

Rehasport ist für uns...

„ein wichtiger Teil unseres Lebens“

Gertrud, 73, und Lydia 58, COPD

„Rehasport lohnt sich – und zwar in vielerlei Hinsicht“, sagt Gertud Pelz. Für die 73-Jährige aus Lemförde in Niedersachsen ist der Rehabilitationssport seit vielen Jahren ein wichtiger Bestandteil ihres Lebens. Er hilft ihr nicht nur, körperlich fit und aktiv zu bleiben, er trägt auch ganz entscheidend zu ihrem Wohlbefinden und der Verbesserung ihrer Lebensqualität bei. Pelz ist an COPD erkrankt, einer chronisch obstruktiven Lungenerkrankung. Die Atemwege sind dabei dauerhaft verengt, was bei den Betroffenen zu starken Beschwerden führen kann. „Die Luft wurde irgendwann weniger“, erinnert sie sich. „Daraufhin habe ich einen Arzt aufgesucht, der die Erkrankung feststellte und mir vom Rehasport und den positiven Effekten des regelmäßigen Trainings erzählte.“

Heilbar sei COPD zwar nicht, aber sie habe gelernt, mit der Erkrankung und ihren Begleitscheinungen zu leben, entgegnet Pelz. Der Rehasport sei ihr dabei eine wichtige Hilfe. „Mir ist wichtig, aktiv zu bleiben und etwas für mich und meine Gesundheit zu tun. Meine Tochter hat mir geholfen, entsprechende Angebote für Menschen mit Atemproblemen zu finden. Und ich bin froh, dass es unweit von meinem Wohnort diese Lungensportgruppe gibt.“

Einmal wöchentlich besucht Gertrud Pelz in Bad Essen den Sportverein ReAktiv, der in Kooperation mit dem Aktivita Gesundheitszentrum Rehabilitationssport anbietet. Die Einheit dauert jeweils 45 Minuten und richtet sich gezielt an Menschen mit Lungenproblemen. „Es ist sehr wichtig, dass es solche Kurse gibt“, betont Marita Lorenz. Der Rehasport helfe den Betroffenen dabei, „ihren Gesundheitszustand im Rahmen ihrer Möglichkeiten zu verbessern, Beschwerden zu lindern und akute Verschlechterungen zu vermeiden. Die Bewegung wirke sich auf das Wohlbefinden der Menschen aus und trage unmittelbar zur Verbesserung der Lebensqualität bei. „Aus körperlicher Fitness erwächst auch das Selbstbewusstsein. Die Menschen werden gestärkt, kehren nach Erkrankungen schneller wieder in ihren Alltag zurück und führen ein selbstbestimmteres Leben.“

Aktuell laufen im Verein rund 60 Gruppen, 40 davon finden im Wasser statt, dazu kommen Angebote für Menschen mit orthopädischen Erkrankungen und zwei COPD-Gruppen. Auch Lydia Rhinas ist seit vielen Jahren dabei. Für sie ist der Rehasport Teil des Überlebens. Zweimal wurde ihr bereits eine Lunge transplantiert. Dass es ihr derzeit so gut geht, wie sie sagt, daran habe der Rehasport entscheidenden Anteil. Bis auf eine Pause nach der ersten Operation, als der Körper das neue Organ abstieß, war die 58-Jährige stets aktiv. „Eine gute körperliche Grundkonstitution ist wichtig, um fit für eine solch schwere Operation zu sein“, betont Rhinas. „Ich kann die Ängste der Menschen nachvollziehen, die vor einer Transplantation stehen. Umso wichtiger ist es, sich zu informieren, was jeder selbst für sich und seine Gesundheit tun kann.“

Informationen zum Rehasport bekommen Betroffene häufig bereits im Krankenhaus oder in der anschließenden Reha. „Ich habe im Internet nach einem Verein gesucht“, erinnert sich Rhinas, die seit ihrer zweiten Transplantation vor knapp vier Jahren zweimal wöchentlich an Kursen teilnimmt. „Die Bewegung und das Training tun mir gut. Meine Lungenwerte sind nicht zuletzt auch dadurch stabil. Ich bin sehr froh für dieses Angebot, das für mich zu einer wichtigen Unterstützung in meinem täglichen Alltag geworden ist.“

In der COPD-Gruppe des Vereins trainieren rund zehn Teilnehmer*innen gemeinsam. Eine ausgebildete Übungsleiterin geht gezielt auf den individuellen Gesundheitszustand ein. Zu den Übungen gehören unter anderem Dehn- bis Kräftigungsübungen, außerdem werden Atemtechniken erlernt und die

Muskeln geschult. „Entscheidend ist das richtige Atmen“, sagt Lorenz. „Es gilt, Fehlatmungen und Sekundärkomplikationen zu vermeiden. Umso wichtiger ist es, dass wir den Teilnehmenden zeigen, auf was sie bei der Ausführung der Übungen jeweils achten müssen.“

Das regelmäßige Training hilft, Kondition aufzubauen, die Muskulatur zu stärken – und zugleich Ängste abzubauen. Ein wichtiges Ziel dabei: den eigenen Körper besser kennenzulernen. Zu spüren, wo die eigenen Grenzen liegen und was man sich an Belastung zutrauen kann. Ganz nebenbei trainiert es sich in der Gruppe viel leichter. Sie stärkt das Gemeinschaftsgefühl und das Selbstbewusstsein. „Ich treffe dort auf Menschen mit ähnlichen Erkrankungen und Problemen, mit denen ich mich austauschen kann“, betont Gertud Pelz.

Für sie wie auch Lydia Rhinas gibt es viele Gründe, zum Rehabilitationssport zu gehen. Nicht zuletzt werden Techniken vermittelt, die zu Hause geübt und in den Alltag integriert werden können. „Die Menschen lernen somit, auch sich selbst zu helfen. Insofern ist der Rehasport auf vielfache Weise eine echte Lebenshilfe“, betont Marita Lorenz, die mehr Menschen dazu animieren möchte, Rehasport auszuprobieren. „Jeder Einzelne kann damit aktiv an seiner Genesung teilhaben. Rehasport lohnt sich – der Gesundheit zuliebe!“