



Bewegungsinitiative „Mein Atem, mein Weg“ motiviert Menschen mit COPD

Endlich auch in Mannheim: Der Patientenwandertag „Mein Atem, mein Weg“ fand am Samstag, den 30. Juni 2018, im Herzogenriedpark statt. Knapp 70 Menschen mit der chronisch obstruktiven Lungenerkrankung COPD gingen gemeinsam spazieren. Denn körperliche Aktivität hat einen positiven Effekt auf das Wohlbefinden.

Für Menschen mit COPD ist es aufgrund der Symptome meistens gar nicht so leicht sich regelmäßig zu bewegen. Betroffene leiden an anhaltendem Husten, Atemnot und geringer körperlicher Belastbarkeit. Für sie ist der tägliche Gang die Treppe hinauf oder in den Supermarkt um die Ecke besonders schwer. Zudem neigen sie dazu sich aufgrund der Atemnot zu schonen und bauen körperlich ab. Wandertage, wie in Mannheim, verfolgen das Ziel Menschen mit COPD zu mehr Bewegung im Alltag zu motivieren und so der körperlichen Inaktivität entgegenzuwirken.

Bei „Mein Atem, mein Weg“ in Mannheim konnten die COPD-Patienten abhängig von ihrem Leistungsniveau zwischen drei gut zu bewältigenden Strecken von einem, drei oder fünf Kilometern wählen. Ortsansässige Lungenärzte und Physiotherapeuten haben die Spaziergänger auf den Strecken begleitet. An Zwischenstationen wurden einfache, atemerleichternde Übungen gezeigt und wertvolle Tipps zu Atemnotsituationen gegeben. „Der Patientenwandertag in Mannheim war eine herausragende Gelegenheit für Menschen mit COPD sich mit anderen Betroffenen auszutauschen und gemeinsam wieder Freude an der Bewegung zu verspüren“ erläuterte der Schirmherr Prof. Felix Herth aus der Thoraxklinik-Heidelberg. Abgerundet wurde die Veranstaltung mit einem reichen Informationsangebot rund um die Lungenerkrankung. Den Teilnehmern gefiel vor allem die umfangreiche Betreuung, die Schulung zu Atemübungen und nicht zuletzt mal wieder an der frischen Luft zu sein. „Ich bin die fünf-Kilometer-Strecke gelaufen und war stolz auf mich, dass ich das geschafft habe. Es hat mir Sicherheit gegeben, dass wir von ärztlichem Fachpersonal begleitet wurden“, berichtete eine Teilnehmerin.

Seit 2016 fanden bisher sieben Patientenwandertage in der gesamten Bundesrepublik statt, die insgesamt rund 1.250 Menschen mit COPD bewegten. Dieses Jahr werden weitere Wandertage in Nürnberg (21. Juli), Leipzig (1. September) und Hamburg (8. September) organisiert. Informationen zu den Terminen finden Interessierte auf der Website www.mein-atem-mein-weg.de. Der Veranstalter, die Berlin-Chemie AG, setzt sich zudem seit 2018 dafür ein, die Bewegungsinitiative nicht auf wenige, lokale Wandertage zu begrenzen. In einem kleineren Format treffen sich lokale Lungenärzte und COPD-Patienten zu gemeinsamen Spaziergängen.

Quelle: MetropolJournal Rhein-Neckar

<https://www.metropoljournal.com/lokales/baden-wuerttemberg2/news-mannheim/10621-bewegungsinitiative-%E2%80%9Emein-atem,-mein-weg%E2%80%9C-motiviert-menschen-mit-copd>