



Eislaufen für Menschen mit Atemwegsbeschwerden

Der Neusser Schlittschuh-Klub e.V. (NSK) erhielt für ein Sportprojekt zur speziellen Gesundheitsförderung im Rahmen des Programms „Bündnis für den Sport - 1.000x1.000“ vom Landessportbund NRW eine Förderprämie in Höhe von 1.000 Euro.

von Ulrich Giesen (1. Vorsitzender des NSK)

Hintergrund

Es ist noch nicht lange her, dass man annahm, Asthmatiker sollten körperliche Anstrengung und Sport vermeiden. Dies ist auch leider heute noch eine oft geäußerte Meinung. Doch die Wissenschaft hat dies mehrfach widerlegt.

Heute weiß man: Sport ist für Asthmatiker sogar sehr gesund.

Seit Jahren empfehlen viele Mediziner bei Beschwerden mit den Atemwegen, dass man sich speziell in der kühlen Luft von Eissporthallen sportlich betätigen sollte.

Eislaufen ist hierbei eine Sportart mit mäßiger Belastungsintensität, die, regelmäßig betrieben, die Atemmuskulatur sanft trainiert und kräftigt. So lassen sich Atemtiefe und Ausdauer erhöhen, ohne dass die Gefahr eines Anstrengungsasthmas besteht. Wichtig ist auch, dass man die Belastung je nach individuellen Voraussetzungen gut dosieren kann. Schnelligkeit und Koordination werden verbessert und das Herz-Kreislauf-System angeregt. Menschen mit chronischen Atemwegserkrankungen sollten vor allem im Herbst, im Winter und im Frühjahr darauf achten, dass sie ihre Abwehrkräfte und die Schleimhäute fit halten. Ganz besonders die trockene Heizungs-

luft, ein hohes allgemeines Infektionsrisiko, wenn alles um einen herum schneift und hustet, und mangelnde Bewegung können die Atemwege sehr belasten. Der Eislaufsport verbessert da nicht nur das Allgemeinbefinden, sondern kurbelt auch die körpereigene Abwehr an.

Geschlossene Eissporthallen sind zudem auch meist frei von Luftpartikeln, unter denen Allergiker leiden und deshalb ideal für sportliche Aktivitäten.

Deshalb sagen Ärzte: Asthma und Sport sind kein Widerspruch! Viele medizinische Untersuchungen haben gezeigt, dass der Eissport für Asthmatiker eine eindeutige Verbesserung der Lungenfunktion bewirkt. Auch die „Deutsche Atemwegsliga“ empfiehlt daher explizit den Eislaufsport.

Asthmatiker sollten folgendes beachten:

- Wichtig sind lange Aufwärm- und Cool-Down-Phasen, um die Atemwege und die Muskulatur

auf die Belastung und deren Abklingen einzustellen.

- Die Sportler mit Atemnot müssen die Gelegenheit haben, sich z.B. jederzeit an der Bande ausruhen zu können.

- Schon ein einmaliges Training pro Woche erhöht die Belastbarkeit von Menschen, die unter Asthma oder COPD (chronisch, obstruktive Lungenerkrankungen) leiden.

- Für Asthma-Patienten gilt dabei genau wie für Gesunde: Man muss Spaß am Sport haben und

öffentlichen Laufzeit - bei normalem Eintrittspreis - ausgebildete Trainer und Fachübungsleiter zur Verfügung stellt, die für nur 1,00 Euro jedem Interessenten das Eislaufen beibringen. Hierbei wird dann für alle Asthmatiker ein spezielles Programm durchgezogen. Schlittschuhe können vor Ort angemietet werden.

Der NSK hat hierzu zwei Plakate (siehe Abbildung auf dieser Seite) entwickeln lassen, die rechtzeitig ab dem 1.9.2009 an vielen Stellen im Kreis Neuss aufgehängt werden - u.a. auch in allen Schwimmbädern usw. .

Durch Presseberichte wird der NSK das Thema: „Eislaufen ist für alle gesund, die Beschwerden mit den Atemwegen haben!“ besonders in Umlauf bringen.

Im Herbst wird das Thema „Eislaufsport und Gesundheit“ mit dem Schwerpunktthema „Asthma- und Allergikerkrankte“ zusammen mit vielen weiterführenden Links auf der Internetseite www.nsk-neuss.de veröffentlicht.

Im Rahmen einer im Herbst geplanten generellen Aktion erhalten alle Kindergärten des Rhein-Kreises-Neuss diese Plakate von uns.

Mit dem Beginn der neuen Eislaufsaison läuft in der ersten Septemberwoche 2009 noch die Parallel-Aktion, in der der NSK auf seine Kosten 120 Grundschullehrer des Rhein-Kreises-Neuss vom NRW-Landestrainer für den Eissport schulen läßt. Auch diese werden auf dieses Programm hingewiesen und erhalten Plakate für den Aushang an den Schulen.

Auch diese werden auf dieses Programm hingewiesen und erhalten Plakate für den Aushang an den Schulen.

Ziel

- **Möglichst viele Menschen im Rhein-Kreis-Neuss darüber aufzuklären, dass der Eislaufsport für alle Asthmatiker gut ist.**
- **Möglichst viele bisher sportlich nicht aktive Menschen über dieses Thema zum Sport zu bekehren.**
- **Diese Menschen zu NSK-Vereinsmitglieder zu machen.** □



Beschwerden mit den Atemwegen ? Und trotzdem Sport ?

keine Angst haben, sich zu belasten!

Asthma verträgt sich sogar mit dem Spitzensport

Die Weltklasse-Schwimmerin Sandra Völker und die Eisschnelllauf-Olympiasiegerin Claudia Pechstein sind nur zwei von vielen prominenten Spitzensportlern, die eine Gemeinsamkeit haben: Sie alle leiden unter Asthma bronchiale. Trotzdem bringen sie Weltklasse-Leistungen in ihrer jeweiligen Sportart.

Aber: obwohl heute z.B. die „Sandra-Völker-Stiftung für Asthma- und Allergikerkrankte Kinder“ und andere Organisationen seit Jahren diese Erkenntnis verbreiten, wissen leider immer noch zuwenige davon.

Das NSK-Projekt

Der NSK hat mit der Neusser Bäder- und Eishallen GmbH eine Abmachung getroffen, dass der NSK in der nächsten Eislaufsaison ab 20.9.2009 jeden Sonntagmorgen von 10.00-11.30 Uhr in der

Weiter Informationen über dieses Projekt erhalten Sie beim

Neusser Schlittschuh-Klub e.V. – NSK
Geschäftsstelle: Dürerstr. 20, 41466 Neuss
02131-4022931, Telefax: 02131-468243,
info@NSK-Neuss.de, www.NSK-Neuss.de