

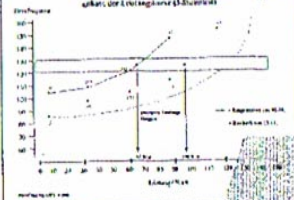
### Der Weg zur verbesserten Lebensqualität

Ziele des Lungensports bei Asthma bronchiale sind erhöhte subjektive Asthmasymptomatik und

- Verbesserung der Lebensqualität (z.B. Sportfähigkeit, Ausübung der beruflichen Tätigkeit)
- In der Oberepithelphase und während einer Spiroergometrie keine oder eine geringe Steigerung der Atemwegsreaktion
- Erhalt der durch Spiroergometrie induzierten erhöhten Konzentration von Peak-Flow-Werten, Nachspätkonzentrationen und Nachspätkapazität
- Symptomatische Kontrolle des Asthma für den Sport ausserhalb der Oberepithelphase

### Die individuelle Leistungsfähigkeit

Bestimmung der individuellen Leistungsfähigkeit während der Spiroergometrie



**Mach mit - bleib fit**

**Lungensport in  
Bad Reichenhall**

Ihre Leistungsfähigkeit wird sich verbessern.  
Ihre Lebensqualität wird sich erhöhen  
und die Anzahl Ihrer akuten Anfälle wird sich reduzieren!

**Dienstag  
von 17.45 Uhr – 18.45 Uhr**  
in der Gymnastikhalle der  
Klinik für Berufserkrankungen  
Glas/Keramik  
Münchner Allee 10  
83435 Bad Reichenhall

Information:  
**Dr. med. Peter Holländer**  
Münchner Allee 13 a  
83435 Bad Reichenhall  
Tel. 0 8651 / 2500

  
**LUNGENSport**  
MACH MIT - BLEIB FIT

Lungensport macht  
Fit zum Atmen

**Mach mit -  
bleib fit**

**TSV 1862  
Bad Reichenhall e.V.**  
Abteilung Gesundheitssport

Eine Initiative der  
AG Lungensport in Deutschland e.V. und  
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 wird es nun auch in Bad  
Reichenhall eine Lungensportgruppe ge-  
ben.

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 Lungener-  
physem eine wichtige Rolle. Gemeinsames Ziel  
für die unterschiedlichen Krankheitsbilder ist es,  
durch eine gezielte körperliche Belastung die Fol-  
gen der Erkrankungen zu lindern bzw. zu überwin-  
den.

Durch die vorhandene eingeschränkte körperliche  
Leistungsfähigkeit besteht beim Patienten mit ei-  
ner obstruktiven Atemwegserkrankung die Gefahr,  
in einen „Teufelskreis“ zu geraten, der durch  
krankheitsbedingte Inaktivität zu einer Leistungs-  
minderung von Herz-Kreislauf und Muskulatur füh-  
ren 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, be-  
wusst und mit Freude am Programm der Lungen-  
sportgruppe in Bad Reichenhall 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