

## Multiplikator\*innen-Schulung

### **Blickpunkt:** Atemwegserkrankungen im (Rehabilitations-)Sport

**Zielgruppe:** Bildungsverantwortliche, Referent\*innen und Übungsleiter\*innen der DBS-Landes- und Fachverbände

**Ort:** Online, die Veranstaltung wird live übertragen

**Termin:** 19. November 2024, 17.00 bis 20.00 Uhr

**Link zur Anmeldung:** <https://forms.office.com/e/uJAWZ4dm2U>

Chronische Lungenerkrankungen gehören zu den häufigsten Todesursachen in Deutschland und weltweit. Dazu gehören u.a. die chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD) sowie Asthma bronchiale (kurz: Asthma).

Bei Asthma sind die Atemwege kurzzeitig oder auch dauerhaft so verengt, dass die Betroffenen schlecht Luft bekommen. Typisch sind Anfälle mit „pfeifendem“ Atem, Husten und Atemnot. Mit Medikamenten und unterstützenden Maßnahmen wie regelmäßige Bewegung lässt sich Asthma heute gut behandeln. Eine COPD entwickelt sich im höheren Erwachsenenalter und geht mit einer chronischen Entzündung und einer dauerhaften, oft zunehmenden Verengung der Atemwege einher. Charakteristisch sind das Bestehen von Husten, Atemnot und Auswurf. Bei einer fortgeschrittenen COPD können schon Alltagstätigkeiten wie Treppensteigen, Gartenarbeit oder Spazieren ausreichen, um außer Atem zu geraten.

COPD und Asthma sind für die Betroffenen mit hohen Einbußen an Lebensqualität verbunden. Beide Erkrankungen sind zwar bislang nicht heilbar, jedoch kann durch dosierte Bewegung und Sport eine Verbesserung des Allgemeinzustandes erreicht, eine Stabilisierung der Erkrankung erzielt oder einer Verschlechterung entgegengewirkt werden. Besonders zu empfehlen sind ein moderates Ausdauer- und Krafttraining sowie gezielte Atemübungen und das Erlernen von atemerleichternden Positionen, um den Umgang mit Atemnot zu verbessern. Bei Rehasport steht zudem die Stärkung des Vertrauens in die eigene Leistungsfähigkeit sowie der Abbau von Ängsten vor Belastung eine wichtige Rolle.

Die Multiplikator\*innen-Schulung informiert über die Möglichkeiten des Lungensports, vertieft die Auseinandersetzung mit den Themen des Lungensports und hat das Ziel, die Angebote im Rehabilitationssport auszuweiten.

<b>Zeitplan:</b>	<b>17:00 Uhr:</b>	<b>Begrüßung und Vorstellung der Teilnehmenden</b>
	<b>17:15 Uhr:</b>	<b>Bedeutung des Lungensports bei Asthma und COPD</b> (Prof. Heinrich Worth) <ul style="list-style-type: none"><li>• Erklärung der Krankheitsbilder</li><li>• Therapieoptionen</li><li>• Bewegungstherapie: was bringt sie? / Was ist zu beachten?</li></ul>
	<b>17:45 Uhr:</b>	<b>Trainingsansätze</b> (Dr. Oliver Göhl) <ul style="list-style-type: none"><li>• Ausdauer, Muskelaufbau, Beweglichkeit, Koordination</li></ul>
	<b>18:15 Uhr:</b>	<b>Gestaltungsmöglichkeiten der Kursstunde</b> (Michaela Frisch)
	<b>18:45 Uhr:</b>	<b>Verordnung von Lungensport</b> (Tanja Knops) <ul style="list-style-type: none"><li>• Übergang stationäre Reha – Integration in Lokale Lungensportgruppen</li></ul>
	<b>19 :00Uhr:</b>	<b>Diskussion und Zusammenfassung</b>