

Das ambulante Bewegungskonzept für Alpha-1-PatientInnen

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

für an Alpha-1-Antitrypsinmangel Erkrankte mit einer chronisch obstruktiven Lungenerkrankung (COPD) sind die Atemnot, die häufig unter Belastung auftritt, sowie eine reduzierte körperliche Belastbarkeit typische Symptome. Wird nicht gehandelt, führen diese in einer Abwärtsspirale zu einer stark reduzierten körperlichen Leistungsfähigkeit und nicht selten zur Immobilität, welche die Lebensqualität der Betroffenen drastisch einschränkt.

Aus diesem Grund ist ein körperliches Training die bedeutendste nicht-medikamentöse Therapiemaßnahme bei chronischen Atemwegserkrankungen, die dieser Abwärtsspirale entgegenwirkt. Das Training verbessert zwar nicht die krankheitsbedingt eingeschränkte Funktion der Lunge, sorgt aber durch eine Verbesserung der Leistungsfähigkeit dafür, dass die Atemnot unter Belastung erst später einsetzt. Eine Symptomreduktion erleichtert viele Aktivitäten des täglichen Lebens und führt zu einer Verbesserung der Lebensqualität, die für jeden Menschen unabdingbar ist.

Um die körperliche Leistungsfähigkeit zuhause optimal aufbauen zu können, bieten wir Ihnen ein individuell auf Sie zugeschnittenes und angeleitetes Trainingsprogramm an. Das Training hat folgende Inhalte:

- **Aktivitäten des täglichen Lebens, Teil 1**
(Lippenbremse, atemerleichternde Körperhaltungen)
- **Aktivitäten des täglichen Lebens, Teil 2**
(Lastenheben, Treppensteigen, Gehen)
- **Krafttraining**
(ohne Hilfsmittel oder mit dem Theraband)
- **Ausdauertraining**
(Gehen oder Fahrradfahren am Ergometer)

Nach einer fachkundigen Anleitung und Beratung soll Sie diese Broschüre beim eigenständigen Training zuhause unterstützen. Sie finden hier die wichtigsten Informationen zu den einzelnen Themen sowie einige bebilderte Übungsbeispiele. Das optimal gesteuerte Training sollte durch körperliche Aktivität im Alltag, wie z. B. Spazierengehen mit dem Hund, Gartenarbeit oder Haushaltstätigkeiten unterstützt werden. Ein aktiver Lebensstil wirkt sich auch positiv auf die Psyche, die Lebensqualität und sogar auf die Lebenserwartung aus – hier zählt jeder Schritt!

Bitte verstehen Sie diese Übungen weniger als kurzzeitige Intervention, sondern vielmehr als langfristige Wegbegleiter. Nur bei dauerhafter Anwendung stellen sich langfristig spürbare Erfolge ein, die Ihr Leben erleichtern.

Wir wünschen Ihnen viel Freude bei der Durchführung Ihres Trainings! Sollten Sie zwischendurch einmal die Motivation für ein regelmäßiges Training verlieren, nutzen Sie kleine Motivationshilfen wie z. B. feste Trainingszeiten im Alltag oder auch eine Trainingsbegleitung durch Musik. Und: Führen Sie sich vor Augen, was Sie durch das Training hinzugewinnen. Gäbe es ein Medikament, das all diese positiven Wirkungen des Trainings vereinen würde – würden Sie es einnehmen?



Univ.-Prof. Dr. Marco Idzko

Wissenschaftliche Leitung
Konzepterstellung
Universitätsklinik für Innere
Medizin II, AKH Wien
Leiter der klinischen Abteilung
für Pulmologie



Univ.-Prof. Dr. AR Koczulla

Professur für pneumologische
Rehabilitation
Philipps Universität Marburg
Chefarzt Fachzentrum
Pneumologie Schön Klinik BGL



Dr. Inga Jarosch

Forschungsinstitut für
Pneumologische
Rehabilitation
Schön Klinik Berchtesgadener
Land, Schönaun am Königssee



**Mag. Dr. Helmut Simi
Dozent (FH)**

Institut für Gesundheits- und
Tourismusmanagement
FH JOANNEUM
Gesellschaft mbH
Bad Gleichenberg

© CSL Behring

Alle Urheber- und Verwertungsrechte sind vorbehalten. Dieser Flyer ist nur für den privaten Gebrauch bestimmt. Für alle Verwendungen, Bearbeitung und Vervielfältigung bedarf es einer speziellen Bewilligung soweit keine gesetzliche Lizenz besteht. Zuwiderhandlungen werden zivil- und strafrechtlich verfolgt.

AUT-RPZ-0052