

Der Weg zur verbesserten
Lebensqualität

Ziele des Lungensports bei
Asthma bronchiale und anderen
obstruktiven Atemwegserkrankungen



- Verbesserung der Lebensqualität (aerobe Ausdauer), Steigerung der Leistungsfähigkeit für Alltagsbelastungen.
- In der Gruppe unter Aufsicht und Anleitung eines Sporttherapeuten lernen, welche Form der Belastung den Asthmatiker praktisch beschwerdefrei lässt und welche Belastungsintensitäten erlaubt sind.
- Gefühl für die richtige Belastungsintensität entwickeln anhand der Kontrolle von Peak-Flow-Werte, Herzfrequenzwerte, Wiederholungszahlen und Dauer
- Bewusstsein, Freude und Spaß für den Sport entwickeln trotz der chronischen Erkrankung.

**„Kommen Sie
„Schnuppern“!“**

Mach mit - bleib fit

Lungensport in

Eltville am Rhein

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

Donnerstags von 9:30 – 10:30 Uhr
Turnhalle der TG Eltville
Wörthstr. 37
65343 Eltville

Lungensport macht
Fit zum Atmen

**Mach mit-
bleib fit**

TG Eltville 1846 e.V.
Abt. Lungensport



Informationen:
Josef Bräter *Elke Kleinknecht*
~~Taunusstr. 42~~
~~65343 Eltville~~
Telefon: ~~06123-5810~~
0611 402523

Eine Initiative der
AG Lungensport in Deutschland e.V.

Geringe Belastbarkeit und Atemnot?

Viele Patienten mit Asthma oder mit einer chronischen Bronchitis 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.

Vieles wird zu anstrengend, man versucht, Anstrengungen zu vermeiden und wird darüber immer unbeweglicher.

Dabei muss das wirklich nicht so sein, es sollte nicht so weit kommen.

Allerdings muss man dann auch etwas für sich tun und beginnen, sich zu bewegen.

Lungensport macht fit zum Atmen!

Jeder – ob jung oder alt, ob noch gut beieinander oder schon geringer belastbar – kann viel für sich und für seine Lebensqualität tun:

Jeder sollte seine Chance nutzen und erleben, wie ihm mit Bewegung, Spiel und angemessenen Aktivitäten geholfen werden kann.

Für alle Patienten mit Asthma, chronischer Bronchitis und anderen Atemwegserkrankungen gibt es in Eltville Lungensportgruppen.

Auch Sie sollten sich informieren, wie Lungensport geht – und schließlich selbst dabei mitmachen.

Kommen Sie doch einfach mal zum „Schnuppern“



LUNGENSport
FIT ZUM ATMEN

Körperliche Leistungsfähigkeit verbessert die Lebensqualität.

In der Sport- und Bewegungstherapie spielt die Behandlung von Patienten mit Asthma bronchiale, chronisch obstruktiver Bronchitis (COPD) und Lungenemphysem eine große Rolle. Patienten mit dieser Erkrankung profitieren besonders stark vom systematisch aufgebauten Lungensport unter qualifizierter Anleitung in einer Lungensportgruppe. Durch gezielte körperliche Belastung kann man die Folgen der Erkrankung lindern bzw. überwinden. Sie können den Teufelskreis, in dem die Atemnot, unter der sie leiden und die zum Schonverhalten führt, durchbrechen. Die Wiedergewinnung körperlicher Belastbarkeit macht in der Gruppe auch noch Spaß. Patienten berichten, dass sie durch den Lungensport Lebensqualität zurück gewinnen und wissenschaftliche Studien belegen die gesteigerte Leistungsfähigkeit der Patienten.

Vor Eintritt in die Lungensportgruppe ist eine Lungenfunktionsuntersuchung erforderlich, um zu erkennen, welche Erkrankung und welcher Schweregrad vorliegen. Unter dieser Voraussetzung ist eine optimale Eingliederung in eine Lungensportgruppe möglich, um so das gewünschte Trainingsziel zu erreichen.

Hochgebirgsklinik Davos-Wolfgang
K. Pleyer