

Auf Hocker die Lunge trainieren

SELBSTHILFE Vareler Gruppe Luftikuss übt in Deharde-Halle – Erfahrungsaustausch



An ihre Belastungsgrenzen kommen die Mitglieder der Lungensportgruppe „Luftikuss“ beim Lungensport.

BILD: PARITÄTISCHER

Fit bleiben trotz schwerer Erkrankung ist das Ziel der Lungensportgruppe „Luftikuss“. Neben dem Sport ist der Erfahrungsaustausch wichtig für die Mitglieder.

VAREL/LR – Für den harten Kern von 30 Männern und Frauen der Selbsthilfegruppe „Lungenemphysem „Luftikuss“ sind Dienstag und Mittwoch besonders wichtige Tage: Dann treffen sie sich zum Hocker-Sport in der Vareler Deharde-Gymnastikhalle zum Lungensport.

Das Kommando hat dort für eine gute Stunde die Phy-

POSITIV DENKEN UND AKTIV BLEIBEN

In der Deharde-Sporthalle treffen sich Mitglieder der Lungen-Emphysem-Selbsthilfegruppe Luftikuss dienstags (14 bis 15 Uhr) und mittwochs (18.30 bis 19.30 Uhr) regelmäßig zum Hockersport mit Jutta Balkenhus-Papen.

siotherapeutin Jutta Balkenhus-Papen. „Sport ist besonders für Menschen mit schweren Erkrankungen im Lungenbereich allein deshalb wichtig, um die eigenen Belastungsgrenzen zu erkennen.“

Was eher spielerisch aus-

Die Selbsthilfegruppe freut sich über jeden Besuch.

„Sich nicht hinter seiner Krankheit verstecken. Positiv denken und aktiv bleiben“, lautet das Motto. Infos: Günter Tepper, Tel. 04451/6292 und Ulrich Schulz, Tel. 4453/72795.

sieht, die konzentrierten Bewegungen der Arme und Beine, die Sitzposition auf dem kräfteschonenden Hocker, ist in Wirklichkeit eine Möglichkeit, die emphysemgeschwächte Atmung und die Muskeln zu trainieren, Dehn-

übungen zu machen und eine Erweiterung der eigenen Mobilität zu spüren. Zudem ist die Hocker-Gymnastik eine willkommene Gelegenheit zu Kontakten und Gesprächen mit Luftikuss-Freunden. „Der Sporttreff gehört für die meisten von uns zu den wichtigsten Terminen in der Woche“, sagt eine Teilnehmerin.

Bei allem Vergnügen an den Begegnungen beim Sport und dem Gefühl „Sport tut gut“ mahnt Jutta Balkenhus-Papen die sportliche Runde ab und zu: „Übertriebener Ehrgeiz ist fehl am Platz“, sagt sie, der Umgang mit Therabändern, Hanteln, Bällen und Stäben soll schließlich vor allem Spaß machen.