

# Durch Sport die Belastungsgrenze erkennen

**Varel.** Für den harten Kern von 30 Männern und Frauen – alleamt Mitglieder der Selbsthilfegruppe Lungenemphysem „Luftkuss“ in Varel – sind die Dienstag- und Mittwochnachmittage besonders wichtig: Dann treffen sie sich zum Hocker-Sport in der Vareler Deharde-Halle zum Lungensport. Das „Kommando“ hat dort die Physiotherapeutin Jutta Balkenhus-Papen. „Sport ist besonders für Menschen mit schweren Erkrankungen im Lungenbereich allein deshalb wichtig, um die eigenen Belastungsgrenzen zu erkennen!“

Was für die Besucher eher spielerisch aussieht, die konzentrierten Bewegungen der Arme und Beine, die Sitzposition auf dem kräfteschonenden Hocker, ist in Wirklichkeit eine großartige Möglichkeit, die emphysemgeschwächte Atmung und die Muskeln zu trainieren, Dehnübungen zu machen und eine Erweiterung der eigenen Mobilität zu spüren. Ein weiterer Grund, nach Möglichkeit keine Stunde Hocker-Gymnastik zu versäumen, ist eine willkommene Gelegenheit zu Kontakten und Gesprächen



**In der Vareler Deharde-Sporthalle treffen sich die Mitglieder der Lungen-Emphysem Selbsthilfegruppe zum regelmäßigen Hockersport.**

*Foto: pari/Klocke*

mit „Luftkuss“-Freunden; „der Sporttreff gehört für die meisten von uns zu den wichtigsten Terminen in der Woche!“

Bei allem Vergnügen an den

Begegnungen beim Sport und dem immer wieder erlebten Gefühl „Sport tut gut“ ermahnt Jutta Balkenhus-Papen die sportliche Runde ab und zu: „Über-

triebener Ehrgeiz ist absolut fehl am Platz!“ Der Umgang mit Therabändern, Hanteln, Bällen und Stäben soll schließlich vor allem Spaß machen! (Pari/dik)

*inbo 4.04.15*