(d.h. dass wir ausreichend große Gruppen bilden können) und die Regelmäßigkeit der Teilnahme. Das Gruppenerlebnis ist wichtig für die eigene Motivation und die Solidarität mit den Mitpatienten und trägt so zum Erfolgserlebnis bei. Nur die Regelmäßigkeit gewährleistet Nachhaltigkeit und den dauerhaften Erfolg des Trainings. Die Aussprache in der Gruppe, mit dem Arzt und dem Physiotherapeuten, kurz mit unserem Team (siehe Abb. 6) über die persönliche Befindlichkeit und Behandlungsfortschritte (manchmal auch Rückschläge) zu Beginn der Übungsstufen ist genau so wichtig wie die Übungen selbst.

Wie sehen die Übungen und die Kontrolle aus?

Die Lungensportübungen laufen nach einem bestimmten Aufbauschema in sog. Übungseinheiten ab, die in der Regel 60 Minuten (max. 90) dauern. Diese gliedern sich in eine **Einleitungsphase** mit Überprüfung der Befindlichkeit, gefolgt von der **Aufwärmphase** und der eigentlichen **Gymnastikphase** einschließlich einer **Ausdauerphase,** welche zusammen etwa 50% der Übungseinheit ausmachen. Die **Spielphase** und der nachfolgende **Ausklang** dienen wieder der Entspannung und Überprüfung der Befindlichkeit. Neben Gehübungen mit und ohne Gerätehilfe und dosierter Belastung (Gewichte) werden Sie an verschiedenen Geräten üben, sodass nicht nur die Beinmuskulatur sondern auch die für Atmung wichtige Schultergürtel und Rumpfmuskulatur beübt wird. Das Erlernen von krankheitsspezifischen Techniken soll Ihnen dabei auch Wege zur Selbsthilfe im Alltag eröffnen. Im Übrigen gehören Spaß, Spiel, Entspannung und Massage ebenso zum Lungensport wie Anstrengung und Ausdauertraining. Genau so wichtig ist die **Erfolgskontrolle**, die Sie als „Lungensportler" beflügeln soll und uns Rückmeldung über ihre Fortschritte gibt. Dies geschieht durch Messung ihrer Belastbarkeit in regelmäßigen Abständen im sog. **6-Minuten-Gehtest** (d.h. welche Wegstrecke Sie ohne wesentliche Atemnot oder Sauerstoffabfall im Blut in 6 Minuten bewältigen können). Außerdem können wir Ihre Lungenleistung durch die sog. **Atemsekundenkapazität**, (d.h. die Menge Luft, die Sie mit aller Kraft in einer Sekunde ausatmen können), oder die Peak-Flow-Messung (PEF), d.h. die Erfassung der Spitzengeschwindigkeit der Ausatmung durch einfache Geräte im „Taschenformat" überprüfen. Wichtig ist auch die Messung der **Sauerstoffsättigung im Blut** über eine Hautkontaktsonde (Pulsoximetrie). Diese Messungen dienen zugleich Ihrer Sicherheit zum Schutz vor Überlastung.
Als vorbereitende Maßnahmen zum Lungensport sollten Sie über eine geregelte medikamentöse Behandlung und ggfs. Sauerstoffversorgung verfügen sowie über angemessene Sportkleidung. Auch der situative Gebrauch von Dosieraerosolen („Sprays") vor dem Training kann so insbesondere bei Asthma sinnvoll sein. Die wichtigste persönliche Maßnahme ist erfahrungsgemäß freilich auch die schwierigste. Sie besteht darin, das zu ca. 70% für chronische Lugenkrankheiten ursächliche Zigarettenrauchen „in den Griff" zu bekommen und möglichst ***vollständig*** einzustellen! Hierzu ist es selbst nach mehreren vergeblichen „Anläufen" nie zu spät! Wir sind Ihnen behilflich! Lungensport gehört zu einer umfassenden Für- und Vorsorge chronischer Lungenerkrankungen. Nehmen Sie das Schicksal Ihrer Lunge in die eigene Hand, lassen Sie es nicht zum Bild der Abb. 5 kommen.

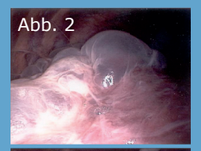


Abb. 2

Abb. 3

Abb. 4

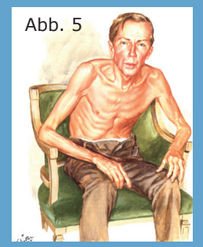


Abb. 5

Betreiben Sie Lungensport !

Abb. 6

Ronny Richter
Müritz-Sportclub e.V in Waren

Dr. W. Frank
Ärztl. Direktor Lungenklinik - Amsee

Frank Nürnberg
Physotherapie Lungenklinik - Amsee

Schirmherr des Projektes ist Herr Rudolf Borchert (MdL).

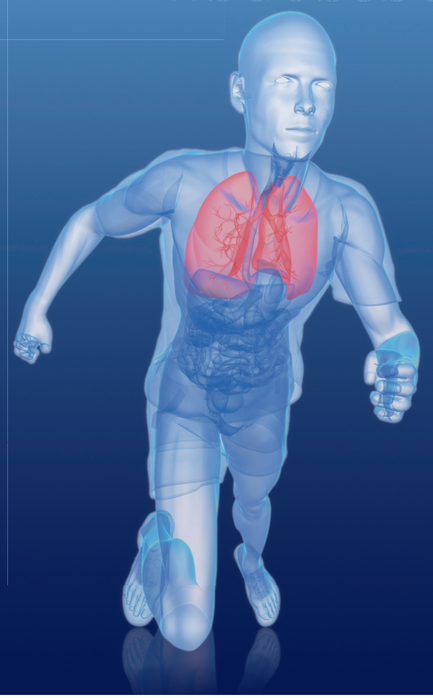
Klinik Amsee GmbH
Geschäftsführerin: Dorothea Konrad
Ärztlicher Direktor: Dr. Wolfgang Frank
Amsee 6 – 17192 Waren (Müritz)
Tel.: +49 (0)3991 – 158 0
Fax: +49 (0)3991 – 158 427
Mail: info@klinikamsee.de

www.lungenklinikamsee.de
kostenfreie Info-Hotline:
0800 171 92 00

KLINIK AMSEE

Patienteninformation

Lungensport



KLINIK AMSEE

Liebe Patienten, liebe Gäste,

als überregionales Kompetenzzentrum für Lungen- und Atemwegserkrankungen möchten wir Sie in unserer Reihe **„Gesunde Lunge – Patienteninformationen"** auf ein besonderes Behandlungs- und Betreuungsangebot unter dem Stichwort **„Lungensport"** aufmerksam machen. Weit mehr als 15% der deutschen Bevölkerung leiden bekanntlich an unterschiedlichen Schweregraden der Volkskrankheiten **Asthma bronchiale, chronische Bronchitis und Emphysem,** letztere zusammenfassend als **COPD *(chronic obstructive pulmonary disease)*** bezeichnet. Vielen dieser Patienten aber auch solchen mit anderen chronischen Lungenerkrankungen kann nach dem derzeitigen Stand der Wissenschaft über die medikamentöse Versorgung hinaus durch angepasste sportliche Betätigung und regelmäßiges körperliches Training geholfen werden. Die **Arbeitsgemeinschaft (AG) „Lungensport in Deutschland e.V."** hat hierzu an zahlreichen Standorten der klinischen und ambulanten Versorgung von Lungenkranken Zentren eingerichtet unter Beteiligung speziell ausgebildeter Physio-, Sport- und Atemtherapeuten - nicht zuletzt natürlich auch von Lungenfachärzten. Die Lungenklinik Amsee hat sich hier bereits frühzeitig beteiligt und möchte dieses Engagement nunmehr als Mitglied der AG Lungensport intensiviert weiterführen. Unsere Partner mit tatkräftiger Unterstützung und professioneller Beratung sind dabei die Sportexperten des MSC Waren (Müritz).

Was bezweckt Lungensport?

Die Lunge ist eines unserer leistungsfähigsten Organe. Sie bewegt im Laufe eines Tages 10.000 bis 15.000 Liter Luft, soviel wie man zum Befüllen eines Heißluftballons benötigt. Etwa ebenso viel Blut durchströmt das Organ zur Sicherstellung der Sauerstoffversorgung des Körpers. Sie funktioniert dabei einerseits als Pumpe zur Beförderung der Atemluft, darüber hinaus aber auch als Überträger des lebenswichtigen Sauerstoffs („Auftanken" des Bluts). Die Pumpleistung der Lunge ist bei vielen chronischen Lungenkrankheiten dramatisch eingeschränkt - **sie ist aber trainierbar, weil sie wesentlich von der Muskelkraft und Atemtechnik abhängt!**
Hier setzt der Lungensport an. Durch spezielle Techniken wird der Muskelaufbau gefördert, die Muskelkraft gesteigert und eine besserer Koordination der Bewegungsabläufe bei der Atmung erreicht. Spezielle Entspannungs- und Atemübungen tragen hierzu wesentlich bei. Es kommt insgesamt zu einer nachhaltigen Stärkung der Ausdauerleistung und besseren Bewältigung körperlicher Belastungen in Alltag und Freizeit. Der Teufelskreis aus Belastungsatemnot, körperlicher Schonung und weiter zunehmender Belastungsatemnot nach Abb. 1 kann so durchbrochen werden.

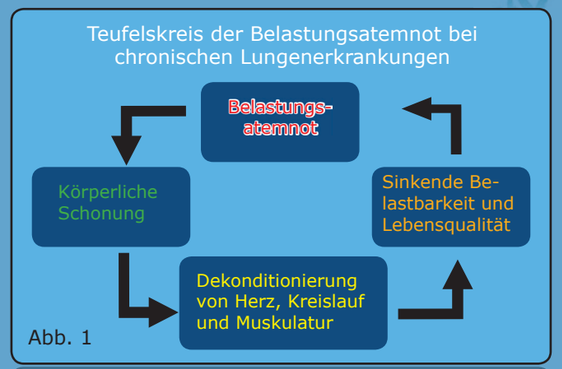


Abb. 1

Wer kann beim Lungensport mitmachen?

Haben Sie oft das Gefühl: Dieser Weg ist zu lang oder zu steil, diese Tasche zu schwer, die Treppe zu hoch? Schon bei geringer Anstrengung komme ich außer „Puste"? Wenn Sie dann noch zu der vorgenannten Krankheitsgruppe der **obstruktiven Atemwegserkrankung** (Asthma, Bronchitis, Emphysem) gehören oder an einer sog. **Lungengerüsterkrankung** wie etwa der **Lungenfibrose** oder **Sarkoidose** leiden, sollten Sie sich für Lungensport interessieren und unsere Ärzte kontaktieren. Aber auch bei bestimmten chronischen **muskulären Atembehinderungen** etwa durch orthopädische Erkrankungen des Brustkorbs oder im Gefolge von Lungenoperationen können Sie vom Lungensport profitieren. Wenn Sie an anderen (seltenen) Lungenkrankheiten leiden (z.B. Mukoviszidose): sprechen Sie mit uns!

Gibt es Einschränkungen und Gefahren beim Lungensport?

Dies ist in der Tat der Fall, weshalb Lungensport nur nach ärztlicher Konsultation bzw. auf ärztlichen Ratschlag hin ausgeübt werden sollte. Zunächst gilt: **Lungensport ist kein Leistungssport!** - d.h. die sportliche Anstrengung muss dem speziellen Krankheitszustand und Schweregrad wie auch dem erreichbaren Trainingsstand angepasst werden. **Lungensport darf niemals und niemanden überfordern!** Hierzu ist wichtig, dass weitere Erkrankungen richtig eingeschätzt werden. An erster Stelle sind hier die recht häufigen Herz-Keislauf-Erkrankungen wie die koronare Herzerkrankung oder die arterielle Hypertonie (Bluthochdruck) zu nennen. Der Arzt muss dann entscheiden, ob und in welchem Grad die Herzleistung oder das Risiko von Rhythmusstörungen sportliche Aktivität erlauben bzw. einschränken.

Im Allgemeinen gilt aber, dass bei diesen Erkrankungen, wie im Übrigen auch beim Diabetes mellitus, wohldosierte und angepasste sportliche Aktivität ebenfalls förderlich und dringend anzuraten ist. Im Einzelfall wird der Arzt die Abwägung der Belastbarkeit aus der Sicht der Lungen- und Herzerkrankung treffen. Als weitere Voraussetzung ist zu nennen, dass die ursächliche Krankheit für die Atembehinderung einen **stabilen Zustand** erreicht haben muss und die medikamentöse Therapie und anderweitige Atemhilfen wahrgenommen und ausgeschöpft werden. Patienten mit einem akuten Krankheitsschub oder einer noch nicht hinreichend abgeklungenen Infektion müssen vom Lungensport ganz oder zeitweise Abstand nehmen. Fortgesetztes **Zigarettenrauchen** ist sicher ein Handicap im Lungensport aber kein Ausschlusskriterium, sofern die Bereitschaft besteht sich mit dem Tabakkonsum auseinanderzusetzen, mit dem Ziel der Entwöhnung.

Wie geht und wann wird Lungensport in Amsee durchgeführt?

Wir bieten Lungensport zweimal pro Woche am Dienstag und Donnerstag jeweils in den Morgenstunden an. Die Übungsdauer pro Tag beträgt maximal 60 Minuten. Die Anmeldung erfolgt bei stationären Patienten im Zuge der ärztlichen Behandlung und Betreuung. Ambulante Patienten, die in die Zielgruppe für den Lungensport fallen (Ihr Haus-/Lungenarzt wird Ihnen das bestätigen bzw. verschreiben) haben aufgrund einer Rahmenvereinbarung der AG Lungensport mit den Krankenkassen Anspruch auf Anerkennung dieser Leistung. Sobald diese vorliegt, kann die Anmeldung direkt in unserer Klinik erfolgen. Wichtig für den Erfolg und die Durchführung des Lungensports ist einerseits das Gemeinschaftserleben