



## Lungensportgruppe

*Durch Bewegung mehr Luft, durch Luft mehr Bewegung*

Ob COPD, Asthma bronchiale, Mukoviszidose oder Pulmonale Hypertonie: Eine starke Atem- und Atemhilfsmuskulatur ist neben der Raucherwöhnung der wichtigste Faktor, um das Überleben bei chronischen Lungenerkrankungen zu sichern. Damit steht sie in ihrer Wirksamkeit noch vor einer konsequenten Medikamenteneinnahme.

Die gute Nachricht: Die an der Atmung beteiligten Muskelgruppen lassen sich gezielt fördern und trainieren. Dafür hat das HELIOS Klinikum Krefeld eine Lungensportgruppe ins Leben gerufen, die aktive Übungen mit nützlichem Hintergrundwissen vereint.

Hier werden Lage, Aufbau und Funktion der Lunge näher erläutert; praktische Tipps sollen Treppensteigen, Hausarbeiten, längere Wegstrecken und andere Herausforderungen des Alltags besser bewältigen helfen. Die Stärkung von Bewegungsapparat und Atemmuskulatur, beispielsweise durch Hockergymnastik, Übungen mit Bällen oder verschiedene Parcours, steht im aktiven Teil im Vordergrund. So werden Betroffene in die Lage versetzt, die gezeigten Übungen in Eigenregie zuhause auszuführen, wodurch sich meist schnell spürbare Erfolge einstellen. Dann ist es wichtig, am Ball zu bleiben, denn um ein gewisses Level zu halten, ist kontinuierliches Training gefragt. Aber auch dabei hilft die Gruppe, denn die Motivation ist gemeinsam erfahrungsgemäß immer größer als alleine. Zudem ist der Austausch mit anderen Betroffenen förderlich.

Diese „Hilfe zur Selbsthilfe“ wird von einem Physiotherapeuten geleitet, der sowohl im Umgang mit lungen- als auch mit herzkranken Patienten erfahren ist und über entsprechende Zusatzqualifikationen verfügt. Ärztliche Unterstützung erhält er von einem kundigen Internisten und Pneumologen.

**Die Lungensportgruppe trifft sich immer am 2. und 4. Montag im Monat von 16:30 bis 17:30 Uhr auf dem Gelände der Klinik Königshof, Am Dreifaltigkeitskloster 16, 47807 Krefeld. Teilnehmen darf jeder, der an einer chronischen Lungenerkrankung leidet. Die Teilnahme ist kostenlos. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.**