



Für wen eignet sich Lungensport?

Lungensport ist speziell für Patienten mit chronisch obstruktiven Atemwegs- und Lungenerkrankungen entwickelt worden. Wichtige Krankheitsbilder sind:

- COPD
- Asthma bronchiale
- Interstitielle Lungenerkrankungen

Die Teilnahme am Lungensport hängt vom Schweregrad der Beeinträchtigung durch die primäre Atemwegserkrankung sowie durch etwaige Begleiterkrankungen - insbesondere des Herz- Kreislauf-Systems - ab. Eine fachärztliche Untersuchung und Beurteilung ist deshalb im Vorfeld des Lungensportes notwendig.

Sind die gesundheitlichen Voraussetzungen entsprechend festgelegter Ein- und Ausschlusskriterien gegeben, so kann die Teilnahme am Lungensport unter Verwendung des Formulars 56 „Antrag auf Kostenübernahme für Rehabilitationssport“ durch den behandelnden Arzt verordnet werden. Auf diesem Formular lässt der Versicherte noch die Lungensportgruppe eintragen und reicht es dann zur Bewilligung des Antrags bei seiner Krankenkasse ein. Damit steht einer aktiven Teilnahme am Lungensport nichts mehr im Wege.

Fragen Sie Ihr Praxisteam nach einer Lungensportgruppe in Ihrer Nähe oder informieren sich unter:

www.lungensport.org

Beta-Sympathomimetika

Medikamente, die die Atemwege erweitern und auch zur Behandlung der plötzlich auftretenden Atemnot bei verschiedenen Atemwegserkrankungen eingesetzt werden (kurz auch Beta-Mimetika genannt).



AG Lungensport in Deutschland e.V.

Geschäftsstelle

Raiffeisenstraße 38 • 33175 Bad Lippspringe

Telefon (0 52 52) 9 37 06 03

Telefax (0 52 52) 9 37 06 04

lungensport@atemwegsliga.de

www.lungensport.org

 facebook.com/lungensport.org

Mit freundlicher Unterstützung von

Stand: 2015
Bildquellen: Fotolia

Lungensport bei Asthma bronchiale



Mach mit - werd fit!



Diagnose Asthma

Mit Asthma bezeichnet man eine chronische, das heißt dauerhafte bestehende entzündliche Erkrankung der Atemwege. Diese geht mit einer Überempfindlichkeit gegenüber äußeren Reizen einher und führt zu einer Einengung der Atemwege mit Atemnot. Mitunter äußert sich Asthma lediglich in Husten und pfeifenden Atemgeräuschen. Oft sind allergische Auslöser von Bedeutung; man unterscheidet daher das allergische vom nicht allergischen Asthma, Mischformen sind häufig.

Der chronische Verlauf bedeutet, dass das Asthma den Erkrankten meist das ganze Leben begleitet. Deswegen ist gewöhnlich eine dauerhafte medikamentöse Therapie erforderlich, die insbesondere die chronische Entzündung der Atemwege lindert. Dies gelingt mit kortisonähnlichen Medikamenten, die inhaliert werden. Bronchien erweiternde Beta-Sympathomimetika helfen, die Verkrampfung der Atemwege zu lösen. Mit den modernen inhalierbaren Medikamenten ist meist ein weitgehend beschwerdefreies Leben möglich. Das früh erkannte Asthma ist damit eine der am besten behandelbaren Erkrankungen.



Beim allergischen Asthma sollten die jeweils auslösenden Reize wie Pollen, Tierhaare, Hausstaubmilben und andere Allergene gemieden werden. Auch andere schädigende Einflüsse wie Zigarettenrauch, Smog, Küchendämpfe, Lösungsmittel und Kälte gilt es zu meiden.



Lungensport bei Asthma

Bereits in den 80er Jahren wurden Lungensportgruppen für Asthmapatienten gegründet. Es konnte gezeigt werden, dass insbesondere schwerer Erkrankte deutlich von dieser Therapie profitieren: Die Immunabwehr wird durch das Training verbessert, daher treten weniger Infekte auf und damit weniger akute Verschlechterungen. Die körperliche Belastbarkeit wächst durch die bessere Leistungsfähigkeit der Muskulatur. Die gezielten Atemübungen helfen, den Umgang mit Atemnot zu verbessern. Erfreulicherweise bestehen bundesweit bereits über 600 Lungensportgruppen und ihre Zahl wächst ständig.

Warum Lungensport?

Lungensport ist kein Leistungssport. Er wurde speziell für Patienten mit Atemwegs- und Lungenerkrankungen entwickelt. Die einzelnen Übungen orientieren sich dabei an der individuellen Belastbarkeit und dem Schweregrad der Erkrankung. Die kontinuierliche Ausübung des Lungensportes in ambulanten Gruppen mit qualifizierten Fach Übungsleitern verfolgt neben dem Gruppenerlebnis und dem Spaß an der Bewegung folgende Ziele:

- Verbesserung von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination
- Verminderung der Atemnot und von akuten Verschlechterungen, Stabilisierung der Erkrankung
- Erhöhung der Leistungsfähigkeit
- Verbesserung der Alltagsbewältigung
- Stärkung des Vertrauens in die eigene Leistungsfähigkeit
- Abbau von Ängsten vor Belastungen und Stärkung des Selbstbewusstseins
- Verbesserung der Lebensqualität

