

Heike Drechsler wird Botschafterin des Lungensports

Olympiasiegerin und Leichtathletik-Weltmeisterin Heike Drechsler will als Schirmherrin der AG Lungensport in Deutschland e. V. Patientinnen und Patienten mit chronischen Lungenerkrankungen zu mehr körperlicher Aktivität motivieren und die flächendeckende und wohnortnahe Versorgung mit ambulanten Lungensportangeboten fördern. Für die Sportlerin der Jahre 1986 und 2000 ist Lungensport eine Herzensangelegenheit: „Betroffene mit chronischen Lungenkrankheiten wie COPD oder Asthma haben bei dem Gedanken an körperliche Aktivität nur die Atemnot vor Augen. Sie manövrieren sich durch Passivität in eine Abwärtsspirale aus noch mehr Luftnot und Inaktivität“.

Dabei kann regelmäßige körperliche Aktivität, etwa in Form von Lungensport, die Leistungsfähigkeit Betroffener im Alltag verbessern, die Selbständigkeit trotz Lungenerkrankung bewahren und die Lebensqualität wesentlich verbessern. „Beim Lungensport geht es nicht um sportliche Höchstleistungen, sondern vielmehr um ein an die jeweiligen körperlichen Fähigkeiten angepasstes Training, das unter Anleitung von speziell für den Lungensport ausgebildeten Trainerinnen und Trainern durchgeführt wird“, so die viermalige Europameisterin. „Damit die Möglichkeiten von Lungensport auch angenommen werden, sind bundesweit flächendeckende und wohnortnahe Angebote von qualifizierten Lungensportgruppen erforderlich. Dafür und für die Ausbildung qualifizierter Lungensport-Trainerinnen und -Trainer setzt sich die AG Lungensport in Deutschland ein, weshalb ich die Aktivitäten der Arbeitsgemeinschaft gerne als Schirmherrin unterstütze“.

Menschen mit einer chronischen Atemwegs- oder Lungenkrankheit fällt es vor allem schwer, sich körperlich zu betätigen, da sie in diesen Situationen die Atemnot besonders stark empfinden und deshalb körperliche Aktivität oft meiden. Leider ist dies genau der falsche Ansatz. Denn je weniger man sich bewegt, desto mehr baut auch die eigene Kondition ab – und dies steigert wiederum die Atemnot. Ein Teufelskreis beginnt. Deshalb lohnt es sich für Menschen mit chronischen Lungenerkrankungen umso mehr, den inneren Schweinehund zu überwinden. Denn wer regelmäßig im Rahmen seiner Möglichkeiten körperlich aktiv ist und ein gezieltes Training seiner Muskulatur durchführt, wird nicht nur belastbarer im Alltag sein, sondern auch weniger Luftnot verspüren und somit eine verbesserte Lebensqualität erreichen. Auch wenn es nicht immer leicht ist – es lohnt sich aktiv zu sein! Der Lungensport kann hier eine Möglichkeit bieten, in einem geschützten Rahmen unter Anleitung eines qualifizierten Übungsleiters den Einstieg in ein aktiveres Leben trotz Lungenkrankheit zu ermöglichen.

Die Arbeitsgemeinschaft Lungensport in Deutschland e. V. ist ein Zusammenschluss von Personen und Institutionen zur Förderung der Bewegungstherapie und des körperlichen Trainings für Patienten mit Atemwegs- und Lungenkrankheiten. Die AG Lungensport hat sich zum Ziel gemacht, eine bundesweite flächendeckende und wohnortnahe Versorgung für Patienten mit Atemwegs- und Lungenerkrankungen in Deutschland zu ermöglichen. Zu den wesentlichen Aufgaben der Arbeitsgemeinschaft Lungensport in Deutschland e.V. zählen:

- Aufklärung und Beratung von Patienten über die positive Auswirkung körperlichen Trainings,
- Information über die Notwendigkeit ambulanten Lungensports,
- Aufklärung der Öffentlichkeit über die Möglichkeiten gezielter sportlicher Betätigung von Patienten mit chronischen Lungenerkrankungen,
- Ausbildung von qualifizierten Lungensport-Trainern,

- Beratung und Unterstützung bei der Gründung und dem Aufbau von Lungensportgruppen

Bundesweit gibt es derzeit über 1.500 Lungensportgruppen, mit steigender Tendenz. Jedoch reicht die Zahl der Lungensportgruppen noch nicht für eine flächendeckende bundesweite und vor allem wohnortnahe Versorgung mit Lungensport aus. Ein Register aktiver Lungensportgruppen führt die Arbeitsgemeinschaft auf ihrer Website unter:

<https://www.lungensport.org/lungensport-register.html>.

Weitere Informationen: www.lungensport.org

Die im Jahr 1964 in Gera geborene Heike Drechsler gewann bei den 1. Leichtathletik-Weltmeisterschaften im Jahr 1983 in Helsinki im Alter von 18 Jahren in der Disziplin Weitsprung und gilt bis heute als jüngste Weitsprungweltmeisterin. Im Jahr 1993 wurde sie erneut Weitsprungweltmeisterin bei der Leichtathletik-Weltmeisterschaften in Stuttgart. Zu ihren größten Erfolgen im Weitsprung zählen u. a. der zweifache Olympiasieg in den Jahren 1992 und 2000 und die viermalige Europameisterschaft in Folge (1986, 1990, 1994, 1998). Bei den Olympischen Spielen in Barcelona im Jahr 1992 wurde Drechsler das erste Mal Weitsprungolympiasiegerin. Darüber hinaus war Heike Drechsler auch erfolgreich im Sprint. Sie gewann bei den Europameisterschaften 1986 Gold im 200-Meter-Lauf, bei den Weltmeisterschaften 1987 Silber über 100 Meter, bei den Olympischen Spielen 1988 Bronze über 100 und 200 Meter und bei den Europameisterschaften 1990 Silber über 200 Meter. (*)

Quellen (*):

Stiftung Deutsche Sporthilfe, Hall of Fame des deutschen Sports (Stand Juni 2023)

<https://www.hall-of-fame-sport.de/mitglieder/detail/Heike-Drechsler>

Wikipedia (Stand August 2023): https://de.wikipedia.org/wiki/Heike_Drechsler

Weitere Informationen:

<https://www.lungensport.org/> Website der AG Lungensport