

# Mit Paddel-Training und Zusammenhalt gegen Long Covid und ein Weg zurück ins Leben

Menschen werden durch Covid-Erkrankung körperlich ausgebremst.

Von Long Covid spricht man, wenn nach einer überstandenen Corona-Infektion neue Symptome hinzukommen oder diese länger als vier Wochen bestehen.

Viele Long-Covid-Patienten fühlen sich schlapp und sind schnell erschöpft. Sie leiden an chronischer Müdigkeit, haben Konzentrations-/Koordinations- und Gedächtnisprobleme, und ihnen geht schnell die Puste aus. Ihre körperliche Leistungs- und Belastungsfähigkeit ist oft extrem vermindert.

Und hiervon sind keineswegs ältere Menschen, die sich wenig bewegen, sondern es sind auch Menschen im mittleren Alter, auch Jüngere, die zuvor super fit gewesen sind und jetzt kaum die Treppen hochkommen.

## **Übungen für Atmung, Koordination und Entspannung**

Wir sehen unseren Wassersport als Gleichberechtigte Partizipation Aller. Das bedeutet Teilnahme und Teilhabe aller Menschen im Paddelsport. In unserem inklusiven Wassersportzentrum können nicht nur Menschen mit einer Behinderung Wassersport betreiben, sondern alle Menschen mit einer körperlichen Einschränkung. Dazu gehören auch diejenigen, die durch die Langzeitfolgen von Corona in ihrer körperlichen Mobilität ausgebremst wurden.

In unserem inklusiven Wassersportzentrum bei den NaturFreunden in Wilhelmshaven bieten wir auf unseren Stand up Paddling Boards (mit Auslegern) und unseren speziellen Kajaks (Auf Sitz Kajaks) ein leichtes Training an frischer Luft, mit Übungen im Paddelsport um die Atmung zu verbessern, die Ausdauer und Kondition zu fördern, durch schonende Bewegungsabläufe zu trainieren, einhergehend mit Entspannungsübungen und freiem Schwimmen. Dieses Training ist niedrig dosiert und lässt sich individuell anpassen. Jedoch für Menschen, die sich bereits bei kleinster Anstrengung erschöpft fühlen (sogenannte Belastungsintoleranz), ist dieses Angebot nicht zu empfehlen.

Das Ziel ist nicht unbedingt der körperliche Fortschritt– der bei vielen noch auf sich warten lässt und behutsam verbessert wird -, sondern das Verständnis für die Erkrankung und nicht zuletzt der Austausch mit ebenfalls Betroffenen. Dies ist ein nicht zu unterschätzender Aspekt unserer Arbeit.

Wir möchten mit unserem Angebot ein größeres Bewusstsein für dieses Syndrom in der Öffentlichkeit schaffen, und Betroffenen einen Raum für Bewegung, Entspannung und Austausch bieten.

Unser Ziel ist es die Lebensqualität der Betroffenen zu verbessern damit sie Step by Step wieder auf die Beine kommen.

Voraussetzung für dieses nasse Vergnügen ist die Schwimmfähigkeit der Teilnehmer.