

Sportliche Betätigung (bei Lungenerkrankungen)

Wer seinen Körper in Form bringt, ist nicht eitel, sondern klug! Sport bringt einen gesundheitlichen Vorsprung, der durch nichts Anderes so leicht wett zu machen ist. Aber nicht jeder Sport und jedes ungesteuerte Training ist geeignet, um die persönlichen Ziele zu erreichen. Im Gegenteil – mit überzogenem Ehrgeiz und falschen Methoden kann man sich auch schaden.

Mit speziellen Trainingsprogrammen gehen und laufen Sie Schritt für Schritt einer gesünderen Lebensweise entgegen. Ausdauersportarten sind die reinsten Fettfresser. Schon ab der ersten Minute wird bei mäßiger Belastung Fett verbrannt. Nach einer halben Stunde läuft dieser Prozess aber erst auf Hochtouren. Danach geht's leichter - mit der Fettverbrennung und dem Training.

Aber was bringt der Lungensport?

Wünschenswert wäre es, wenn jeder chronische Atemwegspatient selbst aktiv würde und das für sie oder ihn richtige Training in Angriff nähme. Das könnte auch alleine und Zuhause geschehen.

Doch ist sicher schwierig, einen solchen Entschluss allein in die Tat umzusetzen. Regelmäßiger Lungensport unter qualifizierter Anleitung ist leichter zu realisieren und bringt den Patienten viel für ihre Alltagssituation:

1. Steigerung der Belastbarkeit und Erhöhung der Leistungsfähigkeit
2. Verminderung der Atemnot und Stabilisierung der Erkrankung
3. Verbesserung des Allgemeinzustandes
4. Erhöhung der Lebensqualität
5. Einbindung in eine Gruppe gleichartig Erkrankter und Aufbau neuer Kontakte

Darüber hinaus machen angemessener Sport und Bewegung in einer Gruppe auch jede Menge Spaß und stärken das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten.

Was soll mit Lungensport erreicht werden?

Lungensport hat nichts mit Leistungssport zu tun; Lungensport will niemanden überfordern.

Beim Lungensport sollen:

1. Atem- und Entspannungstechniken vermittelt werden
2. Ausdauer trainiert werden
3. Muskelaufbau gefördert werden
4. Muskelkraft gestärkt werden
5. Koordination der Bewegungsabläufe verbessert werden
6. Dehnungsfähigkeit hergestellt werden
7. Entspannungstechniken vermittelt werden

Wir empfehlen unseren Patienten, sich an einen Verein oder an eine Lungensportgruppe zu wenden, sich nach den Trainingszeiten zu erkundigen und einen Anfang zu wagen. Vielleicht können Sie Ihren Partner oder Freunde mitbegeistern, denn durchhalten ist zu mehreren viel leichter. Gerne beraten wir Sie, welche Sportart für Sie zu empfehlen wäre.

Für diejenigen unter uns, die beruflich stark eingespannt sind, sich aus beruflichen oder persönlichen Gründen nicht an feste Trainingszeiten halten können, Menschen, die sich aus den unterschiedlichsten Gründen gerne ein wirklich persönlich abgestimmtes Trainingsprogramm wünschen. Sportbegeisterte, aber Gestresste, die ein ganzheitliches Konzept suchen, das mehrere ergänzende Sportarten, Ernährungsberatung, aber auch Entspannungsprogramme und Abwechslung beinhaltet.

Oder trainieren Sie vielleicht lieber im eigenen Haus oder Garten? Ihnen empfehlen wir sich an einen Personaltrainer zu wenden, der sich ausschließlich und professionell auf Ihre Bedürfnisse und Möglichkeiten einstellt.