

PRESSEMITTEILUNG

PRESSEKONTAKT

Heike Schwitalla

0171 9129415

presse-ini@gmx.net

facebook.com/ini.karlsruhe

VEREINSINITIATIVE GESUNDHEITSSPORT KARLSRUHE

Vereine: ESG Frankonia, In Nae, KTV, MTV, PSK, PSV, SC Wettersbach, SG Eichenkreuz, SG Siemens, SG Stupferich, SpVgg Aue, SSC, SV Nordwest, SVK Beiertheim, TG Aue, TS Durlach, TS Mühlburg, TSV Bulach, TSV Grötzingen, TSV Grünwinkel, TSV Palmbach, TSV Rintheim, TUS Neureut, TUS Rüppurr, VT Hagsfeld, SSV Ettlingen, TG Eggenstein, TG Söllingen, TV Bretten, TV Hochstetten, TSG Blankenloch, Skizunft Durlach, TV Busenbach

Kooperationspartner: Schul- und Sportamt, Sportkreis Karlsruhe, Karlsruher Turngau, AOK Mittlerer Oberrhein



Bewegen statt schonen

Lungensport hat bei den Vereinen der INI eine lange Tradition

Erkrankungen der Lunge gehören in Europa zu den Zivilisationskrankheiten und nehmen in allen Altersklassen stetig zu – dazu gehören neben Lungenentzündungen auch Lungenfibrose, das Asthma, die chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD) und der Lungenkrebs. Lungenerkrankungen stehen nach Erhebungen der Krankenkassen bei den Todesursachen in Deutschland an dritter Stelle.

COPD-Patienten etwa bleibt häufig schon bei ganz „normalen“ alltäglichen Belastungen wie Treppensteigen die Luft weg. Viele Betroffene reagieren darauf dann genau falsch, nämlich mit noch weniger Bewegung. Denn Fachärzte sagen: Je mehr ein an COPD erkrankter Mensch sich schont, desto schlimmer wird die Atemnot – wer sich hingegen regelmäßig bewegt, kann die Symptome lindern, das haben Studien nachgewiesen

Ist eine Lungenkrankheit diagnostiziert, wird der Arzt deshalb im Verlauf des Behandlungsprozess in den meisten Fällen irgendwann eine Lungensport-Verordnung ausstellen. Im Lungensport werden Atemtechniken vermittelt sowie Kräftigungs-, Dehnungs-, Mobilisations- und Wahrnehmungsübungen durchgeführt. Es geht darum, zu lernen, die Belastung auch im Alltag besser steuern zu können und damit nachhaltig die Leistungsfähigkeit zu steigern, die Atemnot zu verringern und somit auch die Lebensqualität zu erhöhen.

Das Training kann Betroffenen auch dabei helfen, Schonverhalten oder schädigende Atemgewohnheiten zu vermeiden. Ziel des Lungensports ist es zudem, Entspannungstechniken zu vermitteln und Patienten untereinander zu vernetzen. Denn bei allen Erkrankungen ist es wichtig, sich nicht zu verstecken, soziale Kontakte zu pflegen und während der Sportstunde auch mal ein Schwätzchen zu halten oder miteinander zu lachen.

Zahlreiche Mitgliedervereine der INI (Karlsruher Vereinsinitiative Gesundheitssport) bieten Lungensport an: Der SSC Karlsruhe, Polzeisportverein, der TV Busenbach, die TG Aue, die SG Siemens – wer eine Verordnung bekommt, kann sich unter www.gesundheitssport-karlsruhe.de oder in der aktuellen INI-Broschüre über wohnortnahe Angebote informieren.

Über die Vereinsinitiative Gesundheitssport – INI

Die Vereinsinitiative Gesundheitssport (INI) ist ein 1989 gegründeter Zusammenschluss von 26 Karlsruher Sportvereinen und sieben Vereinen aus der Region. Die Mitgliedervereine haben es sich zur Aufgabe gemacht, ein möglichst flächendeckendes Gesundheitssportangebot zu erstellen - unabhängig davon, ob jemand Mitglied eines Sportvereins ist oder nicht. Interessierte Bürger sollen, so das Ziel der INI, die Möglichkeit erhalten, auf kurzen Wegen in ihrem direkten Wohn- oder Arbeitsumfeld an einem dieser Sportangebote teilzunehmen. Das Kursprogramm 2019 der INI listet über 370 Angebote und liegt aus bei Ärzten, Apotheken, Sportvereinen und in den Rathäusern. Im Internet ist es unter www.gesundheitssport-karlsruhe.de nachzulesen.