

Bleiben Sie motiviert – auch mit COPD!

Rund 400'000 Menschen in der Schweiz leiden an der chronisch obstruktiven Lungenkrankheit COPD. Patientinnen und Patienten mit COPD sind oft untrainiert. Sie vermeiden aus Angst körperliche Anstrengung, weil diese zu Atemnot führt. So führen immer geringere Belastungen zu immer stärkerer Atemnot. Dieser Teufelskreis lässt sich aber durchbrechen. Zum Beispiel mit Übungen, die gut in den Alltag integriert werden können. Motivationstipps dazu finden Sie hier.

Regelmässige Bewegung und Sport gehören zu den wichtigsten Elementen der Behandlung von COPD. Denn trotz Atemnot ist es für Menschen mit dieser Krankheit äusserst wichtig, körperlich aktiv zu bleiben. Schonung ist zwar bequem und angenehm, führt aber irgendwann zu einem Zustand reduzierter körperlicher Belastbarkeit und Müdigkeit. Mit einer stetigen, moderaten Bewegung bauen Sie Muskelmasse in den Armen und Beinen sowie der wichtigen Atemmuskulatur auf. Deshalb sind regelmässige körperliche Aktivitäten von grosser Bedeutung für das körperliche, geistige und vor allem auch seelische Wohlbefinden.

Geduldig und ohne Druck

Je weniger Betroffene sich bewegen, desto weniger fit und desto ängstlicher werden sie. Dadurch kommen sie wiederum mehr und mehr ausser Atem. Dieser Teufelskreis kann mit regelmässiger Aktivität durchbrochen werden. Doch sollte man sich auch nicht überfordern und es langsam angehen. Machen Sie sich auf keinen Fall unnötig Druck! Mit diesen Tipps motivieren Sie sich langsam, aber sicher zur Bewegung:

Tipp 1: Setzen Sie sich kleine Ziele. Es ist wichtig, dass Sie sich Ihr Ziel klar vor Augen führen. Betroffene, die mit einem festen Ziel ein Vorhaben beginnen, besiegen viel öfters den inneren «Schweinehund». Ideal sind kurzfristige, kleine Ziele. Setzen Sie sich niemals zu grosse und damit unerreichbare Ziele. Das demotiviert nur.

Tipp 2: Machen Sie sich eine Freude. Suchen Sie sich eine Aktivität, die Ihnen besonders viel Freude



macht. Fahren Sie gerne Velo? Dann los! Zwingen Sie sich keinesfalls, etwas zu tun, das Ihnen missfällt, nur weil andere es Ihnen vielleicht empfehlen.

Tipp 3: Teilen Sie sich mit. Ihre Umgebung hat einen grossen Einfluss auf das eigene Denken und die Motivation. Weihen Sie Ihre Mitmenschen in Ihr Vorhaben ein. Sie können Ihnen Mut zureden und Sie unterstützen.

Tipp 4: Rendez-vous mit sich selbst. Setzen Sie sich Termine. Wann möchten Sie welches Ziel erreichen? Formulieren Sie Ihre Ziele beispielsweise so: «Bis Freitagabend bin ich drei Mal zum Bäcker und zurück gegangen.»

Tipp 5: Belohnung. Honorieren Sie Ihre Leistung, wenn Sie ein Tages- oder Wochenziel geschafft haben. Auch kleine Teilerfolge sollten belohnt werden, beispielsweise mit einem neuen Buch, einem schönen Kleidungsstück oder einer wohltuenden Massage. Als Reaktion darauf verbindet das Gehirn die Leistung mit etwas Positivem.

Weitere wertvolle Tipps und Infos zum Krankheitsbild COPD finden Sie in der Broschüre «COPD. Früh erkennen – wirksam behandeln» zum [Download](#). Haben Sie Lust, sich mit Gleichgesinnten zu bewegen? Besuchen Sie unsere [Lungensportgruppen](#) oder eine [ambulante pulmonale Rehabilitation \(APR\)](#).