

VEREINSINITIATIVE GESUNDHEITSSPORT



PRESSEKONTAKT
Heike Schwitalla
0171 9129415
presse-ini@gmx.net

Vereine:

ESG Frankonia , In Nae, KTV, MTV, PSK, PSV, SC Wettersbach, SG Eichenkreuz, SG Siemens, SG Stupferich, SpVgg Aue, SSC, SV Northwest, 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

Kooperationspartner:

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



Mit Spaß und ohne Leistungsdruck

Der Lungensport in den INI-Mitgliedervereinen hilft, den Alltag besser zu bewältigen

Fröhlich geht es zu, am Freitagmorgen in der Sporthalle der SG Siemens in der Karlsruher Nordweststadt. Es wird viel gelacht und auch das eine oder andere Schwätzchen ist zwischen den Übungen immer mal möglich. Hier trifft sich seit Februar von 9 bis 10 Uhr die neue Lungensportgruppe, die von Lisa Werthwein geleitet wird – eines von zahlreichen Gesundheitssportangeboten des Vereins.

„Lungensport ist eher eine Form von Therapie als eine Sportart. Es geht darum, dass die Teilnehmer ihren Alltag gut bewältigen können. Dazu ist es wichtig zu wissen, wie man sich selber zum Beispiel mit Atemtechnik oder auch bestimmten atemerleichternden Körperhaltungen bei Atemnot helfen kann. Zudem werden Ausdauer und Kraft trainiert, jedoch nur in leichter Form. Die Teilnehmer sollen sich auf keinen Fall überfordert fühlen. Ich versuche in jeder Stunde einen Teil einzubauen, in dem Partnerübungen oder ein Spiel gemacht werden. Das lockert die Stunde auf und macht Spaß“, erklärt sie die Idee hinter dieser neuen Sportgruppe. „Ansonsten ist während der Stunde auch wichtig, dass Erfahrungen ausgetauscht werden können. So merken die Betroffenen, dass sie nicht allein mit ihrer Krankheit sind und sind sich gegenseitig eine Stütze“, fügt sie an. Für den Übungsleiter sei es wichtig, die Stunde an die Teilnehmer und deren gesundheitliche Situation anzupassen. Immer wieder fragt Lisa Werthwein während des Trainings in die Gruppe, wie es den Teilnehmern geht, erkundigt sich nach deren Befinden.

VEREINSINITIATIVE GESUNDHEITSSPORT



PRESSEKONTAKT
Heike Schwitalla
0171 9129415
presse-ini@gmx.net

Vereine:

ESG Frankonia , In Nae, KTV, MTV, PSK, PSV, SC Wettersbach, SG Eichenkreuz, SG Siemens, SG Stupferich, SpVgg Aue, SSC, SV Northwest, 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

Kooperationspartner:

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

Bei Übungen, die im Stehen oder Sitzen durchgeführt werden können, haben die Teilnehmer die Möglichkeit, für sich selbst zu entscheiden, wie viel sie sich und ihrer Gesundheit zumuten können und wollen. Spiele, Partnerübungen und natürlich die nötigen Atempausen lockern die Übungsstunde zusätzlich auf.

„Die zwei häufigsten Erkrankungen in der Lungensportgruppe sind COPD und Asthma Bronchiale“ berichtet Lisa Werthwein. Krankheitsverlauf und Schwere der Erkrankung seien jedoch von Patient zu Patient sehr unterschiedlich, viele Teilnehmer hätten auch weitere Erkrankungen am Herz oder den Blutgefäßen. „Ansonsten ist der Lungensport auch für Patienten, die eine Operation an der Lunge hatten und für Patienten mit Mukoviszidose,

Interstitieller Lungenkrankheit oder Pulmonaler Hypertonie gedacht“, erklärt die 31-jährige Sporttherapeutin, die eine Grundausbildung zum Übungsleiter und die Spezialisierung im Bereich "Innere Medizin" des Badischen Behindertensportbundes gemacht hat.

„Viele meiner Teilnehmer haben von der Gruppe über den Lungenfacharzt Dr. Schulz erfahren. Zudem haben wir Flyer verteilt, im Internet auf der Homepage der SG Siemens geworben und natürlich wird das neue Angebot auch durch nachbarschaftliche Mundpropaganda immer bekannter“, so Lisa Werthwein.

Die 86-jährige Elisabeth Kiefer beispielsweise erzählt, sie habe in ihrer Herzsportgruppe von dem neuen Angebot erfahren. Die sportbegeisterte Rintheimerin hatte zu Beginn des Jahres eine Lungenentzündung und nutzt den Lungensport nun zur Rehabilitation. „Ich komme sehr gerne hierher“, sagt sie. „Unsere Trainerin ist einfach lieb und ich finde es toll, wie sie auf unsere Bedürfnisse eingeht.“ Dem stimmt auch Rosemarie Marschall zu. Die Knielingerin wurde nach einer Lungen-OP von ihrem Facharzt auf das neue Lungensportangebot aufmerksam gemacht. „Dr. Schulz hat mir einfach einen Flyer in die Hand gedrückt und mir geraten, das mal auszuprobieren. Ich muss sagen, ich habe es bisher auch nicht bereut. Die Stunde macht mir viel Spaß und ich merke danach immer, dass es mir besser geht. Nicht nur gesundheitlich, auch meine Stimmung ist nach dem Training viel besser.“

Den Bereich Lungensport hat die SG Siemens neu eingeführt. Der Verein verfügt über ein sehr großes Angebot an Rehabilitationssport, dazu gehören Herzsport, Gefäßsport und Diabetessport. Diese Gruppen laufen über eine ärztliche Verordnung und werden von den Krankenkassen bezahlt. Lungensportgruppen gibt es zudem auch noch beim SSC Karlsruhe in der Waldstadt und bei der TG Aue in Durlach. Wird die Freitagsgruppe bei der SG Siemens ein Erfolg, soll das Angebot auch hier noch erweitert werden.