COPD > Reisen und Sport

Das Wichtigste in Kürze

Auch Menschen mit COPD können verreisen, wenn sie bestimmte Dinge beachten. Die Reisetauglichkeit hängt vom Schweregrad der COPD, dem Exazerbationsrisiko (Risiko einer Krankheitsverschlechterung) und dem Therapieumfang ab. Es ist wichtig, die Reisetauglichkeit im Vorfeld immer mit dem behandelnden Arzt zu besprechen und sich über mögliche Komplikationen beraten zu lassen. Bei einer besonders schweren Form der Erkrankung sollte darauf geachtet werden, nur in Länder mit schnell zugänglicher und guter medizinischer Versorgung zu reisen. Zudem ist besondere Vorsicht bei Flugreisen geboten. Regelmäßige Bewegung und angemessene Ausübung von Sport kann den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen.

Welche Reiseziele sind geeignet?

Mit entsprechender Vorbereitung können Menschen mit COPD grundsätzlich verreisen. Bestimmte Reiseziele können für Menschen mit COPD mit gesundheitlichen Risiken verbunden sein. Regionen mit starker Luftverschmutzung, verschmutztem Wasser oder keimbelasteten Nahrungsmitteln sowie einer schlechten oder fehlenden medizinischen Versorgung sollten gemieden werden. Ebenso kann die Reise in eine andere Klimazone (z.B. tropisches Klima) mit gesundheitlichen Beschwerden verbunden sein. Wird wegen eines schlechten Allgemeinzustands von bestimmten Reiseimpfungen abgeraten, grenzt sich die Auswahl des Reiseziels ein.

Bei einem hohen Exazerbationsrisiko (Näheres unter COPD > Symptome und Behandlung) sind vor allem Reisen innerhalb Deutschlands und Europas zu empfehlen, da im Notfall die gewohnte medizinische Versorgung vorhanden ist. Vor der Reise sollte die **Reisetauglichkeit** mit dem behandelnden Arzt besprochen werden. Technische Voraussetzungen wie Stromadapter für Sauerstoffgeräte müssen vorab geklärt werden.

Was ist bei Flugreisen zu beachten?

Bei Flugreisen mit COPD ist eine ärztliche Abklärung im Vorfeld unerlässlich. Die Erkrankung sollte stabil sein, idealerweise kann die betroffene Person mindestens 50 Meter ohne Atemnot gehen. Da in Flugzeugen ein reduzierter Sauerstoffgehalt herrscht, kann es zu Atemproblemen kommen. Bei Bedarf sollte zusätzlicher Sauerstoff organisiert werden, viele Airlines bieten dafür spezielle Services. Notfallmedikamente und ein ärztlicher Notfallplan gehören ins Handgepäck. Körperliche Anstrengung während des Flugs sollte vermieden werden.

Praxistipp

Informationen zu Flugreisen bei Lungenerkrankungen finden Sie bei der patientengeführten Organisation ELF-European Lung Foundation unter https://europeanlung.org > Mit einer Lungenerkrankung leben > Flugreisen bei Lungenerkrankungen.

Reisen mit Sauerstoffversorgung

Vor jeder längeren Reise sollte ein Gesundheitscheck beim Lungenfacharzt stattfinden. Die Reise sollte möglichst erst nach Rücksprache mit dem Arzt und dessen Einverständnis erfolgen. Ob Auto, Bahn, Flugzeug oder Schiff, jede Transportart hat eigene Anforderungen an die Sauerstoffversorgung.

Für unterwegs eignen sich mobile Sauerstoffgeräte wie tragbare Konzentratoren, die mehr Bewegungsfreiheit bieten. Die Versorgung am Urlaubsort muss im Voraus organisiert werden, hier können internationale Lieferdienste unterstützen. Wichtig ist auch die Klärung der Kostenübernahme durch die Krankenkasse oder eine Zusatzversicherung. Eine Auslandskrankenversicherung mit Notfallversorgung wird dringend empfohlen.

Praxistipp Broschüre

COPD-Deutschland e.V. bietet eine umfassende Broschüre „COPD und Reisen ... mit Langzeit-Sauerstofftherapie“ zum kostenlosen Download unter www.copd-deutschland.de > Patientenbroschüren.

Reisecheckliste

- **Versicherung prüfen:** Kranken-, Reise-, Rücktritts- und Rückholversicherung (die chronische Erkrankungen mit einschließt)
- **Medikamente und Dokumente:** Dauermedikation, Arztbriefe, Gerätedatenblätter
- **Notfallinfos:** Liste mit wichtigen Adressen und Nummern
- **Spezialbedarf:** Sauerstoffversorgung bei Bedarf vorab klären

© 2026 beta Institut gemeinnützige GmbH
Kobelweg 95, 86156 Augsburg

Geeignete Aktivitäten

Geeignete Aktivitäten während des Urlaubs können z.B. sein:

- Besuch von Museen, Kinos und Ausstellungen
- Spaziergänge
- Leichte Radtouren, z.B. mit dem E-Bike
- Je nach körperlicher Verfassung moderate sportliche Tätigkeit, z.B. langsames Wandern, Schwimmen, Tanzen

Ungeeignete Aktivitäten

- Wandern im Hochgebirge mit großer Höhendifferenz
- Sportarten mit erhöhtem Verletzungsrisiko, z.B. Alpin-Ski, Mountainbiken
- Extremsportarten, z.B. Fallschirmspringen, Kampfsport

Bewegung und Sport

Regelmäßige Bewegung und Sport können den Krankheitsverlauf bei COPD positiv beeinflussen. Schonung führt zum Abbau der Muskulatur, auch der Atemhilfsmuskulatur und verschlechtert die körperliche Belastbarkeit. Jede Form von Bewegung, ob Spaziergänge oder gezieltes Training, stärkt die Muskulatur und verbessert die Atemfunktion.

In der S3-Leitlinie zur COPD der führenden Fachgesellschaften wird körperliche Aktivität und Bewegung als zentraler Bestandteil der Therapie empfohlen:

- Regelmäßige körperliche Aktivität verbessert die Belastbarkeit, Lebensqualität und reduziert Exazerbationen (Krankheitsverschlechterung).
- Strukturiertes körperliches Training sollte Teil eines umfassenden Behandlungsplans sein, idealerweise im Rahmen einer pulmonalen Rehabilitation.
- Das Trainingsprogramm muss an den Schweregrad der Erkrankung und die körperliche Leistungsfähigkeit angepasst werden.
- Betroffene sollen aktiv zur Bewegung motiviert und über die positiven Effekte informiert werden.
- Bewegung soll nicht nur kurzfristig, sondern dauerhaft in den Alltag integriert werden.

Lungensportgruppen

Die Bewegung nach einer Reha ist entscheidend für den langfristigen Therapieerfolg. Lungensportgruppen bieten gezielte Übungen für Menschen mit Atemwegserkrankungen wie COPD. Die Trainings sind individuell angepasst und werden von erfahrenen Übungsleitern begleitet.

Eine Suchfunktion für lokale Lungensportgruppen und weitere Informationen bietet die AG Lungensport in Deutschland e.V. unter www.lungensport.org > Lungensportregister.

Voraussetzungen zur Teilnahme

Für die Teilnahme am Lungensport ist eine ärztliche Untersuchung beim Lungenfacharzt erforderlich, die unter anderem eine Lungenfunktionsprüfung, eine Blutgasanalyse und ein Belastungs-EKG umfasst. Teilnehmen können Betroffene, die entweder in 6 Minuten mindestens 200 Meter gehen oder auf einem Ergometer eine Belastung von 25 Watt über 3 Minuten durchhalten.

Verordnung

Die **Verordnung** von Lungensport erfolgt in der Regel durch den Hausarzt. Er kann einen Antrag auf Kostenübernahme des Reha-Sport und Funktionstrainings bei der Krankenkasse stellen.

Erfolgt der Lungensport im Anschluss an eine Medizinische Reha-Maßnahme der Rentenversicherung, kann der Reha-Sport auch während der Medizinischen Reha beantragt werden und gleich im Anschluss stattfinden.

Wird die COPD als Berufskrankheit anerkannt, ist die Berufsgenossenschaft der Kostenträger. Näheres unter COPD > Arbeit und Beruf.

In der Regel werden 50 Übungseinheiten über eine Dauer von 6 Monaten verordnet, weitere Informationen und Formulare zur Verordnung sind bei der AG Lungensport in Deutschland e.V. unter www.lungensport.org > Service > Verordnung von Lungensport erhältlich.

Wer hilft weiter?

Krankenkassen, Rentenversicherungsträger, Unfallversicherungsträger

© 2026 beta Institut gemeinnützige GmbH
Kobelweg 95, 86156 Augsburg

Verwandte Links

COPD

Behinderung > Urlaub und Freizeit

© 2026 beta Institut gemeinnützige GmbH
Kobelweg 95, 86156 Augsburg