Wollen sie...

...ihre Kraft und Ausdauer verbessern?

...ihre Flexibilität und Koordination steigern?

...ihre Leistungsfähigkeit erhöhen?

...Atemnot reduzieren?

...ihren Alltag besser bewältigen?

...mehr Freude an Bewegung erfahren?

...Ängste abbauen?

...ihr Selbstbewußtsein stärken?

...mit anderen gemeinsam aktiv sein?

...ihre Lebensqualität verbessern?

Haben Sie mehrere dieser Punkte mit ja beantwortet?

Dann nutzen Sie die regelmäßige Teilnahme am Lungensport und erleben Sie selbst, wie hilfreich ein gezieltes Training für ihren Alltag sein kann.

Gerne informieren wir Sie zu diesem Thema.

Unser Schulungsteam:

Dr. med. Reinhold Müller

(Chefarzt Klinik für Innere Medizin V - Lungenzentrum)

HBK
INTERDISZIPLINÄRES
LUNGENZENTRUM
ZWICKAU

Yvonne Geisler

(Physiotherapeutin)

Veranstaltungsorte:

Zwickau, Reinsdorf, Wildenfels

Anmeldung und Information bei:

Physiotherapie
vonne geisler

Am Anger 1
08141 Reinsdorf OT Vielau
Telefon: 0375 6715 68
praxis@physiotherapie-geisler.de
www.physiotherapie-geisler.de

Lungensport & onkologische Sportgruppe



GESUND DURCH SPORT

Onkologische Sportgruppe

Sport als Medikament bei Krebs?

Bekommt ein Patient die Diagnose Krebs gestellt, drängt sich schnell die Frage auf, was man selbst tun könnte um die Diagnose der Erkrankung selbst zu verbessern.

In den vergangenen Jahren sind zahlreiche Studien zu dem Thema „Krebs und Sport" durchgeführt worden und haben den Irrtum widerlegt, dass körperliche Schonung die Genesung fördern würde. Im Gegenteil!!! So erreicht man z.B. in vier Stunden moderater Bewegung pro Woche eine messbare Risikoreduktion die bei intensiverer Aktivität gesteigert werden kann.
Als positive Effekte sind dabei die Reduktion der Konzentration der Sauerstoff- und Stickstoffradikalen, Förderung entzündungshemmender Prozesse und die Erhöhung der Anzahl der Killerzellen gegen den Tumor durch eine trainierte Muskulatur zu sehen.
Empfohlen werden an fünf Tagen in der Woche täglich mindestens 45 Minuten körperliche Aktivität.
Ein Nebeneffekt von regelmäßiger Bewegung bei Krebserkrankung sind:

- verbesserte Verträglichkeit der Chemotherapie
- Übelkeit/Erbrechen reduzieren sich
- Zunahme der Leistungsfähigkeit
- Verbesserung der Schlafqualität.
- Die Lebensqualität verbessert sich!!!

Im Gespräch mit dem behandelnden Arzt können Sie die Möglichkeit der Aktivitäten diskutieren.
Es ist sicherlich hilfreich, einen Teil der sportlichen Aktivität in einer Gruppe Betroffener zu absolvieren. Deshalb empfehlen die Ärzte gern die Teilnahme an einer onkologischen Sportgruppe, in der auf die individuelle Situation eingegangen wird.

Lungensport

Fit zum Atmen

Geringe Belastbarkeit?

Patienten mit Asthma oder mit einer chronischen Bronchitis/COPD/Emphysem kennen das:

Oft ist der Weg zu weit, die Tasche zu schwer, die Treppe zu steil und zu hoch.

Allzu schnell ist man außer Atem, muss stehen bleiben und Luft schöpfen.

Vieles wird zu anstrengend, man versucht Anstrengungen zu vermeiden und wird darüber immer unbeweglicher.

Dabei muss das wirklich nicht so sein. Es sollte nicht so weit kommen. Allerdings muss man dann auch etwas für sich tun und beginnen sich zu bewegen.

Jeder – ob jung oder alt, ob fit oder eher weniger belastbar – kann viel für sich und seine Lebensqualität tun:

Jeder sollte seine Chance nutzen und erleben wie ihm mit Bewegung, Spiel und angemessenen Aktivitäten geholfen werden kann.

Auch Sie können sich über Lungensport informieren und mitmachen.

- Ihre Leistungsfähigkeit wird sich verbessern.
- Sie werden belastbarer.
- Sie werden sich wieder besser im Freien bewegen können und aktiv an ihrer Umwelt teilhaben.
- Ihre Lebensqualität erhöht sich.
- Die Anzahl ihrer akuten Anfälle sinkt.



Der Reha-Sport ist gemäß
§ 43 Absatz 1 Satz 1SGB Vi.V.m
§ 44 Absatz 1 Nr. 3 SGB IX
von allen Krankenkassen
erstattungsfähig.

Nach Auftrag des Hausarztes.