

Übungen zum Durchatmen

Sportkursus für Menschen mit Lungenerkrankungen – Krankenkassen übernehmen die Kosten

LUNESTEDT. "Ich bin tot", sagt Johannes trocken und zuckt grinsend mit den Schultern, als das Pulsio-Oxometer keinen Wert anzeigt. Er greift sich kurzerhand ein anderes Messgerät für den Sauerstoffgehalt und das zeigt: 96 Prozent Sauerstoffsättigung im Blut. Johannes darf heute beim Lungensport des TSV Lunestedt mitmachen. Was er mit Humor nimmt, hat einen ernsten Hintergrund – jeder der 15 Teilnehmer des Trainings leidet an einer unheilbaren Atemwegserkrankung.

"Alle müssen das vor jedem Trainingsbeginn machen", erklärt Gruppenleiter Lutz Fißler. Nur wer mindestens einen Wert von 95 Prozent Sauerstoffsättigung im Blut hat, ist dabei. Zeigt das Gerät zwischen 94 bis 90 Prozent an, ist ein Arztbesuch empfohlen, wer darunter liegt, muss sofort in ärztliche Behandlung.

Bevor es in einem Sitzkreis in der Lunestedter Sporthalle hinter der Grundschule losgeht, haben sich alle in die Anwesenheitsliste eingetragen. "Das ist notwendig, da die Krankenkassen die Kosten für diesen wöchentlichen Kursus bis zu drei Jahren übernehmen", erläutert der Übungsleiter. Der Lungensport sei speziell für Personen mit Atemwegs- und Lungenkrankheiten entwickelt worden, um durch eine gezielte körperliche Belastung die Folgen der Erkrankung zu lindern oder zu überwinden.

"Ich lege bei den Übungsstunden Wert darauf, dass Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit der Teilnehmer verbessert werden", so Fißler. Dabei gehe es nicht darum, Leistungsgrenzen zu überschreiten, sondern jeden Teilnehmer auf seinem persönlichen Leistungsniveau abzuholen und langsam Muskulatur, Kondition und Belastbarkeit aufzubauen.

In zwei Reihen vorwärts

Und genauso, wie er es in der Theorie formuliert, so setzt Fißler es auch in der Praxis mit seinen Schützlingen um. In zwei Reihen heißt es nun bis zum Ende der Halle gehen, dabei die Arme schwingen oder die Ellenbogen abwechselnd diagonal auf das jeweils angezogene Knie setzen. "Jeder in seinem Tempo, die Bewegung wird an die Atmung angepasst, nicht umgekehrt", erklärt

der Übungsleiter ruhig. Wer beim Aufsetzen der Hände an die Fußspitzen an jedem Pfosten aussetzen möchte, darf das. Nur eines will Fißler nicht sehen: "Heidrun, lächeln nicht vergessen." Die Angesprochene bleibt wie angewurzelt stehen und lächelt den Übungsleiter an, bevor sie sich weiter unter dem fröhlichen Lachen der anderen Kursteilnehmer im Seitwärtsschritt fortbewest.

Versetzte Gruppenformation

Es folgen weitere Übungen in versetzter Gruppenformation, bei denen der erfahrene Übungsleiter humorvoll und sicher die Bewegungen vormacht und die richtige Umsetzung geduldig überprüft und korrigiert. Besonders beliebt sind die Klatschübungen, bei denen es bei steigendem Tempo um immer komplexere Koordination von Händen, Armen und Beinen geht, die vom Rhythmus getragen offensichtlich großen Spaß machen. Viele Teilnehmer setzen die Übungen auch im Alltag ein, da sie merken, wie gut es ihnen tut. "Ich putze mir jetzt die Zähne auf einem Bein", verrät Heidrun, die wie die anderen insgesamt eine Verbesserung ihrer Vitalität und Atemtechnik verspürt.

Claus aus Stotel wurde von der Berufsgenossenschaft zu dem Kursus geschickt, damit er Linderung bei seiner Asbestose erfährt. Gerda leidet an COPD (Chronisch obstruktive Lungenerkrankungen), Frank an Alpha-Antitrypsin-Mangel (eine Erbkrankheit) und Anne an chronischem Asthma. Sie sind sich einig, dass der Lungensport eine hervorragende Möglichkeit ist, wieder aktiv zu werden und den Teufelskreis von Atemnot und daraus resultierender körperlicher Schonung zu durchbrechen. "Mit Hilfe der vielen Atemübungen wird keiner mehr so schnell in Panik verfallen", sagt Günter und betont gleichzeitig: "Unsere Erkrankungen kann man nicht heilen, aber wir können es auf diese Weise lindern und das Fortschreiten verzögern." (ran)

Auf einen Blick

- Was: Lungensport für Menschen mit Lungenerkrankungen wie beispielsweise COPD (Chronisch obstruktive Lungenerkrankungen), Asthma bronchiale, Chronische Bronchitis, Lungenemphysem oder nach Lungenoperationen
- Wann: dienstags 10 bis 11 Uhr
- Wo: Turnhalle Lunestedt, Am Dorphuus 11
- Ansprechpartner: Übungsleiter Lutz Fißler, № 04748/2644, E-Mail: I.fissler@tsv-lunestedt.de (ran)

(Quelle: Nordseezeitung 07.03.2018, Autorin / Foto: Rita Rendelsmann)