

Lungensport hat bei den Vereinen der INI mittlerweile eine lange Tradition

Bewegen statt schonen

Karlsruhe (pm). Erkrankungen der Lunge gehören in Europa zu den Zivilisationskrankheiten und nehmen in allen Altersklassen stetig zu. Dazu gehören neben Lungentzündungen 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 Treppesteigen 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 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.

Einige Mitgliedervereine der INI (Karlsruher Vereinsinitiative Gesundheitssport) wie der SSC Karlsruhe, der Polzeisportverein, der TV Busenbach, die TG Aue und die SG Siemens bieten Lungensport an. Wer eine Verordnung bekommt, kann sich im Internet auf der Seite www.gesundheitsport-karlsruhe.de oder in der aktuellen INI-Broschüre informieren.



Wer an einer Erkrankung der Lunge leidet, sollte sich nicht schonen, sondern regelmäßig bewegen. Symptome können dadurch gelindert werden.

Foto: pr