Stefan Andreas, Ärztlicher Leiter der Lungenfachklinik Immenhausen, Pneumologische Lehrklinik der Universitätsmedizin Göttingen, Immenhausen

Das erste Lehrbuch für Atmungstherapeuten  
Dr. med. Ortrud Karg, Fachärztin für Innere Medizin, Asklepios Fachkliniken, Zentrum für Pneumologie und Thoraxchirurgie, München-Gauting

Wer sich schont, stirbt früher: Sport und Bewegung helfen bei chronischen Lungenerkrankungen  
Privatdozent Dr. med. Henrik Watz, Facharzt für Innere Medizin und Pneumologie, Geschäftsführer Pneumologisches Forschungsinsitut an der LungenClinic Grosshansdorf

Moderation: Anna Voormann, Kongress-Pressestelle der DGP, Stuttgart

\*\*\*\*\*

Pressekontakt für Rückfragen:

Deutsche Gesellschaft für Pneumologie und  
Beatmungsmedizin e. V.  
Kongress-Pressestelle  
Lisa Ströhlein | Irina Lorenz-Meyer  
Postfach 30 11 20 | 70451 Stuttgart  
Telefon: 0711 8931-459 |-642  
Fax: 0711 8931-167  
stroehlein@medizinkommunikation.org  
lorenz-meyer@medizinkommunikation.org