

## LUNGENSportGRUPPE – EIN NEUES ANGEBOT AM KSOW

**Jede Tasche ist zu schwer, jeder Weg zu lang, jede Treppe zu steil: Menschen mit einer chronischen Lungenerkrankung kommen selbst bei alltäglichen Verrichtungen in Atemnot. Vieles wird anstrengend, die Betroffenen trauen sich immer weniger zu, sie vermeiden immer mehr Tätigkeiten und ziehen sich zurück. Damit geraten sie immer weiter in einen Teufelskreis von Inaktivität, zunehmender Atemnot und sozialer Isolation.**

In den letzten Jahren hat die körperliche Aktivität bei der Behandlung von chronischen Lungenerkrankungen stark an Bedeutung gewonnen. Neben der medikamentösen Therapie ist vor allem die Bewegungstherapie in Form eines kontinuierlich durchgeführten, speziell auf die Erkrankung ausgerichteten körperlichen Trainings ausschlaggebend für den Behandlungserfolg. Regelmässiges körperliches Training verbessert auch bei Lungenerkrankten die Kraft und die Ausdauer. Zahlreiche Studien haben gezeigt, dass Patienten mit einer chronisch obstruktiven Lungenerkrankung (COPD), die sich regelmässig trainieren, seltener wegen ihres Lungenleidens ins Spital müssen. Für die Betroffenen ist es jedoch alles andere als einfach, sich für Training und Sport zu motivieren.

Was für Herzpatienten seit Jahren schweizweit fast eine Selbstverständlichkeit ist, bleibt Lungenpatienten vielerorts noch versagt. Es fehlt an Sportgruppen, die sich spezifisch an Menschen mit Atemwegserkrankungen richten. Gruppen, in denen Betroffene miteinander im Rahmen ihrer Möglichkeiten Sport treiben und sich austauschen können. Zu erkennen, dass man mit seinen Einschränkungen und Schwierigkeiten nicht alleine ist, hilft, mit seiner Erkrankung besser umzugehen und motiviert, trotz allem aktiv zu werden und zu bleiben. Zum Training in der COPD Trainingsgruppe gehören Ausdauer- und Krafttraining sowie Koordinations- und Dehnungsübungen. Die Teilnehmer lernen, auf was sie bei körperlicher Aktivität achten müssen und erhalten Tipps zur Atemtechnik. Da das Training individuell angepasst wird, wird jeder Teilnehmer seiner Leistungsfähigkeit entsprechend belastet. Mehr Kondition, mehr Kraft, weniger Atemnot, mehr Freude an Bewegung, eine bessere Leistungsfähigkeit, Abbau von Unsicherheit, der Austausch mit anderen Betroffenen, mehr Lebensqualität sind viele gute Gründe, die für die Teilnahme in einer Lungensportgruppe sprechen.

Schweizweit ist ungefähr jeder elfte Einwohner von einer chronischen obstruktiven Lungenerkrankung betroffen – in Obwalden dürften damit rund 3200 Personen daran erkrankt sein. Ausreichend Gründe für das Kantonsspital Obwalden, die Versorgung dieser Patienten zu verbessern. Ab September bietet das KSOW eine Lungensportgruppe an. Das Angebot richtet sich an Betroffene mit einer chronisch Lungenerkrankung (COPD, Asthma, Lungenfibrose, Bronchiektase), die in ihrem Alltag eine zunehmende atembedingte Einschränkung feststellen und die gerne ihre körperliche Leistungsfähigkeit in einer Gruppe unter professioneller Anleitung trainieren möchten.

Das Training findet jeden Freitag von 15.00 – 16.00 in den Räumen des Freizeitzentrums Obwalden (Marktstrasse 5, 6060 Sarnen) statt und wird von einer speziell ausgebildeten Physiotherapeutin geleitet.

Kosten: 450.- Fr. pro Jahr. Kostenübernahme durch die Krankenkasse muss individuell abgeklärt werden.

Für Fragen wenden Sie sich bitte an Suzanne Kristiansen, Kantonsspital Obwalden (041 666 41 72, [suzanne.kristiansen@ksow.ch](mailto:suzanne.kristiansen@ksow.ch))

Anmeldungen an:  
Sekretariat Pneumologie, Brünigstrasse 181, 6060 Sarnen  
[michelle.iten@ksow.ch](mailto:michelle.iten@ksow.ch)

oder an  
Suzanne Kristiansen, Kantonsspital Obwalden, Brünigstrasse 181, 6060 Sarnen  
[suzanne.kristiansen@ksow.ch](mailto:suzanne.kristiansen@ksow.ch)