

Sie wollen eine Lungensportgruppe  
betreuen oder initiieren?

Die AG Lungensport und der Behinderten- und  
Rehabilitationssportverband Hamburg (BRSH) infor-  
mieren Sie gerne über die notwendigen Schritte und  
vermitteln Ihnen Kontakte zu interessierten Vereinen.



**Herausgeber**

Arbeitskreis zeitgemäße Atemwegstherapie (AZA)

c/o Öko-Recherche GmbH

Münchener Straße 23

60321 Frankfurt/Main

Telefon: 069 252-305

Telefax: 069 252-306

E-Mail: aza@oekorecherche.de

Nachdruck und inhaltliche Nutzung, auch auszugsweise,  
nur nach schriftlicher Genehmigung durch den  
Arbeitskreis zeitgemäße Atemwegstherapie

Stand: 2007

## PARTNER BEIM LUNGENSPORT

### LUNGENSPORT IN HAMBURG UND UMGEBUNG

Die nachfolgenden Ansprechpartner informieren gerne über  
das aktuelle Angebot von Lungensport in Hamburg und  
Umgebung, vermitteln Kontakte und helfen bei Fragen:

### „INFORMATIONEN- UND BERATUNGSSTELLE LUNGENSPORT IN HAMBURG“

Behinderten -und Rehabilitations-Sportverband  
Hamburg (BRSH)

Schäferkampsallee 1

20357 Hamburg

Telefon: 040 859933

Telefax: 040 8512124

(Mo. 10:00 bis 16:00 Uhr, Di. bis Do. 10:00 bis 13:00 Uhr)

E-Mail: mail@brs-hamburg.de

Internet: www.hamburgatmetauf.de

### ARBEITSGEMEINSCHAFT LUNGENSPORT HAMBURG E. V.

Hasselmannsweg 3

22926 Ahrensburg

Telefon: 04102 4593-92

Telefax: 04102 4593-94

E-Mail: ag-lungensport-hh@alice-dsl.de

Internet: www.lungensport.de

Ausführliche Informationen über den Lungensport bietet  
auch die bundesweit aktive

### ARBEITSGEMEINSCHAFT LUNGENSPORT IN DEUTSCHLAND E. V.

(Internet: www.lungensport.org) an.



Arbeitskreis zeitgemäße Atemwegstherapie



# LUNGENSPORT IN HAMBURG UND UMGEBUNG

## INFORMATIONEN FÜR ÄRZTE

MIT FREUNDLICHER UNTERSTÜTZUNG DURCH



APOTHEKERNKAMMER HAMBURG  
VORRATSWART DES ÖFFENTLICHEN RECHTS  
Alte Rabenstraße 11 a, 20148 Hamburg



DEUTSCHER  
ALLERGI- UND  
ASTHMAVERBAND E.V.



GlaxoSmithKline



**BARMER**

**CITYBKK**

**DAK**

sicher kennen Sie auch Patienten mit Atemwegs- und Lungenerkrankungen, für die der Fußweg zu weit, die Tasche zu schwer oder die Treppe zu hoch ist. Diese Patienten geraten dabei schnell außer Atem und müssen stehen bleiben, um erst einmal Luft zu schöpfen. Sie versuchen oftmals, jegliche Anstrengungen zu vermeiden – und werden so immer weniger belastbar, weil ihre schlechte muskuläre Kondition die körperliche Leistungsfähigkeit immer stärker einschränkt. Doch es gibt einen bewährten Weg aus dieser verhängnisvollen Entwicklung: Lungensport ist eine gute Möglichkeit für Patienten, aktiv zu werden und aus der eingeschränkten Beweglichkeit herauszufinden.

Dieses Faltblatt fasst die wichtigsten Informationen über den Lungensport zusammen – und soll Sie anregen, Ihre Patienten zu einer Teilnahme zu motivieren, damit sie neuen Schwung für Lunge und Leben gewinnen. Wenn Ihre Patienten am Lungensport teilnehmen, wird Ihnen auffallen, dass sie seltener mit Luftnotbeschwerden oder Exazerbationen in Ihre Praxis kommen.

## Es ist wissenschaftlich belegt, dass Lungensport

- ... die Belastbarkeit der Patienten steigert und die Leistungsfähigkeit erhöht.
- ... die Atemnot vermindert und die Erkrankung stabilisiert.
- ... den Allgemeinzustand verbessert.
- ... die Lebensqualität erhöht.
- ... die Patienten mit gleichartig Erkrankten verbindet und so wichtige soziale Kontakte ermöglicht.
- ... viel Spaß macht und das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten stärkt.

Daher wird Lungensport von den wissenschaftlichen Fachgesellschaften ausdrücklich als Therapie- und Rehabilitationsmaßnahme bei der Behandlung von chronisch-obstruktiven Atemwegserkrankungen empfohlen.

## INDIKATIONEN FÜR LUNGENSORT

- Asthma
- chronische Bronchitis mit und ohne Obstruktion
- COPD
- Lungenemphysem
- Lungenfibrose
- Zustand nach Lungenoperationen

## LUNGENSORTGRUPPEN

Lungensport wird in anerkannten Lungensportgruppen unter fachlicher Anleitung ausgeübt. In Hamburg erfolgt die Anerkennung als Lungensportgruppe durch den Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband Hamburg e. V. (BRSH). Vereine, die Lungensport anbieten, müssen Mitglied beim BRSH sein. Zur Zeit sind in Hamburg rund 20 Lungensportgruppen als Rehabilitationssportgruppen anerkannt.

## LEITUNG DER LUNGENSORTGRUPPEN

Die sportlich und medizinisch qualifizierte Betreuung der Teilnehmer ist in den anerkannten Lungensportgruppen sichergestellt. So werden die Lungensportgruppen von lizenzierten Fach Übungsleitern geleitet. Diese haben sich bei ihrer insgesamt 165 Stunden umfassenden Ausbildung mit 60 Stunden speziell für den Lungensport qualifiziert. Ein Arzt bzw. eine Ärztin sollte die Mitglieder der Lungensportgruppe mitbetreuen; eine ständige ärztliche Anwesenheit ist allerdings nicht erforderlich.

## INHALTE EINER LUNGENSORT-ÜBUNGSEINHEIT

Eine Übungseinheit dauert in der Regel 60 Minuten. Dabei orientieren sich Übungsauswahl und Belastung an den Empfehlungen der Deutschen Atemwegsliga: Zu Beginn wird eine Peak-Flow-Messung durchgeführt. Dann folgen langsames Aufwärmen mit Bewegung, Koordinationsübungen und Vordehnen. Im Hauptteil werden Ausdauer, Muskelaufbau und Kräftigung trainiert. Dabei ist immer auf die richtige Atmung zu achten. Den Ausklang bilden Dehnübungen und Entspannungstechniken. Abschließend wird erneut der Peak-Flow-Wert gemessen.

## VERORDNUNG VON LUNGENSORT

Lungensport kann Patienten durch das Formular für die Verordnung von Rehabilitationsport (Musterverordnungsblatt 56) verordnet werden:

... bei Asthma und leichten Lungenerkrankungen bis zu 50 Übungseinheiten in 18 Monaten.

... bei schweren Lungenerkrankungen bis zu 120 Übungseinheiten in 36 Monaten.

Das Formular ist bei der Kassenärztlichen Vereinigung Hamburg erhältlich. Die Verordnung von Lungensport kann nach Ziffer 01621 des EBM (120 Punkte) abgerechnet werden. Das Heilmitelbudget wird nicht belastet. Den Antrag auf Verordnung von Rehabilitationsport reicht der Teilnehmer zur Genehmigung bei seiner Krankenkasse ein.

## KOSTENÜBERNAHME DES LUNGENSORTS

Lungensport ist als Rehabilitationssport eine gesetzliche Leistung der Krankenkassen sowie der Renten- und Unfallversicherungsträger. Diese übernehmen entsprechend der Rahmenvereinbarung mit dem Behindertensportverband eine pauschale Vergütung für die Teilnahme am Lungensport von derzeit 5,00 Euro pro Übungsstunde. Fahrtkosten werden nicht erstattet.

Die Teilnahmebedingungen bei den Vereinen sind unterschiedlich geregelt und sollten vor Antritt des Lungensports auf jeden Fall geklärt werden.

Eine Beteiligung am Lungensport auf eigene Kosten – also ohne Erstattung seitens der Rehabilitationsträger – ist selbstverständlich auch möglich. In diesem Fall rechnet der Verein direkt mit dem Teilnehmer ab.

Patienten sollten auch nach Ablauf der verordneten Übungseinheiten weiter am Lungensport teilnehmen. Viele sind dieser Empfehlung bereits gefolgt, auf eigene Kosten – ein deutliches Zeichen für den persönlichen Mehrwert, den diese Teilnehmer dem Lungensport zumessen.