

Schweregrad bestimmt sein können, wird der Lungensport für 120 Einheiten innerhalb eines Zeitraumes von 36 Monaten gewährt. Eine Verlängerung der Finanzierung ist prinzipiell möglich, muss jedoch bei der jeweiligen gesetzlichen Krankenkasse beantragt und genehmigt werden.

Tipp: Teilen Sie Ihrer zuständigen Krankenkasse schon beim Beantragen der Teilnahme am Lungensport mit, in welcher Gruppe Sie gerne teilnehmen möchten.

### Lungensport - in Ihrer Nähe

Ihr behandelnder Arzt hat die Teilnahme am Lungensport verordnet und die Krankenkasse hat sie genehmigt. Doch wo ist nun die nächste Lungensportgruppe?

Erste Informationen darüber erhalten Sie häufig direkt durch den behandelnden Arzt, durch das Praxisteam oder bei Ihrer Krankenkasse. Unabhängig davon, finden Sie auf der Seite der AG Lungensport in Deutschland e. V. im Internet unter [www.lungensport.org/lungensportgruppen.php](http://www.lungensport.org/lungensportgruppen.php) ein Verzeichnis aller Lungensportgruppen in Deutschland. Sie können dort nach Lungensportgruppen in Ihrem Bundesland, Ihrer Stadt oder auch nach Postleitzahlen (PLZ) suchen.

Darüber hinaus können Sie sich auch direkt an die Geschäftsstelle der AG Lungensport in Deutschland e. V. wenden, wo Sie nicht nur Auskünfte über wohnortnahe Lungensportgruppen erhalten sondern auch viele Informationen und Wissenswertes rund um das Thema Lungensport.



### Hier erhalten Sie weitere Informationen:

#### AG Lungensport in Deutschland e. V.

Geschäftsstelle  
c/o PCM GmbH  
Wilhelm-Theodor-Römheld-Straße 20  
55130 Mainz  
Telefon (0 61 31) 9 71 88 32  
[lungensport@pharmedico.de](mailto:lungensport@pharmedico.de)  
[www.lungensport.org](http://www.lungensport.org)

#### Deutsche Atemwegsliga e. V.

Im Prinzenpalais/Burgstraße  
33175 Bad Lippspringe  
Telefon (0 52 52) 93 36 15  
[kontakt@atemwegsliga.de](mailto:kontakt@atemwegsliga.de)  
[www.atemwegsliga.de](http://www.atemwegsliga.de)

#### Deutsche SauerstoffLiga LOT e. V.

Selbsthilfegruppen für Sauerstoff-Langzeit-Therapie  
Frühlingstraße 1  
83435 Bad Reichenhall  
Telefon (0 86 51) 76 21 48  
Telefax (0 86 51) 76 21 49  
[geschaeftsstelle@sauerstoffliga.de](mailto:geschaeftsstelle@sauerstoffliga.de)  
[www.sauerstoffliga.de](http://www.sauerstoffliga.de)

Bildnachweis: Bilder von AG Lungensport und Fotolia



30 Jahre  
**DEUTSCHE  
ATEMWEGLIGA** E. V.



Stand: 2011



### Information der

AG Lungensport Deutschland e. V.  
Deutschen Atemwegsliga e. V.

## Wie komme ich zum Lungensport?



Deutsche Atemwegsliga e. V.

## Lungensport - Was ist das?

Lungensport ist - neben einer individuell abgestimmten medikamentösen Therapie - ein sehr wichtiges Element für den Behandlungserfolg bei Menschen, die an chronischen Atemwegs- und Lungenkrankheiten leiden. Chronische Atemwegs- und Lungenkrankheiten wie Asthma bronchiale und COPD (chronic obstructive pulmonary disease = chronisch obstruktive Lungenkrankheit) können mit Hilfe moderner Medikamente erfolgreich behandelt, leider aber noch nicht geheilt werden. Eine medikamentöse Behandlung reicht auch nicht aus, um alle Einschränkungen, die die Erkrankung mit sich bringt, vollständig auszugleichen.

Asthma und COPD oder die Lungenfibrose führen bei körperlicher Belastung schnell zu Atemnot. Eine zunehmende körperliche Schonung und die Vermeidung von Anstrengungen sind die Folge; hierdurch kommt es zu einer Abnahme der Muskelmasse, der Muskelkraft, der körperlichen Belastbarkeit und zur Verschlechterung der Lungenfunktion. Dies ist häufig mit einer Depression vergesellschaftet. Jugendliche mit Asthma, die keinen Sport treiben, bleiben in ihrer körperlichen Entwicklung - häufig unwiderruflich - zurück. Hier schließt sich ein Teufelskreis.



Einen Ausweg bietet eine gezielte Sport- und Bewegungstherapie in Lungensportgruppen, wo unter Leitung eines speziell ausgebildeten Therapeuten auf die Bedürfnisse und auf die Leistungsfähigkeit von Lungenpatienten eingegangen wird. Dabei werden in den Übungsstunden Atem- und Entspannungstechniken vermittelt, Ausdauer und Kraft trainiert, Koordination, Bewegungsabläufe und die Dehnungsfähigkeit der Lunge verbessert. Die Auswahl der Übungen durch den im Bereich der Lungenkrankheiten speziell ausgebildeten Übungsleiter erfolgt dabei unter Berücksichtigung des Schweregrades der Erkrankung eines jeden Teilnehmers.

## Lungensport - Was bringt das?

Neben Spaß und Freude am Gruppenerlebnis (Sie haben die Möglichkeit zum Gedankenaustausch mit von der gleichen Erkrankung Betroffenen) stellen Teilnehmer einer Lungensportgruppe schnell fest, welche positiven Effekte sich durch das regelmäßige Training einstellen:

- Verbesserung von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination
- Erhöhung der körperlichen Leistungsfähigkeit
- Steigerung der Lebensqualität

Kontinuierliches körperliches Training im Rahmen des Lungensportes reduziert damit die Atemnot, stärkt die Belastbarkeit und erhöht somit die Lebensqualität. Das verlorengegangene Vertrauen in sich und die körperliche Leistungsfähigkeit werden wieder aufgebaut, gemäß dem Motto „Lungensport - mach mit, werd´ fit!“.

## Wer kann beim Lungensport mitmachen?

Der Lungensport ist speziell für Patienten mit Atemwegs- und Lungenkrankheiten gedacht. Die Teilnahme hängt dabei vom Schweregrad der körperlichen Beeinträchtigung aufgrund der eigentlichen Atemwegserkrankung und möglicher bestehender Begleiterkrankungen ab. Eine fachärztliche Untersuchung ist deshalb vor der Aufnahme des Lungensportes in jedem Fall notwendig. Selbst Patienten unter einer Langzeitsauerstofftherapie können unter Umständen am Lungensport teilnehmen; manche Patienten benötigen nur für die Dauer der sportlichen Tätigkeit Sauerstoff. Fragen Sie bei der Untersuchung Ihren Lungenarzt, ob Sie eventuell für die Dauer der Belastung



Sauerstoff benötigen und wie dies ggf. organisiert werden kann. Auch die AG Lungensport in Deutschland e. V. kann Ihnen bei der Organisation der Sauerstofftherapie für den Lungensport mit Rat beiseite stehen.

## Wie wird Lungensport verordnet?

Sind die gesundheitlichen Voraussetzungen für die Teilnahme am Lungensport entsprechend bestehender Einschluss- und Ausschluss-Kriterien durch den behandelnden Arzt gegeben, so kann dieser die Teilnahme am Lungensport mittels eines Antragformulars (Formular 56 - Antrag auf Kostenübernahme für Rehabilitation) verordnen. Nach Einreichung bei der zuständigen Krankenkasse wird diese praktisch immer genehmigt, selbst dann, wenn Rehabilitation („Kur“)-anträge abgelehnt worden sind.

Die gesetzlichen Krankenkassen vergüten den Lungensport in der Regel mit 5,- € pro Teilnehmer und Übungsstunde für eine Dauer von 18 Monaten und 50 Übungsstunden. Bei schweren chronischen Atemwegserkrankungen, die neben dem Schweregrad der Krankheit auch durch die Begleiterkrankungen und deren