

VEREINSINITIATIVE GESUNDHEITSSPORT



PRESSEKONTAKT
Heike Schwitalla
0171 9129415
presse-ini@gmx.net

Vereine:

ESG Frankonia , In Nae, KTV, MTV, PSK, PSV, SC Wettersbach, SG Eichenkreuz, SG Siemens, SG Stupferich, SpVgg Aue, SSC, SV Northwest, SVK Beiertheim, TG Aue, TS Durlach, TS Mühlburg, TSV Bulach, TSV Grötzingen, TSV Grünwinkel, TSV Palmbach, TSV Rintheim, TUS Neureut, TUS Rüppurr, VT Hagsfeld, SSV Ettlingen, TG Eggenstein, TG Söllingen, TV Bretten, TV Hochstetten

Kooperationspartner:

Schul- und Sportamt, Sportkreis Karlsruhe, Karlsruher Turngau, AOK Mittlerer Oberrhein

Was tun, wenn die Luft weg bleibt?

Lungensport – ein wichtiges Angebot der Vereinsinitiative Gesundheitssport Karlsruher Lungentag am 27. September

Am 20. September fand bereits zum 17. Mal der „Deutsche Lungentag“ statt. Mit zahlreichen Veranstaltungen um diesen Termin herum macht auch die Region Karlsruhe auf das wichtige Thema „Atmung“ aufmerksam. Der Tag steht in diesem Jahr unter dem Motto: „Gesunde Lunge – Grundlage des Lebens“ – und der Gesundheit hat sich auch die INI (Vereinsinitiative Gesundheitssport) verschrieben.

Die Vereinsinitiative Gesundheitssport (INI) besteht seit 1989, sie ist ein Zusammenschluss von 25 Karlsruher Vereinen und fünf Vereinen aus der Region. Aufgabe der Vereinsinitiative ist die Verbesserung des Gesundheitsbewusstseins der Bevölkerung – und auch der Lungensport ist dabei bereits seit fünf Jahren ein großes Thema.

Regelmäßige Bewegung ist wichtig

Denn Lungenkrankheiten sind Volkskrankheiten: Noch immer leiden in Europa 30 Millionen Kinder und Erwachsene unter 45 Jahre an Asthma, COPD (chronisch obstruktive Bronchitis) ist weltweit die vierthäufigste Todesursache. COPD-Patienten bleibt oft schon bei ganz alltäglichen Belastungen wie Treppensteigen oder kleinen Haushaltsarbeiten die Luft weg. Viele Menschen reagieren darauf mit noch weniger Bewegung. Aber genau das ist nach Meinung der Fachärzte falsch: Je mehr sich Betroffene schonen, desto schlimmer wird die Atemnot – wer sich hingegen regelmäßig bewegt, kann die Symptome lindern, das haben Studien nachgewiesen.

Gerade durch das spezielle Training beim Lungensport können die Symptome der chronisch obstruktiven Lungenerkrankung (COPD) verbessert werden. Unter professioneller Anleitung werden Patienten, die aufgrund ihrer Atemnot Angst vor Belastung haben, von einer speziell für Lungensport ausgebildete Sporttherapeutin zu sportlicher Aktivität ermutigt. In der Gruppe werden auch spezielle Atemtechniken vermittelt, es wird die Ausdauer trainiert und der Muskelaufbau gefördert. Zudem werden Kräftigungs-, Dehnungs-, Mobilisations- und Wahrnehmungsübungen durchgeführt.

Über allem steht das Ziel, die Belastung auch im Alltag besser steuern zu können und nachhaltig die Leistungsfähigkeit zu steigern, die Atemnot zu verringern und damit die Lebensqualität zu verbessern.

VEREINSINITIATIVE GESUNDHEITSSPORT



PRESSEKONTAKT
Heike Schwitalla
0171 9129415
presse-ini@gmx.net

Vereine:

ESG Frankonia , In Nae, KTV, MTV, PSK, PSV, SC Wettersbach, SG Eichenkreuz, SG Siemens, SG Stupferich, SpVgg Aue, SSC, SV Northwest, SVK Beiertheim, TG Aue, TS Durlach, TS Mühlburg, TSV Bulach, TSV Grötzingen, TSV Grünwinkel, TSV Palmbach, TSV Rintheim, TUS Neureut, TUS Rüppurr, VT Hagsfeld, SSV Ettlingen, TG Eggenstein, TG Söllingen, TV Bretten, TV Hochstetten

Kooperationspartner:

Schul- und Sportamt, Sportkreis Karlsruhe, Karlsruher Turngau, AOK Mittlerer Oberrhein

Ein wichtiger Aspekt des Sportangebots ist aber auch die soziale Komponente: Man trifft sich, tauscht sich aus, findet Freunde und pflegt Kontakte.

Entstanden sind die Lungensportgruppen in Karlsruhe vor fünf Jahren auf Anregung des Lungenfacharztes Dr. Martin Schulz, der die Vereinsinitiative damals auf den dringenden Bedarf hingewiesen hat. Innerhalb der INI bietet der SSC Karlsruhe mittlerweile neun Lungensportgruppen an. Die ausgebildete Lungensport-Sporttherapeutin Martina Scholl leitet diese Gruppen zusammen mit Marianne Kapuste und Klaus Bengel. Die Teilnehmer können sich hier bei ihrer sportlichen Betätigung absolut sicher fühlen, denn beim Lungensport steht immer ein Notfallkoffer bereit, zudem ist ein Arzt in Rufbereitschaft. Teilnehmen am Lungensport können Patienten mit ärztlicher Verordnung übrigens auch wenn sie kein Vereinsmitglied sind.

Karlsruher Lungentag

Am Samstag, 27. September, findet im Rahmen des Deutschen Lungentages auch in Karlsruhe eine Veranstaltung statt. Von 10 bis 16 Uhr sind alle Interessierte in die Neureuter Badnerlandhalle (Rubenstraße 21) eingeladen. Der SSC ist dort mit einem Informationsstand zum Thema Lungensport vertreten, zudem hält die SSC-Sporttherapeutin Martina Scholl von 13.45 bis 14.15 Uhr einen Vortrag, gemeinsam mit Lungensportlern, die von ihren Erfahrungen berichten.

Das beigefügte Bild ist honorarfrei nutzbar, es zeigt eine Gruppe beim Lungensport.
Bildquelle: Panthermedia