

revue

De Magazin fir Lëtzebuerg

Öko-Richtlinie

**Mehr Gewissheit
für Verbraucher**

KI in der Kunstwelt

Risiken und Nutzen

Rauchverbot in Restaurants

20 Jahre frische Luft

Fédération Sport Santé

Kämpf dich fit!

Ortsbesuch in Esch

Trompeten unter Tage

38/26 16.09.2026

5 453000 111019

L. 100-4.9500

Weil Bewegung (eigentlich) nicht optional ist

2026 feiert die Fédération Luxembourgeoise des Associations de Sport de Santé ihr zehnjähriges Bestehen. Zum Jubiläum wird aus der FLASS die Fédération Sport Santé.

Ihre Mitglieder bieten chronisch erkrankten Menschen angepasste Sportmöglichkeiten, denn bei „Häerz Sport“, Parkinson Luxembourg und Co. steht Bewegung im Fokus.

Text **Laura Tomassini** Fotos **Tania Feller**

Mehrmals die Woche geht Dirk Dreisbach zum Sport. Was für viele wie eine ganz normale Routine klingt, ist für ihn die Reaktion auf ein einschneidendes Ereignis in seinem Leben. Vor etwa zehn Jahren, im Alter von 49 Jahren, erleidet Dreisbach einen Herzinfarkt, „aus heiterem Himmel“, so seine Worte. Wie so viele in seinem Alter habe er lediglich etwas hohen Blutdruck gehabt, nichts weiter Schlimmes. Dann musste er plötzlich operiert werden, erhielt mehrere Stents und hatte Angst. Angst davor, was hätte geschehen können und davor, was noch kommen könnte. „Ich bin in Verlängerung“, sagt der Herzpatient.

Vier Wochen lang muss er in die Reha. Dort spricht man Tacheles: „Mir wurde gesagt, wenn

ich nichts machen würde, würde ich irgendwann wieder dort landen, oder schlimmer.“ Mit „etwas machen“ ist nicht nur die Einnahme von Medikamenten gemeint, sondern vor allem auch Bewegung und Sport. Um den Herzmuskel zu trainieren, das Herz-Kreislauf-System zu stärken, die Durchblutung zu fördern. Kurzum: um Dreisbach hoffentlich noch viele Jahre zu schenken. Seither steht montags und freitags Nordic Walking auf dem Programm, dienstags Schwimmen und mittwochs Gymnastik.

Die Kurse belegt Dreisbach beim Verein „Häerz Sport“, auch Association Luxembourgeoise des Groupes Sportifs pour Cardiaques, kurz ALGSC. „Ausdauersport alleine über die nächsten 30 Jahre zu machen, würde ich nicht durchhalten, denn am Anfang ist man zwar motiviert, sobald man sich jedoch wieder sicherer fühlt, lässt das nach.“ Beim „Häerz Sport“ trifft Dreisbach Menschen, die ebenfalls am Herzen erkrankt sind. Es entsteht eine Gruppendynamik, zudem kennen sich die Trainer mit der Problematik aus. „Es ist betreutes Sportmachen,

**„Es ist betreutes Sportmachen,
wenn man kollabiert,
wissen alle, was zu tun ist.“**

Dirk Dreisbach, Herzpatient

wenn man kollabiert, wissen alle, was zu tun ist.“ Es geht auch nicht um Höchstleistung oder darum, am nächsten Marathon teilzunehmen, sondern um gesunde Bewegung, sei es als Prävention oder Therapie.

Breit gefächert und flexibel

Für 30 Euro ist Dreisbach Mitglied bei „Häerz Sport“, für weitere 50 kann er im Jahr an so vielen Kursen teilnehmen, wie er möchte. Ganz unverbindlich und flexibel. Für jemanden, der zuvor nie Sport getrieben hat, ein wichtiges Detail, das hilft, die eigenen Gewohnheiten nachhaltig umzustellen. „Jeder weiß zwar, dass Bewegung gesund ist, aber vom Wissen zum Machen, das ist so eine Sache.“ Sport in der Gruppe helfe dabei, am Ball zu bleiben, denn, so Dreisbach: „Man sieht dort auch Sportler, die vor 30 Jahren einen Herzinfarkt hatten und denen es heute noch immer gut geht. Das motiviert.“

„Häerz Sport“ ist nur einer von zwölf Vereinen und Stiftungen, die bei der Fédération Sport Santé Mitglied sind. Das Projekt wurde schon 2013 ins Leben gerufen, mit der finanziellen

Hilfe des Nationalen Hilfswerks der Großherzogin Charlotte. Drei Jahre später stand die Liste aller entsprechenden Partner. Die Föderation vereint dabei nicht nur ein Netzwerk an Akteuren mit derselben Mission, sondern verhilft ihren Mitgliedern auch zu mehr Sichtbarkeit und Gewicht gegenüber politischen Entscheidungsträgern, unterstützt sie bei der Suche nach Räumlichkeiten und stellt so sicher, dass die entsprechenden Kurse möglichst im ganzen →

Im Gymnastik-Kurs fühlen sich Herzpatienten gut aufgehoben, denn die Trainer wissen, wie man sich im Ernstfall verhält.



Die Kurse von „Häerz Sport“ gehören mittlerweile zum Alltag von Dirk Dreisbach dazu.



→ Land verteilt angeboten werden. Derzeit hat der Verband eine Konvention mit dem Ministerium für Gesundheit und soziale Sicherheit sowie mit dem Ministerium für Sport abgeschlossen, um seine Verwaltung sicherzustellen.

„2025 hatten wir fast 26.000 Teilnahmen. Jede Woche werden über 140 Stunden angepasste körperliche Aktivität von unseren Mitgliedern angeboten, künftig wollen wir das Angebot jedoch noch erweitern“, erklärt Alexis Lion, Direktor der Fédération Sport Santé. Aktuell richte sich dieses vor allem an Menschen, die an Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs, neurologischen Erkrankungen, seltenen Krankheiten, Diabetes, Adipositas, psychischen Störungen oder motorischen Einschränkungen leiden. Spezifisch für Menschen mit Lungenerkrankungen sowie Long-Covid, Alzheimer oder Demenz gibt es hingegen derzeit keine Kurse und das wolle man ändern.

Sport auf Verschreibung

Um die Wichtigkeit von körperlicher Aktivität flächendeckend noch besser zu verdeutlichen, leitet die Föderation seit diesem Jahr ein großes Pilotprojekt. „Wir haben insgesamt 113 Ärzte ausgebildet, die ihren Patienten Bewegung und Sport verschreiben können. Mit dieser Verschreibung können sich Betroffene dann an uns wenden und wir leiten sie an die entsprechenden Partner weiter“, so Lion. Klingt gut, gestaltet sich jedoch (noch) als holprig, denn nur wenige Ärzte nutzen derzeit die Verschreibungen und von den Patienten, die eine erhalten, landen wiederum nur einige in einem Kurs.

Die Devise lautet deshalb weiterhin: informieren, sensibilisieren, vernetzen. „Wir stehen schon mit Krankenhäusern, Ärztevereinigungen und Pflegepersonal in Kontakt, aber Patienten, bei denen eine chronische Erkrankung diagnostiziert wird, erhalten vor allem direkt nach der Diagnose so viele Informationen, dass sie sich davon häufig erstmal erschlagen fühlen“, meint Lion. Dabei könne gerade Sport wortwörtlich Leben retten. „Es ist erwiesen, dass körperliche Aktivität die Sterblichkeit bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen um bis zu 30 Prozent senken kann, Rückfälle bei manchen Krebsarten um bis zu 50 Prozent und auch bei nicht heilbaren Erkrankungen wie Parkinson dabei hilft, das Fortschreiten der Krankheit zu verlangsamen und die Lebensqualität insgesamt zu verbessern.“

Schon kleine Umstellungen im Alltag, etwa weniger Aufzug zu fahren und auch mal die Treppe zu nehmen, etwas weiter zu parken und die letzten paar Meter zu Fuß zu gehen oder Rad zu fahren statt Bus, können viel bewegen. Sport, natürlich angepasst, sei davon nochmal die Steigerung. Auch bei Parkinson Luxembourg versucht man für mehr körperliche Aktivität zu sensibilisieren. Im 2013 er-

**Regelmäßiges Training
hilft Menschen mit
Parkinson nicht nur,
um Stürze zu
vermeiden, sondern
auch mental.**



**Alexis Lion von der Fédération
Sport Santé betont, wie wichtig
Bewegung und Sport sind.**





Beim Training geht es nicht um Leistung, sondern darum, etwas für die eigene Gesundheit zu tun.



Thierry Lentz koordiniert die Aktivitäten von Parkinson Luxembourg, von denen viele sportlicher Natur sind.

öffneten Centre Tulipe in Leudelingen werden viele verschiedene Kurse angeboten, daneben arbeitet der Verein ebenfalls mit lokalen Partnern. „Sport gehört bei Parkinson zur Therapie und hat wissenschaftlich gesehen denselben Stellenwert wie Medikamente“, erklärt Thierry Lentz, Koordinationsbeauftragter der Vereinsaktivitäten. Nicht nur Stürze werden durch regelmäßige Bewegung weniger, auch moralisch und mental hilft es, aktiv zu sein.

Nicht nur für den Körper

Von Qigong über Boxen und Yoga bis hin zu Pingpong wird eine Vielzahl unterschiedlicher Sportarten angeboten. Derzeit sind zwischen 100 und 120 Personen fest in den Sportkursen eingeschrieben, „wenn man aber bedenkt, dass es in Luxemburg schätzungsweise rund 4.000 Betroffene gibt, ist das wenig“, meint Lentz. Wichtig sei für jene, die kommen, neben dem von Dreisbach beschriebenen Gefühl der Sicherheit auch der soziale Aspekt, dass man sich nicht schämen muss, wenn es einem mal nicht so gut geht. „Es gibt bei Parkinson die sogenannte ‚Honeymoon-Phase‘ am Anfang, in der vor allem die motorischen Symptome durch Medikamente kontrollierbar sind. Die Krankheit ist dadurch allerdings für Außenstehende, inklusive Trainer, unsichtbar, so dass sich

Betroffene in regulären Sportkursen gerne mal übernehmen oder zu sehr gepusht werden.“

In den Kursen des Föderationsmitglieds weiß jeder Bescheid, so dass auch in den sogenannten „OFF-Phasen“, in denen die Parkinson-Symptome schlimmer sind, keine Erklärungsnot entsteht. „Wir sind da, auch wenn man mal drei Monate nicht kommen kann“, versichert Lentz. Ziel der Sportaktivitäten sei es nicht, ärztliche Betreuung und Medikamente zu ersetzen, sondern den Betroffenen dabei zu helfen, besser und länger mit ihrer Krankheit zu leben und dazu gehöre halt auch, verständnisvoll zu sein. Damit künftig noch mehr betroffene Menschen von den Angeboten in Luxemburg profitieren, aber auch (noch) nicht Erkrankte sich präventiv mehr bewegen, will die Fédération Sport Santé weiterhin aktiv und sichtbar sein, denn Sport tut jedem gut, daran gibt es keine Zweifel. ■

Empfehlungen der WHO

Sowohl präventiv als auch für Menschen, die bereits chronisch krank sind, gibt die Weltgesundheitsorganisation gewisse Empfehlungen, wenn es um Sport und Bewegung geht.

So soll man pro Woche mindestens zwischen 150 und 300 Minuten einer körperlichen Aktivität nachgehen, zusätzlich zweimal pro Woche Übungen zum Muskelaufbau machen und – dies gilt vor allem für Menschen ab 65 – dreimal wöchentlich das Gleichgewicht trainieren.

„Jeder weiß zwar, dass Bewegung gesund ist, aber vom Wissen zum Machen, das ist so eine Sache.“

Dirk Dreisbach, Herzpatient