

Aktiv sein trotz Lungen-Krankheit

Den Alltag mit Training besser meistern

Lungenkrank und sportlich aktiv? Das geht und wird von Ärzten sogar empfohlen. Denn wer Atemprobleme hat und Kraft und Ausdauer trainiert, verbessert seinen Gesundheitszustand. Alltägliche Dinge wie Treppensteigen oder Einkaufengehen fallen so wieder leichter. „Zum Start können schon 10 Minuten Bewegung täglich eine spürbare Verbesserung bringen“, erklärt Prof. Rembert Koczulla. Der Lungenfacharzt rät Patienten, sich einer Lungensportgruppe anzuschließen, aber auch selbst aktiv zu werden. Eine außergewöhnliche Motivation für alle lungenkranken Menschen kann Karen Skålvoll sein. Die Norwegerin hat Alpha-1-Antitrypsin (A1-AT)-Mangel: Wem das „Schutzprotein“ A1-AT fehlt, dessen Lunge wird meist langsam und fortwährend geschädigt. Häufig wird die Ursache erst spät entdeckt, bei Skålvoll mit Anfang 40 und nach vielen Kranken-

hausaufenthalten. Denn A1-AT-Mangel ist leicht zu verwechseln mit der weit verbreiteten „gewöhnlichen“ chronisch-obstruktiven Lungenerkrankung COPD, weil die Symptome Atemnot und Husten jeweils gleich sind. Bei COPD-Patienten sollte daher stets auch ein Test auf A1-AT-Mangel gemacht werden, denn für davon Betroffene gibt es eine spezielle Therapie. So erhält Karen Skålvoll das fehlende A1-AT aus gespendetem Blutplasma. Die schon seit Kindertagen sportlich Aktive kämpfte sich nach der richtigen Diagnose zurück in den Sport – und wie: Als erste Athletin mit künstlicher Sauerstoffzufuhr nahm sie 2015 an einem internationalen Wettkampf im Gewichtheben teil und sammelt seitdem Erfolge wie z. B. den 1. Platz bei der WM „Arnold Disabled Strongman“ 2017. Natürlich muss nicht jeder Patient ihr gleich nacheifern – wozu Karen Skålvoll aber aufruft, ist,



Foto: Karen Skålvoll/Elena Barba/
www.smiling-cat.de

sich zu bewegen. „Denn das verbessert die Lebensqualität enorm!“ Über A1-AT-Mangel und Lungensport informiert zum Beispiel die Alpha 1 Patientenorganisation, www.alpha1-deutschland.org.

Weitere Tipps gibt es auch unter www.alpha1-mangel.de.