

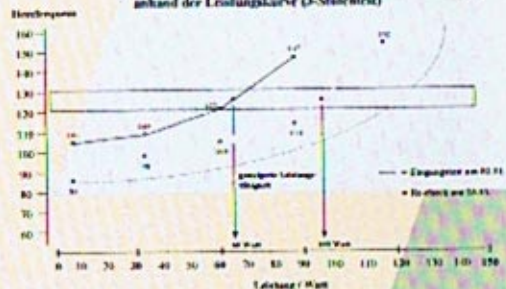
## Der Weg zur verbesserten Lebensqualität

Ziele des Lungensport bei Asthma bronchiale und anderen obstruktiven Atemwegserkrankungen

- Verbesserung der Lebensqualität (aerobe Ausdauer), Steigerung der Leistungsfähigkeit für Alltagsbelastungen.
- In der Gruppe unter Aufsicht und Anleitung eines Sporttherapeuten lernen, welche Form der Belastung den Asthmatiker praktisch beschwerdefrei lässt und welche Belastungsintensitäten erlaubt sind.
- Gefühl für die richtige Belastungsintensität entwickeln anhand der Kontrolle von Peak-Flow-Werte, Herzfrequenzwerte, Wiederholungszahlen und Dauer der Belastung.
- Bewusstsein, Freude und Spass für den Sport entwickeln trotz der chronischen Erkrankung.

### Die individuelle Leistungsfähigkeit

Darstellung der verbesserten Leistungsfähigkeit anhand der Leistungs-kurve (3-Stufen-Test)



### Information:

**Barbara Lutz**  
Ulmer Str. 152  
86156 Augsburg  
Tel.: 01 63/9 77 31 27

## Mach mit - bleib fit

### Lungensport in Augsburg-West

Augsburg hat eine Lungensportgruppe.

Deshalb laden wir Sie ein:

Jeden  
Freitag findet

von 13.15 Uhr – 14.15 Uhr

in der Turnhalle der Volksschule  
Kriegshaber eine Übungsstunde  
statt.

**Barbara Lutz**  
Ulmer Str. 152  
86156 Augsburg  
Tel. 01 63/ 9 77 31 27

  
**LUNGENSport**  
FIT ZUM ATMEN

Lungensport macht  
Fit zum Atmen

**Mach mit -  
bleib fit**

Die Lungensportgruppe  
Augsburg-West e.V. stellt sich  
vor

Eine Initiative der  
AG Lungensport in Deutschland e.V.  
und der Merck Pharma GmbH

## Geringe Belastbarkeit und Atemnot?

Viele Patienten mit Asthma oder mit einer chronischen Bronchitis kennen das:

Oft ist der Weg zu weit,  
die Tasche zu schwer,  
die Treppe zu steil und zu hoch.

Allzu schnell ist man außer Atem,  
muss stehen bleiben und Luft  
schöpfen.

Vieles wird zu anstrengend,  
man versucht, Anstrengungen  
zu vermeiden und wird darüber  
immer unbeweglicher.

Dabei muss das wirklich nicht so sein, es  
sollte nicht so weit kommen.

Allerdings muss man dann auch etwas  
für sich tun und beginnen, sich zu bewe-  
gen.

## Lungensport macht fit zum Atmen!

Jeder – ob jung oder alt, ob noch gut bei-  
einander oder schon geringer belastbar –  
kann viel für sich und für seine Lebens-  
qualität tun:

***Jeder sollte seine Chance nut-  
zen und erleben, wie ihm mit  
Bewegung, Spiel und  
angemessenen Aktivitäten ge-  
holfen werden kann.***

Für alle Patienten mit Asthma, chroni-  
scher Bronchitis und anderen Atemwegs-  
erkrankungen gibt es nun auch in Augs-  
burg-West eine Lungensportgruppe.

Auch Sie sollten sich informieren,  
wie Lungensport geht – und schließlich  
selbst dabei mitmachen.

## Mehr Lebensqualität durch eine verbesserte körperliche Leis- tungsfähigkeit

Die Sport- und Bewegungstherapie spielt in der  
Behandlung von Patienten mit Asthma bronchiale,  
chronisch obstruktiver Bronchitis und Lun-  
genemphysem eine wichtige Rolle. Gemeinsames  
Ziel für die unterschiedlichen Krankheitsbilder ist  
es, durch eine gezielte körperliche Belastung die  
Folgen der Erkrankungen zu lindern bzw. zu ü-  
berwinden.

Durch die vorhandene eingeschränkte körperliche  
Leistungsfähigkeit besteht beim Patienten mit  
einer obstruktiven Atemwegserkrankung die Ge-  
fahr, in einen „Teufelskreis“ zu geraten, der durch  
krankheitsbedingte Inaktivität zu einer Leistungs-  
minderung von Herz-Kreislauf und Muskulatur  
führen kann, die erneut die Inaktivität begünstigt.  
Somit wird ohne eine sporttherapeutische Inter-  
vention ein chronisches Krankheits- und Schon-  
verhalten mit erheblichen Einschränkungen der  
Lebensqualität gefördert.

Die Auswahl der Inhalte von Sport und Bewegung  
und deren Intensität muss so getroffen werden,  
damit keine Atemnotattacke während der sportli-  
chen Aktivität auftritt. Wenn dies gewährleistet ist,  
wird der Patient mit einer obstruktiven Atemwegs-  
erkrankung genügend Selbstvertrauen finden,  
bewusst und mit Freude am Programm der Lun-  
gensportgruppe in Augsburg-West teilzunehmen  
und lernen wie stark er sich belasten kann.

Voraussetzung für die Teilnahme am Programm  
ist eine klare Indikationsstellung durch den behan-  
delnden Arzt, um Kontraindikationen zu vermeiden  
und eine optimale medikamentöse Einstellung zu  
gewährleisten.

Hochgebirgsklinik Davos-Wolfgang  
K. Pleyer, M. Schmitz