



Lungensport in ambulanten Gruppen mit qualifizierten Fachübungsleitern 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

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

Anticholinergika

Durch die Aktivierung des Vagusnervs werden Atemwege eng gestellt. Medikamente, die den Vagusnerv hemmen, heißen Anticholinergika. Anticholinergika machen also die Atemwege weit.

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 COPD



Mach mit - werd fit!



Was bedeutet COPD?

Die Abkürzung COPD steht für die chronisch obstruktive Bronchitis mit und ohne Lungenemphysem (englisch: chronic obstructive pulmonary disease). Chronisch bedeutet, dass es sich um eine dauerhafte, also lebenslange Erkrankung handelt. Obstruktiv heißt, dass die Atemwege verengt sind. Eine Bronchitis ist eine Entzündung der Bronchien. Beim Lungenemphysem sind die Lungenbläschen und die ganz kleinen Atemwege (Bronchiolen) überbläht, verbunden mit einer Zerstörung des Lungengewebes.

Wie wird COPD behandelt?

Medikamente werden eingesetzt, um die Beschwerden zu lindern und den Verlauf der Erkrankung zu stoppen oder zu verlangsamen. Zur Erweiterung der Atemwege werden Medikamente wie die Beta-Sympathomimetika und Anticholinergika einzeln oder in Kombination inhaliert. Kortison ist ein Stoff, der Entzündungen bekämpft. Es wird nur in bestimmten Fällen bei COPD zum Inhalieren verordnet. Kortisontabletten müssen aber bei einer plötzlichen Verschlechterung für einige Tage eingenommen werden. Schleimlösende Präparate (Mukopharmaka) können das Abhusten von zähem Schleim begünstigen. Gelegentlich kann vorübergehend bei sehr starkem, vor allem nächtlichem Husten ein hustenstillendes Medikament eingesetzt werden.

Nicht medikamentöse Maßnahmen, insbesondere körperliches Training und die Patientenschulung haben in der Therapie der COPD einen hohen Stellenwert.



Krankheitsverlauf

Die Erkrankung schreitet häufig fort. Zu erkennen ist dies u.a. an einer Verschlechterung der Lungenfunktion und zunehmender Luftnot. Erfreulicherweise lässt sich diese fatale Entwicklung nach dem Rauchstopp durch die Aufnahme eines körperlichen Trainings verhindern. Es konnte sogar gezeigt werden, dass die Lebenserwartung am besten mit der alltäglichen körperlichen Aktivität korreliert: Je mehr, desto besser! Schwerer Erkrankte benötigen vor Aufnahme des Lungensports oft eine Rehabilitationsmaßnahme. Dabei wird Wert auf ein gezieltes körperliches Training gelegt. Diese Verbesserung der Kondition gilt es dann, mit Lungensport weiter zu stabilisieren.

Was ist Lungensport?

Neben einer individuell durch Ihren behandelnden Hausarzt oder Facharzt angepassten medikamentösen Therapie ist vor allem ein speziell auf die Erfordernisse der COPD abgestimmtes körperliches Training für den Erfolg ausschlaggebend.

Die Symptome der COPD führen zu starken körperlichen Einschränkungen: Man kommt immer schneller außer Atem, muss häufiger Pausen einlegen und stehen bleiben, um Luft zu holen. Treppensteigen wird zur Tortur und letztlich fällt jegliche Anstrengung schwer. Aus diesen Gründen werden Anstrengungen immer häufiger vermieden. Ein Teufelskreis, der dazu führt, dass die körperliche Belastungsfähigkeit mit der Zeit zunehmend stärker abnimmt und die Teilnahme am sozialen Leben immer schwerer fällt. Lungensport als spezielle Bewegungstherapie bei Atemwegs- und Lungenerkrankungen, durchbricht diesen Teufelskreis, indem es die körperliche Belastbarkeit verbessert, die Atemnot verringert und damit mehr Lebensqualität schafft.

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

