

HR4 am 15.06.2015,

Atemlos?

Lungensport hilft!

Mit chronischen Atemwegserkrankungen kommt man schnell aus der Puste. Dann ist die Tasche zu schwer, die Treppe zu steil, der Weg zu weit. Deshalb: die Muskeln nicht verkümmern lassen und in der Lungensportgruppe altersgemäß trainieren!

Atem-Training



Thema in

15.06.2015, 11:45 Uhr

Einmal pro Woche treffen sich Menschen mit chronischen Atemwegserkrankungen wie Asthma oder Bronchitis in einer Turnhalle in Wiesbaden zum Lungensport. Das regelmäßige Training hilft, besser mit den Atemwegsproblemen klar zu kommen. Sie atmen tief ein, klopfen dabei die Brust ein wenig aus und atmen aus mit dem "Aaaa...". Das erzeugt leichte Vibrationen, die den Schleim lösen und tut einfach gut.

Zwischendurch verschnaufen

Lothar Wern hat die Gruppe vor mehr als zehn Jahren gegründet "Wir machen Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft, Schnelligkeit, wir machen koordinative Übungen – mit einem gravierenden Unterschied: Die Belastung orientiert sich am Schweregrad der Erkrankung der einzelnen Person". Wer merkt, dass er seine Belastungsgrenze erreicht hat, nimmt sich einfach eine kurze Auszeit. Ein Teilnehmer hat sich gerade auf die Bank gesetzt, um zu verschnaufen.

"Wir trainieren hier nicht für Olympia", sagt er "sondern für uns selbst. Man muss wissen, wie stark man sich belasten kann. Ich könnte jetzt keinen 100-Meter-Sprint mehr machen, aber hundert Meter Laufen, das geht."

Übung: Die "Lippenbremse"

Ganz wichtig sind spezielle Atemübungen wie die sogenannte Lippenbremse. Dabei atmet man durch die Nase ein und lässt die Luft durch die locker aufeinanderliegenden Lippen wieder ausströmen. Das stützt die Bronchien, man bekommt leichter Luft. Sportliche Phasen und Ruhephasen wechseln sich beim Lungensport ab. Um die Ausdauer zu verbessern, baut Übungsleiter Thorsten Holzer ein Zirkel-Training ein.

Kutschersitz zur Entspannung

Links im WWW

Lungensport-Gruppen finden

Die nächstgelegene Gruppe finden Sie im Netz:

- [Lungensport-Gruppen](#)

Zur Entspannung nehmen die Teilnehmer zwischendurch den Kutschersitz ein. Diese Körperhaltung erleichtert die Atmung, erklärt Lothar Wern: "Die Leute sitzen da, haben die Hände auf dem Oberschenkel, die Finger nach innen gesenkt, neigen den Kopf leicht nach vorne. Nach Möglichkeit immer aufrecht sitzen, damit das Brustbein schön frei ist und der Atem gut fließen kann. Und das bedeutet ja, dass auf diese Weise das Gewicht des Oberkörpers auf den Oberschenkeln abgelagert wird und dadurch das Atmen leichter fällt." Wer keinen Sitzplatz findet, kann das auch im Stehen machen, leicht vorgebeugt mit den Händen auf den Oberschenkeln wie ein Torwart.

Lungensport in der Gruppe kann von einem Arzt verordnet werden. Gemeinsam zu trainieren macht nicht nur mehr Spaß – man kann sich auch mit anderen Betroffenen über Alltagsprobleme austauschen.

Informationen von Birgitta Söling