

# Leben heisst atmen

## Jahresbericht 2017



## Ich möchte die Lungensportgruppe nicht mehr missen

Bei Lungenerkrankungen (z. B. COPD, Asthma, Lungenkrebs) ist die körperliche Aktivität ein wichtiger Bestandteil der Basistherapie. Es ist aber nicht einfach, ein passendes Bewegungsangebot mit geschulten Kursleitungen zu finden. Die Lungenliga Bern testet das Angebot von Lungensportgruppen. Dora Krähenbühl besucht den Pilotversuch in Burgdorf BE.

*Dora Krähenbühl, Sie nutzen das Angebot Lungensportgruppe in Burgdorf. Wie sind Sie dazu gekommen?*

Ich habe bereits mehrmals eine Therapie und die Angebote der pulmonalen Rehabilitation im Spital Burgdorf besucht. Seit 2008 trainiere ich einmal pro Woche in der Physiotherapie. Die Physiotherapie des Spitals hat mich auf das Angebot der Lungensportgruppe aufmerksam gemacht, das im September 2017 startete. Das fand ich super und habe mich gleich angemeldet. Dank der Unterstützung der Lungenliga Bern kann nun ein betreutes Training stattfinden. Das gemeinsame Training in der Lungensportgruppe motiviert mich sehr.



Dora Krähenbühl

*Was verbinden Sie mit der Lungensportgruppe?*

Mehr Wohlbefinden und die Freude an der Bewegung – und ich kann dadurch besser atmen. Das gibt mir Kraft. Auch die Zusammengehörigkeit in der Gruppe macht mir Spass. Ich möchte die Lungensportgruppe nicht mehr missen. Nach 90 Minuten Bewegung trinken wir anschliessend immer noch einen Kaffee zusammen und tauschen uns aus. Das tut uns sehr gut, und dadurch merkt man, dass man nicht alleine ist mit seinem Schicksal.

*Haben Sie eine positive Veränderung im Alltag erlebt?*

Auf jeden Fall! Ich kann meine körperliche Fitness stabil halten. Je nach Tagesform kann ich auch einmal mehr Gewichte an den Geräten verwenden. Gut finde ich auch, dass jeweils beim Velofahren Puls und Sauerstoff von der Phy-

siotherapeutin gemessen werden. So weiss ich auch gleich, ob alles in Ordnung ist. Die Lungensportgruppe gibt mir Stabilität im Alltag.

*Empfehlen Sie die Lungensportgruppe weiter?*

Ja, ich habe den Flyer auch meinem Hausarzt abgegeben, und meine Nachbarin, die Physiotherapeutin ist, empfiehlt die Gruppe auch weiter. Bewegung ist wichtig! Schön, gibt es solche Angebote für Personen mit Atemwegserkrankungen. Ich habe den Plausch in der Gruppe. In einer normalen Gruppe würde ich mich sicher weniger wohlfühlen. Die Physiotherapeutin betreut mich super, denn sie zeigt mir, wenn ich eine Übung falsch mache oder motiviert mich, diese mit mehr Gewicht zu versuchen. Die Lungensportgruppe ist ein Mehrwert.

*Haben Sie Empfehlungen für andere Personen mit chronischen Lungenerkrankungen?*

Bewegung ist das Wichtigste, und ich empfehle jedem, regelmässig in die Lungensportgruppe zu gehen oder in einer anderen Form mit der Physiotherapie zu arbeiten. Ich persönlich finde den Gruppenkurs sehr angenehm, da Betroffene individuell, aber dennoch miteinander trainieren können.

*Nutzen Sie andere Angebote der Lungenliga Bern?*

Durch den Austausch in der Gruppe weiss ich, wie wertvoll meine noch funktionierende Lungenhälfte ist. Die Gruppe stimmt für mich und passt mir bestens.



Lungensportgruppe

