

# Damit trotz Krankheit niemand „aus der Puste“ kommt

**GESUNDHEIT** Chronisch Kranke halten sich in der Lungensportgruppe fit/Training in Turnhallen der Fliedner- und Hebbelschule/Übungsleiter ist selbst Betroffener

Von Anja Baumgart-Pietsch

**WIESBADEN.** Es ist ganz still in der Sporthalle der Fliednerschule, als Lothar Wern die Atemübungen anleitet. Konzentriert praktizieren die Männer und Frauen die „Lippenbremse“, die dafür sorgen soll, dass sich die Bronchien weiten. Lange und ruhig ausatmen, dabei die Lippen als natürliche Bremse nutzen, gegen einen Widerstand

## VEREINSBLICK

atmen: Das ist die wirkungsvollste Atemübung für chronisch lungenkranke Menschen.

Für die Atemübungen nimmt sich Lothar Wern sehr viel Zeit. Hinterher jedoch geht es erheblich lebhafter zu: Dann werden auch spielerische Übungen gemacht, die Konzentration und Geschicklichkeit herausfordern. „Bei uns wird immer viel gelacht!“, sagt ein Gruppenmitglied. Auch das ist wichtig für Menschen mit einer chronischen Erkrankung, die mit anderen Betroffenen gemeinsam Sport treiben. „Lungensport“ steht hier auf dem Programm. Die Gruppe

gibt es seit mittlerweile zehn Jahren. Lothar Wern, selbst Betroffener, hat sie 2004 ins Leben gerufen. Er hat Asthma – und verschwiegen diese Tatsache schamhaft, solange er noch im Berufsleben stand. Das kann er heute

gar nicht mehr verstehen. Denn es gehört auch Selbstbewusstsein dazu, mit der Krankheit zu leben. „Ich dachte mir, sobald ich in den Ruhestand gehe, werde ich eine Sportgruppe gründen“, sagte Wern, dem Bewe-



Lothar Wern (links) leitet die speziellen Sportübungen an. Er leidet selbst unter Asthma.  
Foto: RMB/Heiko Kubenka

gang seit jeher guttut. Eine Lungensportgruppe gab es in Wiesbaden noch nicht. Und auch keinen entsprechenden Übungsleiter. So absolvierte Wern selbst mit 63 Jahren die Ausbildung „Fachübungsleiter Innere Organe“ und fand beim „Verein für Sport und Gesundheit“, der sich in Wiesbaden für den Behindertensport stark macht, einen passenden organisatorischen Partner.

„Die Abteilung Lungensport ist innerhalb dieses Vereins autonom“, erklärt Wern. Gleichzeitig ist man ein Ortsverband der „Patientenliga Atemwegserkrankungen“. Neben Asthma zählt dazu auch COPD – chronisch-obstruktive Lungenerkrankung (englisch: „chronic obstructive pulmonary disease“).

Bald existierten zwei Sportgruppen, montags ab 18 Uhr in der Fliednerschule und mittwochs ab 20 Uhr in der Hebbelschule. „Mittlerweile sind wir mit den Ärzten gut vernetzt, und diese stellen ihren Patienten gerne die Verordnungen für den speziellen Lungensport aus“, erklärt Lothar Wern.

Die Gruppe am Montag ist voll – 15 Patienten stehen schon auf

Wir...



JÖRGEN FRISCHMANN  
Teilnehmer

»...möchten möglichst vielen Lungenkranken in Wiesbaden und Umgebung eine sportliche und soziale Heimat bieten.«

der Warteliste. Eine Schnupperstunde ist aber jederzeit möglich. Dass Sport und Bewegung guttun, und zwar bei den meisten Erkrankungen, ist mittlerweile allgemein bekannt. „Ohne das hier würde es mir viel schlechter gehen“, sagt ein anderes Gruppenmitglied.

Die Fitness zu erhalten, um beispielsweise Taschen tragen oder Treppen steigen zu können, oh-

ne „aus der Puste“ zu kommen, ist wichtig und wird mithilfe der speziellen Übungen erreicht. „Ich mache die jeden Tag“, bekräftigt eine Teilnehmerin. Denn es ist gerade der falsche Weg, Anstrengungen zu vermeiden, die zu Atemnot führen könnten: Dann entwickelt sich die Muskelkraft zurück und ein Teufelskreis beginnt, in dem die Patienten immer schwächer werden.

Als willkommenen Nebeneffekt gibt es noch Kontakte, Spaß und Austausch mit dazu. Im Gegensatz zum Koronarsport muss hier übrigens kein Arzt die Sportstunde begleiten. „Bei Atemnot helfen unsere speziellen Medikamente“, erklärt Wern. Mittlerweile hat sich mit Torsten Holzan auch ein weiterer Übungsleiter gefunden, denn Lothar Wern möchte die „Geschäfte“ langfristig gerne in jüngere Hände übergeben. Wer regelmäßig kommt, dem winkt sogar ein „Oscar“: Der sieht zwar so aus wie sein Kollege aus Hollywood, heißt hier aber „Gym“.

Internet: [www.wiesbaden-patientenliga-atemweg.de](http://www.wiesbaden-patientenliga-atemweg.de),  
E-Mail: [L.Wern@gmx.de](mailto:L.Wern@gmx.de),  
Telefon 06122/15 254.

und d  
reich  
Mont  
lich  
sperr  
ist in  
hin n  
Über  
und  
wert  
ausg

El  
Vo  
sic  
läs  
in  
m  
ga  
fü  
n