



NOT FOR IMMEDIATE RELEASE

EMBARGOED UNTIL: JULY 26TH, 9 A.M. EST

"Long-COVID neues Leben einhauchen: Neue Studie zeigt Atemmuskeltraining als vielversprechende Rehabilitation"

Juli 26, 2023: Führende medizinische Forscher in Deutschland haben einen innovativen Ansatz zur Behandlung von Long-Covid-Symptomen entdeckt. Eine neue Studie von Dr. Johannes Kirsten von der Universität Ulm, die in der angesehenen [German Journal of Sports Medicine](#) ([Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin](#)) veröffentlicht wurde, zeigt beeindruckende Ergebnisse der Anwendung von Atemmuskeltraining (RMT), einer Form der Lungenrehabilitation. Die Studie ergab, dass long-Covid-Patienten, die RMT genutzt haben, erhebliche Verbesserungen ihres körperlichen und allgemeinen Wohlbefindens erfuhren.

Den Ergebnissen der Studie zufolge haben Personen, die aufgrund von long COVID mit Kurzatmigkeit zu kämpfen hatten und das Atemmuskeltraining (RMT) mit Hilfe eines [Airofit](#) Lungentrainers begonnen haben, einen bemerkenswerten Rückgang ihres SGRQ-Wertes (St. George Respiratory Questionnaire) um 10 Punkte erfahren. Da der SGRQ-Wert ein bewährtes Maß für die Lebensqualität ist, kamen die Forscher zu dem Schluss, dass RMT die Lebensqualität von Menschen, die an long COVID leiden, erheblich verbessern könnte.

"Dies ist eine der ersten Studien zur Lungenrehabilitation bei Patienten mit long COVID. Die Studie zeigt, dass die Patienten sich selbst eine deutlich bessere Atmung antrainieren können. Wenn es ihnen gelingt, ihre Lungenkapazität zu verbessern, kann dies den Unterschied ausmachen, ob sie zur Arbeit gehen können oder zu Hause bleiben müssen." - teilt der leitende Forscher Dr. Johannes Kirsten mit.

Zu den weiteren bemerkenswerten Studienergebnissen gehörte ein signifikanter Anstieg der maximalen Beatmung (durchschnittlich 8,9 l/min) aufgrund einer Erhöhung des Atemzugvolumens (0,17 l) sowie die Tatsache, dass die Teilnehmer mit der niedrigsten VO2 max vor der Intervention den signifikantesten Anstieg aufwiesen, was die Tatsache unterstützt, dass diejenigen, die am meisten leiden, den größten Nutzen aus dem RMT ziehen. Patienten, die unter anhaltender Kurzatmigkeit leiden und deren VO2 max-Werte unter den erwarteten Werten liegen (aufgrund von Alter, Geschlecht usw.), könnten sogar einen zusätzlichen Nutzen daraus ziehen, wenn sie ihre VO2 max und damit ihre maximale Leistung (W/Kg) durch RMT verbessern.

Die Ergebnisse der Studie sind hier verfügbar.

Aussichten der Studie

Dr. Kirsten betont, dass sowohl die Investition als auch das Risiko von RMT gering sind, während das Potenzial für eine verbesserte Lebensqualität hoch ist. Auch wenn das Problem nicht vollständig gelöst werden kann, ist das RMT ein wertvolles Instrument, das den Patienten hilft, weiterzukommen. Da immer noch Tausende von diesen Atemwegserkrankungen betroffen sind, stellt das RMT eine entscheidende Chance für diejenigen dar, die nach wirksamen Behandlungsmöglichkeiten suchen.

Gesellschaftliche Auswirkungen und Reaktionen in Deutschland

Die Auswirkungen von long COVID auf Millionen von Menschen weltweit sind ein wachsendes Problem. Jüngste Daten deuten darauf hin, dass mindestens 10 % der COVID-Infektionen zu langfristigen Symptomen wie Müdigkeit, Depressionen und Kurzatmigkeit führen, und allein in Deutschland [sind eine Million Menschen von dieser Krankheit betroffen](#).

Auch auf dem deutschen Arbeitsmarkt fordert COVID einen hohen Tribut: "...leider werden viele nicht mehr zu ihrer früheren Leistungsfähigkeit zurückkehren" - [so Bundesgesundheitsminister Karl Lauterbach](#). Nach Angaben des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WIdO) haben über 20% der AOK-versicherten Arbeitnehmer durch den Covid-19 ihren Arbeitsplatz verloren, [fast 4% der Betroffenen waren durch long COVID durchschnittlich sieben Wochen arbeitsunfähig](#). Wenn man bedenkt, dass die AOK ein Drittel der deutschen Bevölkerung versichert, ist dies eine beachtliche Zahl.

Als Reaktion auf die long COVID-Entwicklung hat Lauterbach kürzlich [angekündigt](#), ein Programm zur Erforschung der Folgen von long COVID und von Komplikationen nach der Impfung zu starten. Außerdem hat die Bundesregierung im Januar 2023 über 100 Millionen Euro für die Forschung im Gesundheitswesen zur Bekämpfung von long Covid bereitgestellt.

Informationen zur Studie

Verfahren

Ein Ärzteteam des Zentrums für Innere Medizin, Kardiologie und Rehabilitation am Universitätsklinikum Ulm führte die Studie über 8 Wochen mit 16 Patienten durch, die in zwei Gruppen aufgeteilt wurden. Gruppe A trainierte während des gesamten Studienzeitraums mit RMT, während Gruppe B die Wochen 0-4 untätig blieb und die Wochen 4-8 trainierte. Die Gruppen wiesen ähnliche Ergebnisse auf und dienten somit als Kontrollgruppen füreinander. Die Ulmer Forscher konnten mit einer großen Menge präziser Patientendaten arbeiten, da sportmedizinische Abteilungen über umfangreichere Messmethoden verfügen als lungenmedizinische Abteilungen. Deshalb, so Dr. Kirsten, sind die Ergebnisse wissenschaftlich zuverlässig, auch wenn die Gruppe der Studie relativ klein ist.

RMT

Während die Welt weiterhin mit Long Covid zu kämpfen hat, einer schwächenden Krankheit, von der weltweit mehr als 65 Millionen Menschen betroffen sind, gibt es Hoffnung am Horizont. Jüngste Studien haben gezeigt, dass Atemmuskeltraining (Respiratory Muscle Training, RMT) die Dyspnoe, also die Kurzatmigkeit, deutlich verringern kann. Tatsächlich hat RMT von allen bisher untersuchten Behandlungen die vielversprechendsten Ergebnisse bei der Linderung der Symptome der Patienten erbracht. Angesichts der Tatsache, dass 40 % der Long-Covid-Patienten auch sechs Monate nach der Ansteckung mit dem Virus noch Atembeschwerden haben, kann der potenzielle Nutzen von RMT gar nicht hoch genug eingeschätzt werden.

AIROFIT

Airofit

Das 2019 gegründete dänische Health-Tech-Unternehmen hat weltweit über 100.000 Nutzer, darunter Profisportler und COPD-Patienten. Sein bahnbrechendes Produkt, Airofit PRO, ist



ein hochmoderner Lungentrainer, der auf der Grundlage kundenspezifischer Daten und eines Lungenkapazitätstests personalisierte

Atemmuskeltrainingsprogramme (RMT) für jeden Nutzer erstellt, die auf dessen individuellen Bedürfnissen basieren.

Durch tägliche 5-10-minütige Trainingssitzungen, die den Widerstand erhöhen und Live-Feedback und Anleitung bieten, stärkt Airofit die Atemmuskulatur mit Vorteilen, die über Gesundheit und Wohlbefinden hinausgehen, einschließlich verbesserter sportlicher Leistung, natürlicher Entspannungsreaktion und besserem Schlafverhalten.

Dr. Johannes Kirsten, der die jüngste Studie über die Wirksamkeit von Airofit bei der Behandlung von Long-Covid-Symptomen durchführte, stellte fest, dass die tägliche Verfolgung der Ergebnisse den Patienten half, motiviert und engagiert bei der Behandlung zu bleiben, was eine häufige Herausforderung für Betreuer und Forscher darstellt.

Mehr über Airofit und die Vorteile von Long Covid erfahren Sie [hier](#).

Für weitere Informationen über die Studie und ihre Ergebnisse wenden Sie sich bitte an:

Anna Levdanskaya-Witt,
Airofit-PR-Beauftragte, ann.levdanskaya@gmail.com