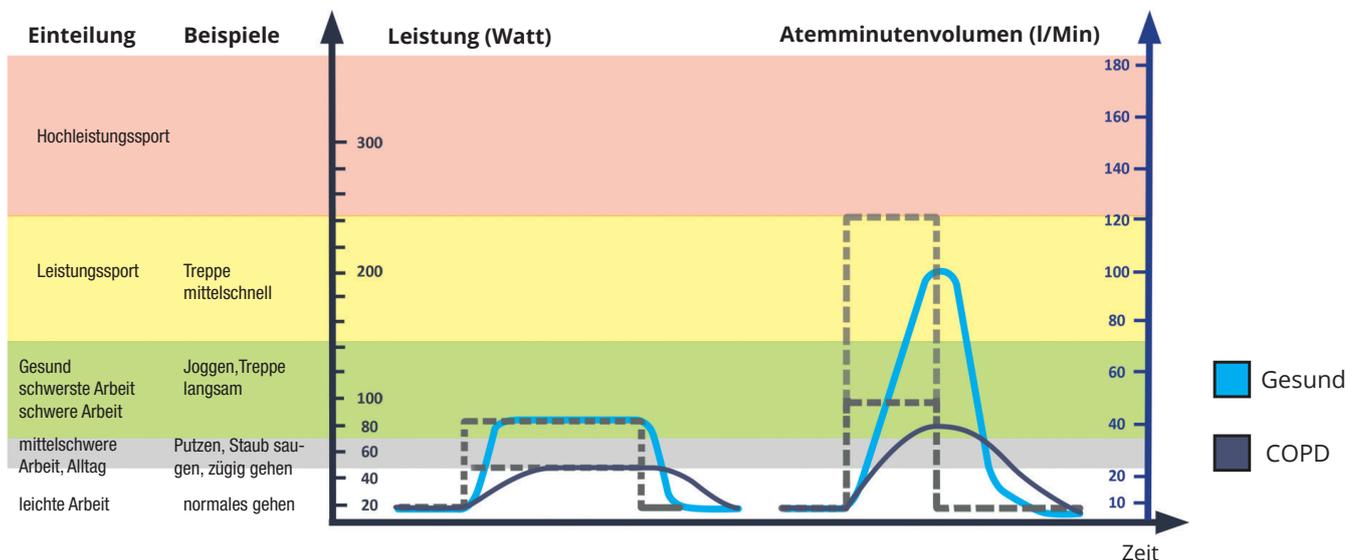


# Veränderungen der Leistungsfähigkeit

## Die maximale Leistungsfähigkeit nimmt ab: Der Alltag wird zum Problem



### Vergleich von Dauer- und Maximalleistung zwischen Gesunden und COPD-Erkrankten

Im Laufe des Krankheitsverlaufes (unter anderem durch die häufigen Infekte, die ständige Atemnot und die körperliche Schonung und durch die Schäden an einzelnen Organen nimmt die Leistungsfähigkeit ab. Die erforderliche Menge Luft für eine gegebene Belastung kann nicht mehr geliefert werden (Link auf die Tab. In der Homepage). So passiert es immer öfter, dass man „normale“ Aktivitäten des täglichen Lebens, über die man eigentlich nie nachgedacht hat und die „früher problemlos gingen“, nicht mehr als „Dauerbetrieb“ schafft.

Die geringere Leistungsfähigkeit mit all ihren Folgen trägt unter anderem zur abnehmenden Mobilität bei. Auch generell bewegt man sich im Vergleich zu gesunden weniger (= Abnahme der körperlichen Aktivität). Inzwischen gilt als nachgewiesen, dass das Ausmaß der körperlichen Aktivität entscheidenden Einfluss auf das Fortschreiten der Erkrankung hat.

### Das „bisher gewohnte Tempo“ kann nicht mehr durchgehalten werden

Die Menge an Litern Luft reicht einfach nicht. Akut spürt man unter anderem Atemnot und schwere Beine. Es erfolgt eine Reduzierung oder Abbruch der Belastung. Es ist keine „Dauerleistung“ im „gewohnten Tempo von früher“ mehr möglich, die Beanspruchung einzelner Organsysteme (wie Herz, Kreislauf oder Lunge) steigt selbst für einfachste Tätigkeiten jedes Mal auf ein Maximum. Durch das jahrelange ständige „Überlasten“ werden „einzelne Organe aufgearbeitet“, bis hin zur ungenügenden Funktion [Dekompensation].

## Zum Nachdenken

Insgesamt macht die Muskulatur kurzzeitig „das, was man will“ und beginnt mit der Arbeit, sobald man sich bewegt. Die Muskulatur kann nicht wissen, wie viel Arbeit dann noch zu verrichten ist und schon gar nicht, dass die Leistung (z. B. Treppensteigen) aufgrund der Schäden in der Lunge „gar nicht machbar“ ist. Es gibt also keine Warnung. Die ersten 30-60 Sekunden kann man die Überlastung nicht wahrnehmen, weil noch keine spürbare „Kreislaufreaktion“ ausgelöst wurde. Wenn man also in seinem gewohnten Tempo (von früher) eine Belastung angeht (loslaufen, Treppensteigen), ist die Gefahr einer Überlastung hoch: Der „wohlbekannte“ Abbruch der Belastung innerhalb von 1-2 Minuten. Im Alltag muss man lernen, die Belastung (das Gehen, das Putzen etc.) so weit zu reduzieren, dass man es auch als Dauerbetrieb schafft: Langsamer machen, Bewegungen aufteilen und die Beanspruchung kontrollieren und konstant halten. Abschließend folgendes Beispiel: Stellen Sie sich vor, Sie fahren jeden Tag mit dem Auto. Anstatt „normal zu fahren“ (hochschalten bis zum 5. Gang und dann ökonomisch bei 3.500 Umdrehungen fahren), können Sie nur noch bis in den 3. Gang (Jahre später nur noch bis in den 2. Gang) schalten und fahren immer mit 6.000-7.000 Touren (also immer im roten Bereich), und dies über einen Zeitraum von mehreren Jahren. Und dann schauen Sie mal, wie lange der Motor hält. Beginnen Sie daher frühzeitig (bei geringem Schweregrad der COPD) sich aufzutrainieren um Ihre maximale Leistungsfähigkeit zu steigern. Dadurch können Sie den Abfall der Leistungsfähigkeit (und damit Zunahme der Organbelastung) verzögern und Ihren Motor länger „ökonomisch“ bei niedriger Drehzahl mit hohem Gang fahren.

## Konsequenzen unzureichender Erholung

Man kann die Belastung nach einem Belastungsabbruch wegen Atemnot durchaus wieder aufnehmen, bei gleicher Geschwindigkeit wie vorher wird aufgrund der unzureichenden Erholung in der Muskulatur jedoch mehr Luft benötigt. Dies ist der Grund, warum der Heimweg nach dem Einkaufen dann noch schwerer als sonst fällt und in der Konsequenz das Tempo noch geringer wird. Aus ähnlichem Grund sind im Alltag „mehrere größere“ Belastungen kaum möglich und man ist insgesamt immer seltener zu 100 %iger Leistung in der Lage: Der Körper ist noch ermüdet bzw. nicht erholt, es fehlen Energiestoffe und die Voraussetzungen zur Umsetzung in der Muskulatur. Im Alltag spürt man diese unzureichende Erholung durch „ständig schwere Beine“ bzw. „keine / kaum Kraft haben“ und man fühlt sich „viel älter, als man sollte“. Außerdem muss man sich sehr motivieren, um sich überhaupt zu bewegen. Dies ist auf Dauer natürlich extrem unbefriedigend und trägt zur psychischen Gesamtsituation entscheidend bei. **Training ist die Maßnahme, um alle Erholungsprozesse zu beschleunigen und damit wieder schneller fit zu werden und sich seine Alltagsfähigkeit zu erhalten.**