

## Warum Lungensport?

- Mit Atemwegserkrankungen kennen Sie das: viel zu schnell ist man außer Atem, muss stehen bleiben, der Weg zu lang, die Treppe zu hoch, der Anstieg zu steil. Das alltägliche Leben wird anstrengend, man versucht Anstrengungen zu vermeiden, und wird immer weniger belastbar – eine Teufelsspirale die zu einem starken Abbau der Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit führt und sich immer weiter nach unten bewegt.
- Im Lungensport werden all die Informationen und Verhaltensregeln, die in der Reha oder auch in der Atemtherapie gelernt wurden, wöchentlich umgesetzt. Durch die Automatisierung der richtigen Atmung, das richtige Atmen bei Belastungen, die Aufrichtung des Oberkörpers, die Stärkung der Grundkonstitution und die Informationen und das daraus gewonnene Verständnis um die Atmung erleichtern die Alltagsaufgaben und z.Teil wird auch die Anfälligkeit von Anfällen oder Infekten gesenkt.
- Leider kann auch Lungensport keine irreparablen Lungenschäden wieder heilen, aber sehr effektiv kompensieren. „Die sanfte Art“ des Sports ermöglicht jedem, auch in kleinsten Schritten, sein Wohlbefinden zu stärken.

## Wer kann mitmachen?

- Grundsätzlich jeder, der mindestens 6 Minuten (Tempo egal, Rollator /Hilfsmittel egal) gehen kann.
- Die Gruppe steht offen für Asthmatiker, Patienten mit COPD, Lungenemphysemen, Teilgeschädigten Lungen nach Unfall oder Krebs ect.
- Auch Menschen die nach langer Krankheit oder Leiden körperlich nicht an einem „normalen“ Sport teilnehmen können, aber ganz sanft die Grundkonstitution wieder aufbauen sollten, sind im Lungensport richtig.

## Stundenaufbau im Lungensport

- Wichtigster Übungsteil und damit in jeder Lungensportstunde vorhanden sind das bewusste Atmen und die kontrollierte Atmung. Beides soll automatisiert werden, daher sind diese Teile Bestandteile jeder Stunde. Koordination und spielerische Elemente sollen dann den Fokus auf die Atmung unterbrechen, den Körper im Allgemeinen stärken und Geselligkeit und Wohlbefinden ermöglichen. Dazwischen wird, je nach Übungen wieder die Atmung kontrolliert, und somit jeder „Rückfall“ in falsche Atmung entgegengewirkt.
- Kräftigungs- und Dehnübungen gerade für den Oberkörper richten diesen auf und ermöglichen eine tiefe, volumenreiche Atmung.
- Abgerundet wird die Stunde mit theoretischen Informationen und praktischen Übungen aus dem Lungensportkonzept
- Sitzmöglichkeit und Pausen werden immer angeboten und können individuell genutzt werden!

## **Organisatorischer Ablauf**

### Mit Verordnung

- Schon in den Rehazentren werden im Allgemeinen die Patienten vor ihrer Entlassung auf die Möglichkeit des Lungensports hingewiesen, zum Teil schon, mit einer Verordnung versorgt. Der Lungenfacharzt oder auch der Hausarzt kann ebenfalls über das Formblatt M56 Lungensport verordnen. Die Verordnungen müssen bei der Krankenkasse vorgelegt und genehmigt werden. Mit Verordnung kommen dann die Teilnehmer zur nächsten Lungensportstunde.
- Die Verordnungen gelten in der Regel zwischen 6 Monaten und 3 Jahren und können bei Bedarf über Arzt und Krankenkasse verlängert werden.

### Als Mitglied

- Auch ohne Verordnung, nach einer Untersuchung und Zustimmung des Vertrauensarztes unseres Vereins, kann als Mitglied am Lungensport teilgenommen werden.
- Auch Teilnehmer, deren Verordnung ausgelaufen ist dürfen selbstverständlich als Mitglied am Lungensport weiterhin teilnehmen.
- Mitgliedsanträge erhalten Sie in den Lungensportgruppen.

## **Ansprechpartner für Lungensport**

**Antje Gern**  
**Tel.: 07621 12012**

### **Übungsstunden (zur Zeit):**

#### **BRSV Lörrach Behinderten-Rehabilitations-Sportverein**

**Weil am Rhein:**  
**Mi 16:45 – 17:45 Uhr**

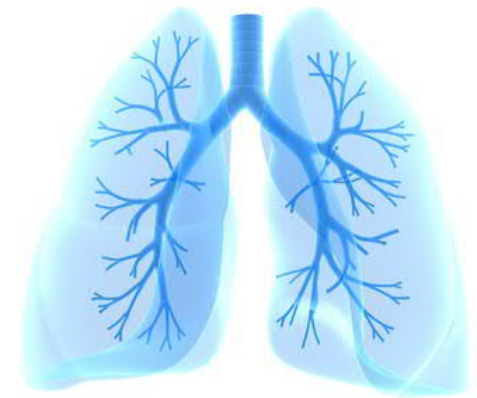
**Lörrach:**  
**Mi 18:30 – 19:30 Uhr**

**Rheinfelden:**  
**Fr 16:00 – 17:00 Uhr**

Copyright: Antje Gern  
Stand: 09.2015

# **Lungensport**

## **Infoblatt Sport bei Atemwegs- erkrankungen**



In Amerika ist COPD die 4 häufigste Todesursache

Auch in Deutschland ist heute etwa jeder zehnte Bundesbürger – erkannt oder unerkannt, behandelt oder unbehandelt – an Asthma bronchiale oder COPD erkrankt – eine immens große Zahl.