

IHR WEG ZUM LUNGENSPORT

LUNGENSPORT KANN VERORDNET WERDEN

Die Teilnahme am Lungensport kann vom Haus- oder Lungenfacharzt verordnet werden:

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

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

Es lohnt sich auf jeden Fall, einmal mit seinem Arzt über den Lungensport zu sprechen. Die ärztliche Verordnung des Lungensports reicht der Patient mit seiner Unterschrift bei seiner Krankenkasse bzw. seinem Versicherungsträger ein.

EINE LUNGENSSPORTGRUPPE FINDEN

Zur Zeit gibt es in Hamburg und Umgebung rund 20 anerkannte Lungensportgruppen. Die am Ende des Faltblatts aufgeführten Ansprechpartner informieren gerne über das aktuelle Angebot und die Adressen.

LUNGENSPORT HAT SEINEN WERT

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

Die Abrechnung wird automatisch zwischen der Krankenkasse bzw. dem Renten- und Unfallversicherungsträger und dem Träger der Lungensportgruppe (z. B. dem Verein) abgewickelt.

Der Lungensportler muss seine Teilnahme an der Übungsstunde per Unterschrift bestätigen. 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 ist selbstverständlich auch möglich. In diesem Fall rechnet der Verein direkt mit dem Teilnehmer ab.

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, beispielsweise zur Verordnung und Bewilligung von Lungensport:

„Informations- 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.

HERAUSGEBER

Arbeitskreis zeitgemäße Atemwegtherapie (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 Atemwegtherapie.

Stand: 2007



Arbeitskreis zeitgemäße Atemwegtherapie



LUNGENSPORT IN HAMBURG UND UMGEBUNG

INFORMATIONEN FÜR PATIENTEN

MIT FREUNDLICHER UNTERSTÜTZUNG DURCH



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



BARMER

CITYBKK

DAK

wenn Sie Asthma, COPD oder eine andere chronische Lungenerkrankung haben, wissen Sie vielleicht, dass diese weit verbreiteten Atemwegserkrankungen zu einer Einschränkung der körperlichen Leistungsfähigkeit und damit auch der Lebensqualität führen können. Durch eine fortwährende Vermeidung von Anstrengungen nimmt die Belastbarkeit allerdings immer weiter ab.

Doch begleitend zur wirksamen Behandlung der Erkrankung durch geeignete Medikamente gibt es einen bewährten Weg aus dieser verhängnisvollen Entwicklung: Lungensport ist eine gute Möglichkeit, aktiv zu werden und aus einer eingeschränkten Beweglichkeit herauszufinden.

Dieses Faltblatt fasst die wichtigsten Informationen über den Lungensport zusammen – und soll Sie zu einer Teilnahme motivieren und Ihnen so neuen Schwung für Lunge und Leben geben.

Wenn Sie am Lungensport teilnehmen, wird Ihnen auch auffallen, dass sie sehr wahrscheinlich seltener mit Luftnotbeschwerden kämpfen oder mit stärkeren Beschwerden zum Arzt gehen müssen.

Denn es ist wissenschaftlich belegt, dass Lungensport

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

Daher wird Lungensport auch von den wissenschaftlichen Fachgesellschaften ausdrücklich bei der Behandlung von chronisch-obstruktiven Atemwegserkrankungen wie Asthma und COPD empfohlen.

BEWEGUNG IST WICHTIG

Zur erfolgreichen Behandlung von Asthma und COPD gibt es zum Glück sehr wirksame Arzneimittel, die für viele Patienten unverzichtbar sind.

Doch wer noch mehr für seine Lunge und sein Leben tun möchte, der hält sich gezielt in Bewegung – am besten mit Lungensport. Das sind Bewegungs- und Trainingsübungen unter fachkundiger Anleitung, die genau auf die Bedürfnisse von Patienten mit Asthma und COPD zugeschnitten sind.

LUNGENSport BRINGT NEUEN SCHWUNG

Wer Lungensport betreibt, erlebt am eigenen Körper, wie ein regelmäßiges, individuell angepasstes und angemessenes Training die Belastungsluftnot verringert und die körperliche Fitness steigert. Der Lungensport trägt zur Minderung von Atembeschwerden bei und erleichtert den Umgang mit ihnen. Das gezielte körperliche Training erhöht das eigene Wohlbefinden und die Lebensqualität, wirkt stabilisierend, beugt Verschlechterungen des Gesundheitszustandes vor und gibt mehr Sicherheit im Alltag.

Lungensport ist eine Anleitung zur Selbsthilfe. Beim Lungensport lernt der Teilnehmer seine Erkrankung noch besser kennen – und die Wege, ein möglichst normales und unbeeinträchtigtes Leben zu führen.

Ganz wichtig: Lungensport ist keine Frage des Alters! Teilnehmen können jüngere wie ältere Patienten. Für Kinder gibt es in Hamburg und Umgebung spezielle Lungensportgruppen.

Es gibt noch keine Lungensportgruppe in Ihrer Nähe?

Dann gründen Sie doch eine neue!

Die AG Lungensport und der Behinderten- und Rehabilitationssportverband Hamburg (BRSH) informieren Sie gerne über die notwendigen Schritte und vermitteln Ihnen Kontakte zu interessierten Vereinen. Wenn Ihr Arzt über Lungensport noch nicht ausreichend informiert ist, sollten Sie ihn auf die Hamburger Partner im Lungensport als kompetente Ansprechpartner aufmerksam machen.

LUNGENSport IST EIN GRUPPENERLEBNIS

Lungensport wird in anerkannten Lungensportgruppen unter fachlicher Anleitung ausgeübt. Zur Zeit gibt es in Hamburg und Umgebung rund 20 derartige Gruppen bei verschiedenen Vereinen bzw. Einrichtungen und in unterschiedlichen Stadtteilen bzw. Regionen.

Eine Lungensportgruppe besteht aus bis zu 15 aktiven Teilnehmerinnen und Teilnehmern. Sie wird von einem lizenzierten Fachübungsleiter für Lungensport geleitet. Ein betreuender Arzt ist erreichbar. Somit werden die Teilnehmer in einer anerkannten Lungensportgruppe sportlich und medizinisch qualifiziert betreut. 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.

LUNGENSport BRINGT SPASS – UND MEHR!

Lungensportlerinnen und -sportler haben Spaß an der Bewegung – trotz Asthma oder COPD.

Sie lernen ihre Belastungsfähigkeit besser einzuschätzen, verlieren so ihre Angst vor körperlichen Anstrengungen und können Alltagssituationen wie Treppensteigen und längere Fußwege besser meistern.

Sie stärken ihre Ausdauer und Fitness und kräftigen ihre Atemmuskulatur. Sie festigen ihre Kondition, die sie z. B. bei einer Reha-Maßnahme gewonnen haben.

Sie erlernen Atem- und Entspannungstechniken, die den Umgang mit Atembeschwerden erleichtern.

Sie haben die Möglichkeit zu Gedankenaustausch und Training mit gleichfalls Betroffenen.