

Kalenderwoche 28/2019 - COPD - Stress und COPD

Stress und COPD

Stress kann auf Dauer krank machen. Deswegen ist es wichtig, einen guten Umgang mit Stress, Sorgen und negativen Gefühlen zu finden. Zwar legt eine Untersuchung einer Gruppe internationaler Forscher nahe, dass große seelische Belastungen, wie etwa der Tod eines geliebten Menschen, die Atemnot und andere Beschwerden von COPD-Patienten nicht nachweislich erhöhen. Dennoch kann es viel zur Lebensqualität beitragen, im Alltag Pausen einzubauen. Wenn man diese ins Grüne verlegt, kann man den entstressenden Effekt sogar messen, berichten Wissenschaftler.

Hier die Studien im Detail:

- [Ins Grüne spazieren und auf die Parkbank setzen: messbar stressmildernd sogar ohne viel Bewegung](#)
- [Verstärkt Stress die Beschwerden von COPD-Patienten?](#)