

Interview

Training für einen langen Atem

Mit Sport können Alpha-1-Patienten ihre Lungenfunktion verbessern. Die Expertin Michaela Frisch erklärt, worauf es dabei ankommt

Die Espan-Klinik ist eine Rehabilitationsfachklinik für Atemwegserkrankungen. Wie sieht die Behandlung bei Alpha-1-Antitrypsin-Mangel aus? Und was ist bei Patienten mit chronisch obstruktiver Lungenerkrankung (COPD) zu beachten?

Michaela Frisch: Im Prinzip gibt es keine Unterschiede, außer der Prolastin-Substitution. Die Betreuung der Patienten umfasst eine große Bandbreite. Das geht von Vorträgen über psychologische Gespräche bis zu physikalischen Therapie-Inhalationen, Atemtherapien und Krankengymnastik.

Die Espan-Klinik zählt zum Verbund der Alpha-1-Center. Seit wann gibt es diese Einrichtungen und worin besteht ihre Kernaufgabe?

Michaela Frisch: Das erste Alpha-1-Center entstand 2003. Daraus ist mittlerweile ein flächendeckendes Netz geworden. Patienten und Ärzte haben so kurze Anlaufwege. Wir beraten Ärzte, Patienten und Angehörige, stellen Kontakte zu regionalen Selbsthilfegruppen, Krankenkassen und dem Medizinischen Dienst her, organisieren Fortbildungen und bilden die Schnittstelle zum Alpha-1-Labor und dem Alpha-1-Register in Marburg.

Michaela Frisch ist Therapieleiterin in der Espan-Klinik und betreut dort zusätzlich zwei Lungensportgruppen



Alpha-1-Patienten sind im Alltag stark eingeschränkt. Wie kann man die Krankheit so gut wie möglich in den Griff bekommen?

Michaela Frisch: Es ist höchst sinnvoll, sich einer Selbsthilfegruppe anzuschließen. Außerdem: nicht rauchen, regelmäßig zum Arzt, Reha-Maßnahmen und körperliches Training.

Was für Sport kommt da in Frage?

Michaela Frisch: Generell sind fließende, fortlaufende Bewegungen ohne Wettkampfcharakter gut für Atemwegspatienten, da hierbei ein Atemrhythmus aufgebaut werden kann. Unge-

eignet sind Sportarten mit kurzfristigen Belastungsspitzen wie Fußball. Ganz wichtig: Langsam anfangen und realistische Ziele setzen.

Welche Atemtechniken helfen den Betroffenen, und was bewirken sie bei den Patienten?

Michaela Frisch: Die wichtigsten Selbsthilfetechniken für Alpha-1 und COPD-Patienten sind die Lippenbremse und die Bauchatmung. Damit werden die Bronchien offengehalten, man kann länger und besser ausatmen.

Sehen Sie die Patienten auch vor und nach dem Start der Prolastin-Therapie?

Michaela Frisch: Im Moment sehen wir die Patienten nur während ihres Reha-Aufenthaltes bei uns. Wenn sie Prolastin schon bekommen, führen wir die Therapie natürlich weiter.

Wo können sich Betroffene über die Alpha-1-Center informieren? Gibt es spezielle Tipps, die Sie Patienten mit auf den Weg geben?

Michaela Frisch: Informationen zu den Alpha-1-Centern und Selbsthilfegruppen finden Patienten unter www.alpha-1-center.com. Und mein Tipp: Setzen Sie sich mit der Krankheit auseinander. Nur ein aufgeklärter Patient ist ein mündiger Patient! ■