

MACH MIT -

WERD FIT!

Mehr Lebensqualität durch eine verbesserte körperliche Leistungs- fähigkeit

Geringe Belastbarkeit und Atemnot

Patienten mit chronischen Atemwegs- und Lungenkrankheiten wie das Asthma bronchiale oder die chronisch obstruktive Lungenkrankheit COPD kennen das:

Oft ist der Weg zu weit,
die Tasche zu schwer,
die Treppe zu steil und zu hoch.

Allzu schnell ist man außer Atem,
muss stehen bleiben und Luft schöpfen.

Viele alltägliche Dinge sind zu anstrengend,
körperliche Anstrengungen werden deshalb
vermieden.

Chronische Atemwegs- und Lungenkrankheiten
schränken die körperliche Leistungsfähigkeit stark
ein und führen unter Belastung schnell zu Atemnot.
Als Folge werden Anstrengungen immer häufiger
vermieden und der Körper geschont. Gerade dies
hat aber wiederum einen negativen Einfluss auf die
Belastungsfähigkeit. Die Muskelmasse und damit
die Muskelkraft nehmen immer weiter ab, die
Belastbarkeit sinkt und die Lungenfunktion
verschlechtert sich zusehends. Ein Teufelskreis!

Das muss aber nicht so sein. Lassen Sie es gar nicht
erst soweit kommen.

Durch regelmäßige Teilnahme am Lungensport und
gezieltes körperliches Training halten Sie sich fit
und können Ihren Alltag viel besser meistern.

Lungensport macht fit zum Atmen!

Jeder - ob jung oder alt, ob noch gut oder bereits
weniger gut belastbar - kann viel für sich und seine
Lebensqualität tun.

Nutzen Sie die Möglichkeit zur Teilnahme am
Lungensport. Erleben Sie gemeinsam mit Anderen,
wie hilfreich regelmäßiges Training ist.

Erfahren Sie die positiven Effekte einer solchen
Bewegungstherapie im Hinblick auf Kraft, Ausdauer,
Beweglichkeit und Koordination. In der Folge erhöht
sich Ihre körperliche Leistungsfähigkeit wieder, die
Atemnot verringert sich und Ihre Lebensqualität
nimmt wieder zu.

Sprechen Sie mit Ihrem behandelndem Lungen-
facharzt über die Teilnahme am Lungensport.

Weitere Informationen zum Lungensport erhalten
Sie bei Ihrer regionalen Lungensportgruppe oder
bei der AG Lungensport in Deutschland e.V.

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

Lungensport ist - neben einer individuell abge-
stimmten medikamentösen Therapie - ein wichti-
ger Faktor im eigenverantwortlichen Management
der chronischen Atemwegs- und Lungenkrankhei-
ten und wichtig für den Behandlungserfolg. Der
Lungensport ist speziell für Patienten mit Atem-
wegs- und Lungenkrankheiten entwickelt worden,
um durch eine gezielte körperliche Belastung die
Folgen der Erkrankungen zu lindern bzw. zu über-
winden. Insbesondere Kraft, Ausdauer, Beweglich-
keit und Koordinationsfähigkeit werden verbes-
sert. Dadurch erhöht sich die körperliche Leis-
tungsfähigkeit und Sie können wieder aktiver am
Leben teilnehmen.

Ob Sie am Lungensport teilnehmen können, hängt
vom Schweregrad der Erkrankung und den damit
verbundenen körperlichen Beeinträchtigungen
sowie von etwaigen Begleiterkrankungen ab. Eine
fachärztliche Untersuchung ist deshalb vor der
Aufnahme des Lungensportes in jedem Fall notwen-
dig.

Sind die gesundheitlichen Voraussetzungen für
die Teilnahme entsprechend festgelegter Ein- und
Ausschlusskriterien durch den behandelnden Arzt
gegeben, so kann dieser den Lungensport verord-
nen. Den Antrag auf Kostenübernahme reichen
Sie dann bei Ihrer Krankenkasse ein. In der Regel
wird dieser bewilligt und Sie können sich einer
Lungensportgruppe in der Nähe Ihres Wohnortes
anschließen.

10 Gründe

für die Teilnahme am Lungensport

1. Verbesserung von Kraft und Ausdauer
2. Verbesserung von Flexibilität und Koordination
3. Erhöhung der Leistungsfähigkeit
4. Reduzierung von Atemnot
5. Verbesserung der Alltagsbewältigung
6. Freude an der Bewegung
7. Abbau von Ängsten
8. Stärkung des Selbstbewusstseins
9. Stärkere soziale Einbindung durch gemeinsame Aktivitäten
10. Verbesserung der Lebensqualität

Lungensport in Wiesbaden

Ihre Leistungsfähigkeit wird sich verbessern.
Ihre Lebensqualität wird sich erhöhen und die Anzahl Ihrer akuten Anfälle wird sich reduzieren!

**Montags 2 Gruppen
von 18.00 – 19.30 Uhr**

Theodor-Flüedner-Schule
Flüednerstr. 2
65191 Wiesbaden

**Donnerstags von 17.30 – 19.00 Uhr
und 19.15 – 20.45 Uhr**

Sporthalle
Facettenwerk Behindertenhilfe
Hagenauer Str. 45
65203 Wiesbaden

Informationen:

Lothar Wern
Dachsstr. 19
65207 Wiesbaden

Telefon: 06122/15254
Mobil: 0176/24349739
E-Mail: L.Wern@gmx.de
wiesbaden.pat-liga.de



MACH MIT - WERD FIT!

Lungensport
in Wiesbaden

VSG Wiesbaden e.V.
Abt. Lungensport