

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 Lungenerkrankung 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 Wahrnehmungsbildungsübungen durchgeführt. Es geht darum, zu lernen, die Belastung auch im Alltag besser steuern zu können und damit nachhaltig die Leistungsfähigkeit zu steigern,



Lungensport beim SSC Karlsruhe.

Quelle: INI

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, Polzeitsportverein, 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.

Apotheken-Notdienste vom 03.05. bis 09.05.

Freitag, 03.05. Park-Apotheke, Moltkestr. 38, ☎ 71060, Löwen-Apotheke am Marktplatz, Kaiserstr. 72, ☎ 35489790, Kranich-Apotheke, Otto-Nets-Str. 35 B, ☎ 862065 **Samstag, 04.05.** Apotheke 29, Karlstr. 29, ☎ 912929, Tulla-Apotheke, Tullastr. 74, ☎ 615635, Kreuz-Apotheke, Saarlandstr. 73, ☎ 567542 **Sonntag, 05.05.** Leopold-Apotheke, Sophienstr. 53, ☎ 9211020, Holbein-Apotheke Neureut, Unterfeldstr. 14, ☎ 786770, Föhren-Apotheke Rheinstetten, Hauptstr. 24a, ☎ 510574 **Montag, 06.06.** Weinbrenner-Apotheke, Gabelsbergerstr. 19, ☎ 842474, Südstein-Apotheke, Am Rüppurrer Schloss 5, ☎ 882540, Apotheke am Kirchplatz, Holländerstr. 1, ☎ 571984 **Dienstag, 07.05.** Johannes-Apotheke, Markgrafenstr. 27 A, ☎ 373839, Drei-Linden-Apotheke, Röhrenstr. 2, ☎ 553813, Heinrich-Heine-Apotheke, Nikolaus-Lenau-Str. 18, ☎ 9887100 **Mittwoch, 08.05.** Karl-Apotheke am Stephanplatz, Karlstr. 18, ☎ 26740, CentraVita Apotheke im Citypark, Anna-Lauter-Str. 7, ☎ 35489678, Hardt-Apotheke Neureut, Franz-Kafka-Str. 4, ☎ 9703111 **Donnerstag, 09.05.** Hauptpost-Apotheke, Kaiserstr. 156, ☎ 28603, Dralis-Apotheke, Moltkestr. 125, ☎ 551340, Spitzweg-Apotheke am St. Vinzenz, Südenstr. 29, ☎ 818145

HARRER Orthopädie-Schuhenwerk
 www.harrer-ka.de
Parkplätze im Hof
 Sophienstr. 11, 76133 Karlsruhe, Tel.: 0721/21251
 Mo - Fr.: 9.00 - 18.30 Uhr, Sa.: 10.00 - 14.00 Uhr

Ihr Fachgeschäft mit

Stressfreies Gehen...
 z. B. mit Strick... oder Stretch
 solide

Gefühlsort für Damen und Herren
 solide

mit Mehrwellensystem, für Einlagen geeignet
Stretchwalker **Neu!**

Lederstretch, Balance und Dämpfung

Was wir sonst noch alles bieten:

- >Joya – Schuhe
- >Laufbandanalyse
- >Pedographie
- >Flip Flop nach Maß
- >Diabetesschutzschuhe
- >Orthop. Maßschuhe
- >Einlagen nach Maß
- >Bandagen und Kompressionsstrümpfe

zwei Mal wöchentlich Rabatte!

100 Jahre und trotzdem nicht von gestern

ECHT AWO. SEIT 1919. ERFAHRUNG FÜR DIE ZUKUNFT.

Seit 100 Jahren haben sich Menschen in Berlin, sondern im ganzen Land, auch in Karlsruhe werden (AWO) zusammenschlossen. Karlsruhe-Stadt e.V. ist als Mitgliederverband der Träger der Verbandarbeit. Er arbeitet und

MAMMOGRAPHIE SCREENING PROGRAMM

Unsere Leistungen:
 Qualitätsgesicherte und zertifizierte
Brustkrebsfrüherkennung
 Terminvereinbarungen auch online möglich
Wir freuen uns auf Sie!

Karlsruhe, 115
 70137 Karlsruhe
 Fon: 0721/6807870
 www.mammographie-ka.de

Frau Dr. med. Margit Deinzer

Mammographie-Screening kann Leben retten

Rund 72.000 Frauen erhalten in Deutschland jedes Jahr die Diagnose Brustkrebs. Die Mammographie gilt bislang als einzige wirksame Screening-Methode zur Brustkrebs-Früherkennung für Frauen zwischen 50 und 69 Jahren. Das ist durch Studien belegt. Deshalb wird das Mammographie-Screening-Programm Frauen in dieser Altersgruppe angeboten und von den Krankenkassen bezahlt. Bei der Mammographie werden Röntgenstrahlen eingesetzt. Die Strahlendosis für die Untersuchung unterliegt vorgegebenen Grenzwerten. Die eingesetzten speziell geschulte Ärztinnen die Röntgenaufnahmen. Zeigen sich dabei auffällige Veränderungen im Brustgewebe, wird die Frau zu einem weiteren Termin mit ergänzenden Untersuchungen eingeladen. Nicht jede neu aufgetretene Veränderung bedeutet Brustkrebs, sollte aber dennoch abgeklärt werden.