

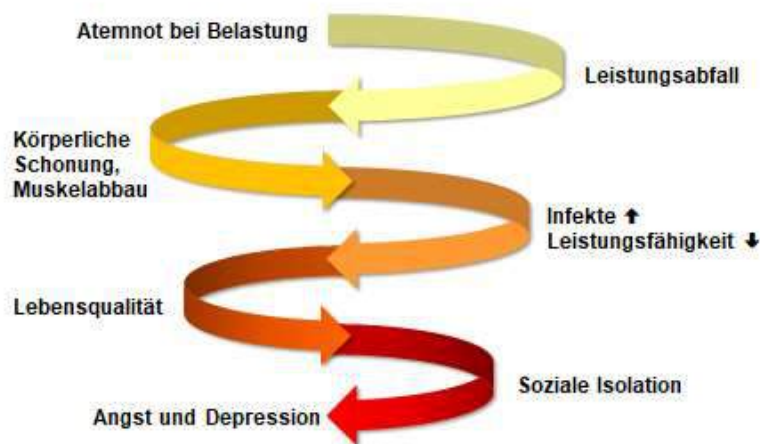
Die Sarkoidose Selbsthilfe möchte sich hiermit herzlich bei PD Dr. med. Henrik Watz bedanken, der uns die Erlaubnis zur Veröffentlichung gegeben hat.



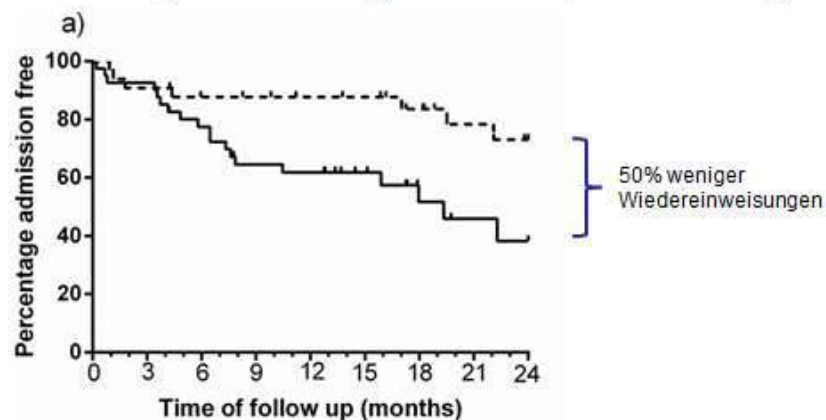
Besser Leben dank Lungensport

PD Dr. med. Henrik Watz
LungenClinic Grosshansdorf
Airway Research Center North (ARCN)
Deutsches Zentrum für Lungenforschung (DZL)

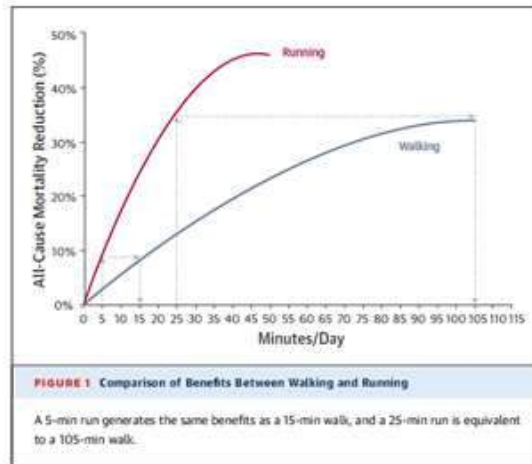
Lungensport: der Abwärtsspirale durch Atemnot entgegenzutreten



Verbesserung um mindestens 600 Schritte nach notwendiger Krankenhausbehandlung in Folge von Reha und Lungensport (insgesamt 6 Monate): Halbierung der Rehospitalisierung

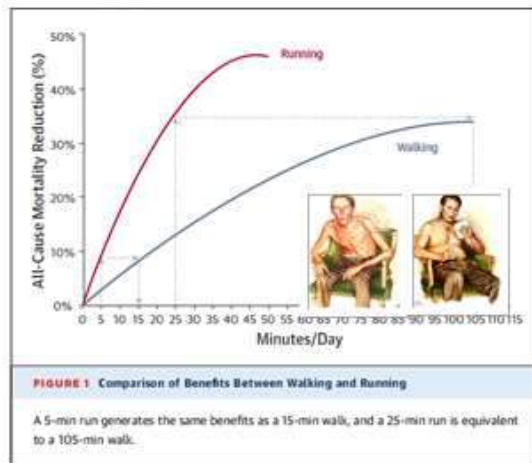


Verringerung der Mortalität in der Allgemeinbevölkerung durch 15 Minuten Gehen pro Tag



Wen et al. JACC 2014; 54:482-484

Bei schweren chronischen Lungenerkrankung kann man nicht joggen, aber 25-30 min gehen



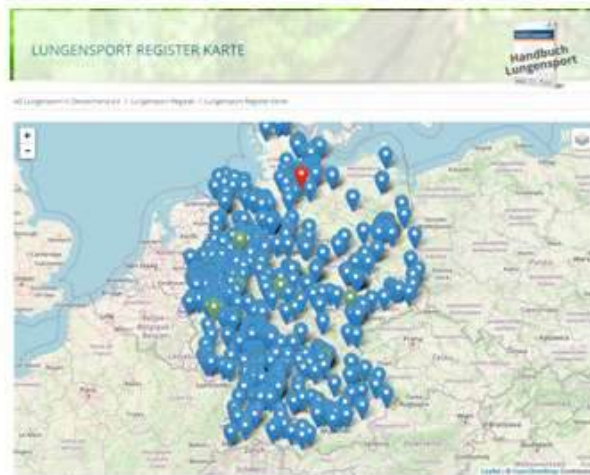
Wen et al. JACC 2014; 54:482-484

Empfehlungen der AG Lungensport

Tab. 2.6: Empfehlungssätze (E) und Statements (S) (35)

E1	Der Arzt soll jeden Patienten mit chronischen Lungenerkrankungen bei Diagnosestellung und mindestens einmal jährlich nach dem Umfang seiner körperlichen Aktivität und sportlichen Betätigungen befragen und diese beurteilen.
E2	Bei unzureichender Aktivität soll der Arzt über Möglichkeiten der Bewegungssteigerung im Alltag beraten (zügiges Gehen, Treppensteigen).
E3	Falls eine Bewegungssteigerung in Eigenregie nicht realistisch erscheint, soll eine gezielte Beratung über ambulanten Lungensport und/oder Rehabilitation erfolgen.
E4	Die Teilnahme am Lungensport soll mindestens einmal pro Woche erfolgen und durch häusliches Training und/oder regelmäßige Bewegung im Alltag ergänzt werden.
E5	Lungensportgruppen sollen von ausgebildeten Übungsleitern für Lungensport geleitet werden.
S1	Moderate körperliche Aktivität, mindestens 30 Minuten pro Tag, werden angestrebt.
S2	Die Anwesenheit eines Arztes ist während des Trainings nicht erforderlich.
S3	Vor dem Hintergrund der überzeugenden Evidenz ist ein gerätegestütztes körperliches Training sinnvoll und sollte im Rahmen des Lungensports möglich sein und durch die Kostenträger adäquat finanziert werden.

Lungensportgruppen Deutschland



<https://www.lungensport.org/>

Wer „reinschnuppern“ möchte

Kostenlose Online-Lungensportstunde am Donnerstag, 30.11. um 17:00 Uhr

Wir laden zur kostenlosen Online-Lungensportstunde ein.
Donnerstag, 30. November 2023 um 17:00 Uhr mit Sabrina Wensing
Für einige Übungen werden kleine Kunststoffe benötigt. (Alternativ: Konservendosen, 0,5 Liter Wasserflaschen)

Wenn Sie an der Online-Lungensportstunde teilnehmen möchten, senden Sie eine E-Mail mit dem Betreff "Lungensport" an → sportstunde@atemwegsliga.de

Die einfache Verordnung über Hausarzt oder Lungenspezialarzt

<https://www.lungensport.org/>