

ein kleiner Mensch hat. Ja, so kann man auch einen Samstag verbringen, einfach schön.



Ich muss akzeptieren, dass andere mir weniger zutrauen.

Mir ist es wichtig, dass meine Töchter sehen, dass es mir einfach gut geht, auch körperlich, aber dennoch hängt natürlich die Krankheit und ein möglicher Rückfall immer in der Luft. Die Erfahrungen auf den Intensivstationen, die prägen und wirken lange nach. Und meine Töchter merken auch, dass es manchmal besser geht und manchmal schlechter, und keiner weiß den Grund.

Die Sorge und Unsicherheit zeigt sich natürlich auch in der Angst meiner Töchter, wenn sie mir meine Enkelkinder vorbeibringen: Was ist, wenn etwas passiert, wenn er sich überfordert?

Blogeintrag vom 13.5.2017

Und wenn ich bis zum Mond fahre ... wird das Vertrauen nicht mehr auftauchen



So oder so ähnlich werden die Gedanken meiner Tochter wohl sein. Und wenn dann noch so Aktionen wie die Nasenblutattacke dazukommen, ist es sofort weg, das bisschen an Vertrauen, das sich doch gerade erst langsam aufgebaut hat.

Es kann immer etwas sein. Was ist, wenn ihm die Luft wegbleibt oder er zu wenig Luft für den Rückweg hat? Was passiert, wenn er hinter meinem Sohn her muss oder sich aufregt? Ja, alles berechnete Gedanken und Sorgen. Und ich muss mir die Fragen ja selber auch stellen: Kann ich das, traue ich mir das überhaupt noch zu, und was ist im Ernstfall wirklich? Wie bringe ich meinem Enkel bei, dass er mit mir einfach anders umgehen muss oder besser gesagt wir miteinander anders umgehen müssen? Oft bin ich erstaunt, dass er es ohnehin einfach tut. Auch ist es mittlerweile ganz normal, wenn wir über mein „zu wenig Luft – und die kaputte Lunge“ sprechen; was sich ein Vierjähriger darunter vorstellt, entzieht sich meiner Phantasie.

Wie ist das nun? Wird meine Tochter je wieder die Sicherheit des Vertrauens bekommen? Meine Antwort lautet leider nein. Zu tief, glaube ich, sitzt dieser Moment, es könnte etwas passieren. Sie war zu nahe an dem Moment, wo mit mir etwas passiert ist.

Manchmal, wenn ich so trainiere oder einfach auch meine „langen“ Fahrradtouren mache, denke ich mir: ... da schau her, was ich alles schaffe! – und im selben Moment weiß ich, sie sieht das schon und bewundert das auch, aber es ändert nichts an der Situation des Vertrauens, tut es ja bei mir auch nicht. Ich werde mir nur eine Spur sicherer. Aber was ist, wenn ich mich aufrege oder laufen muss? Dieses ganze Trainieren und Radfahren ... hat nur mit mir zu tun, das ist nur meine Sicherheit. Das Vertrauen können wir, glaube ich, nur zu dritt schaffen, indem ich möglichst fit bin, mein Enkel darauf achtet, dass Opa nicht alles so gut kann, und meine Tochter schrittweise die Angst verliert, dass wieder etwas mit mir sein kann.

Interview mit meiner Tochter

Meine jüngste Tochter war bei meinem ersten Zusammenbruch dabei, als ich auf die Intensivstation kam, und auch bei meinen Ventilimplantationen. Sie begleitet mich öfter bei meinen Runden im Praxter und beim Radfahren. Ich habe mich mit ihr über ihre Erfahrungen und Ängste unterhalten und darüber, wie sie meine Krankheit sieht.

Du hast mich bei meinem ersten Intensivaufenthalt ins Krankenhaus begleitet. Ich frage mich, warum es hier keine bessere Begleitung von Angehörigen gibt, denn das sind gewaltige psychische Einschnitte. Hättest du so eine Begleitung in Anspruch genommen?

Ich denke, in Extremsituationen reagiert jeder Mensch unterschiedlich und hat auch eine eigene Art, sie zu verarbeiten. Akut hätte ich mir gewünscht, dass mir jemand sagt, was da gerade passiert und gemacht wird, man fühlt sich etwas hilflos, und außer stundenlangem Daumendrücken und Hoffen kann man nicht viel ausrichten. Ich war sehr froh, dass meine große Schwester erreichbar war und auch so schnell gekommen ist. Allein ihre Stimme und die beruhigenden Worte haben mir gutgetan.

Allerdings hat wohl auch nicht jeder das Glück, in so einem Moment jemanden an seiner Seite zu haben, und da wäre die Möglichkeit einer Begleitung eine gute Option. Ob ich sie angenommen hätte? Ich weiß es wirklich nicht. Ich war in diesem Moment so erpicht darauf, dir gute Gedanken und ganz viel Kraft zu schicken, dass mich jemand Fremdes vielleicht irritiert hätte. Ich hatte wie gesagt glücklicherweise meine große Schwester, die mich aufgefangen und mit Klarheit, Einfühlungsvermögen und einer gesunden Portion rationalem Denken beruhigt hat. Wäre ich allerdings ganz alleine gewesen und wäre es längere Zeit unklar geblieben, ob und wie bald du dich wieder erholst, hätte eine mentale Stütze wohl gutgetan.

Was hat sich deiner Meinung nach verändert, wenn du die Zeit vor meinem ersten Aufenthalt auf der Intensivstation und jetzt vergleichst?

Eigentlich so ziemlich alles. Vor allem hat es dich und deinen Umgang mit dir selbst und mit deinen Mitmenschen zum Positiven verändert. Du bist viel aktiver und hast eine ganz andere Sichtweise auf dein Leben und zum Teil auch auf die Menschen, die dir nahestehen. Vermutlich ist das ein Prozess, den viele durchlaufen, die kurz vor dem Tod standen. Du machst jetzt fast täglich Sport, gehst viel raus, hast deinen Garten, den du mit unglaublich liebevoller Hingabe hegst und pflegst, und vor allem rauchst du nicht mehr – was definitiv das Allerwichtigste und Beste daran ist. Ich war anfangs überrascht, wie viel emotionaler du bist, schöne Momente rühren dich und man spürt deutlich die Dankbarkeit und Freude, die du in solchen Augenblicken empfindest.

Ich habe schwere COPD. Was heißt das für dich und was hat sich für dich verändert?

Die Angst, dass so etwas wieder passieren kann und ich nicht da bin, war lange mein Begleiter. Sie äußerte sich auch durch übertriebenes Umsorgen à la „Ist dir das eh nicht zu schwer?“, „Der Arzt hat gesagt, du darfst dich nicht viel anstrengen!“ usw. Wer dich aber kennt, der weiß, dass du nicht unbedingt jemand bist, der sich gerne etwas sagen lässt. Du warst und bist immer sehr erpicht auf deine Unabhängigkeit und Eigenständigkeit. Und dazu kommt dann noch deine legendäre Sturheit, für die ich dich sehr liebe, die mir manchmal aber auch wie Leichtsinn erscheint. Ich war in ständiger Panik, dass du dich überanstrengst, überhebst, übergehst oder was auch immer. Diese Angst ist noch immer da, allerdings bei Weitem nicht mehr so schlimm. Ich vertraue dir und weiß, dass du mittlerweile deine Grenzen einschätzen kannst – auch wenn du sie jeden Tag um eine Stufe ausweitest.

Du hast mich dreimal bei den Ventilimplantationen begleitet. Wie ist es dir dabei gegangen?

Wie geht es einem, wenn dir dein Papa einen Umschlag mit allen wichtigen Dokumenten, Passwörtern und Handlungsermächtigung überreicht, für den Fall, dass etwas schiefgeht? Nicht so toll. Aber ich war bei dem Vorgespräch mit dem Arzt dabei, und das hat mir sehr geholfen. Er hat alles detailliert erklärt und mir so ein großes Stück Angst genommen. Hier ein Riesenlob an alle Ärzte und Pfleger, die sich so toll kümmern und dich grandios unterstützen, ich bin ihnen unglaublich dankbar dafür. Und zum Glück ist alles sehr, sehr gut verlaufen und du warst schon bald wieder auf den Beinen. So bald nämlich, dass du, als ich dich an dem Tag nach der OP wieder besuchen gekommen bin, in der Wiese vor der Station bei Sonnenschein im Gras herumgekullert bist. „Papa, was zum Teufel machst du da?“ – „Eicheln zum Basteln für meinen Enkel sammeln, was sonst?“

Ich trainiere ja jährlich auf verschiedene Ziele. Wie stehst du dazu?

Ich finde es super und bin sehr stolz auf dich. Nicht nur, dass du selbst versuchst, das Beste aus deiner vorhandenen Lungenleistung herauszuholen und auch noch den Elan hast, das Projekt MyCOPD-Challenge auf die Beine zu stellen, sondern vor allem auch, weil du anderen Patienten mit der Diagnose COPD wieder Mut machst, ihr Leben trotz dieser Krankheit aktiv und bewusst zu gestalten.

Am Leben teilhaben – auch wenn's schwerfällt

Ich freue mich, wenn ich mit meinen Enkeln spiele oder mit meinen Töchtern unterwegs bin, und ich unternehme gerne etwas. Doch nicht immer ist es angenehm, hinter den anderen zurückbleiben zu müssen. Oder mit meinem lauten Schnaufen aufzufal-

len und vielleicht auch komisch angeschaut zu werden. Das Gefühl, andere müssen auf mich Rücksicht nehmen, ist mir unangenehm. Aber ich bin nun mal nicht so schnell wie sie. Ich muss halt öfter stehenbleiben.

Soll ich deshalb nur noch zu Hause sitzen? Das ist keine Alternative. Ich musste lernen, meine Schwäche offen zuzugeben und mich davon nicht abhalten zu lassen, irgendwohin zu gehen. Auch wenn es nicht immer einfach ist. Das Ziel ist, für sich selbst die Sicherheit zu finden, sich keine Gedanken darüber zu machen, was andere wohl denken mögen. Unterwegs zu sein, mit Menschen zusammen zu sein, ist ein wunderbares Geschenk – und gut für die Seele.

Blogeintrag vom 28.4.2019

Alles eitle Wonne Eierkuchen ...



Berufsbedingt habe ich es am Freitag nicht geschafft zu trainieren – dafür hat sich meine jüngste Tochter dazu bereit erklärt, mit mir am Sonntag in den Prater zu gehen. Und auch, wenn es nicht immer ganz einfach ist, sie aus dem Bett zu bekommen, freut sie sich dann doch, wieder einmal mit mir unterwegs zu sein – und ich erst! Es ist

einfach so viel schöner zu zweit. Diesmal konnte ich während des Gehens hin und wieder sprechen, ihr etwas erzählen. Das ist für mich gar nicht so einfach und mir kommt es dann schon mal so vor, als würde meine Tochter versuchen, das Gespräch verebben zu lassen, um mich nicht weiter zu belasten. Ganz offen gesagt, finde ich das zwar süß, aber eigentlich – nein, ich möchte gefordert werden, und wenn ich stehenbleiben muss, dann tu ich das schon. Vielleicht hat aber auch sie zwischendurch einfach nur die Umgebung genossen, und ich interpretiere das nur hinein.

Da bin ich auch schon mittendrin in einem wesentlichen Thema. Einsamkeit und das Gefühl, dem anderen auf den Nerv zu gehen – oder nicht erklären zu können, was eigentlich los ist.

Ja, es ist schwierig und unangenehm, dem Gegenüber zu sagen: „Sorry, ich atme viel lauter als du, aber dadurch tu ich mich viel leichter.“ Oder: „Ja, sorry, bergauf ist für mich sehr schwierig, da beginne ich zu keuchen und muss stehenbleiben, auch wenn ich sonst recht normal aussehe.“ Lange Zeit bin ich deswegen abends nicht mehr zu Veranstaltungen gegangen, denn jedes Mal lief das auf die gleiche Zeremonie hinaus: „Gehen wir noch woanders hin?“, heißt es dann irgendwann – und ich kann nur sagen: „Ja, eh, aber bitte geht voraus, denn ich kann nicht so schnell.“ Das ist einfach unangenehm und oft wissen die anderen damit nichts anzufangen und fragen dann jedes Mal, wenn man nur etwas lauter atmet, nach: „Geht es noch?“ Das nervt.

Ich habe keine Patentlösung. Ich weiß, dass mein Atem oft recht laut klingt und sich Menschen umdrehen – was kommt denn da daher? Besonders Hunde sind da leicht zu irritieren. Und man kann ja nicht jedem erklären: „Du, ich habe nur soundso viel Lungenvolumen ...“ Nein.

Wichtig ist nicht, was andere denken. Auch wenn es schwierig ist – es geht darum, für sich selbst Sicherheit zu finden. Und ich denke, man sollte das mal alles beiseitelassen, egal, ob laut oder leise, ob erschöpft oder nicht. Wenn ich den heutigen Tag zusammen-

fasse, habe ich zweimal sehr viel bekommen. Das eine ist die Zeit mit meiner Tochter und das zweite ist einfach eine Landschaft in einer Farbenpracht, die unglaublich ist. Es ist schön, überwältigend schön, und ich möchte dem Raum geben, auch auf die Gefahr hin, dass ich mich wiederhole. Gerade, wenn es einem schwerfällt, kann es einem so viel geben. Bitte probiert es, jeder Meter ist ein Gewinn, und wenn es nur in den nächsten Park ist. Bitte versucht es.



Ergreifen Sie die Initiative, gehen Sie in die Welt hinaus und auf andere zu.

Rausgehen und aktiv sein

Ein Vorteil einer chronischen Erkrankung ist, dass sie einen immer wieder daran erinnert, dass das Leben endlich ist und nur hier genossen werden kann. Also nehmen Sie all Ihren Mut zusammen und machen Sie den ersten Schritt in die Welt hinaus. Ich kann nur jedem empfehlen:

- Gehen Sie raus aus den eigenen vier Wänden, genießen Sie die Natur und die Menschen, die um Sie herum sind. Tom Waits sagte einmal „Das Universum macht die ganze Zeit Musik“, es geht nur darum zuzuhören.
- Seien Sie neugierig – Sie werden sehen, das tut Ihnen gut. So lernen Sie neue Menschen kennen, und sie alle haben etwas zu erzählen. All jene, die mürrisch durch den Tag gehen oder die Ihnen nicht sympathisch sind, können Sie außen vor lassen.
- Kommen Sie mit Gleichgesinnten ins Gespräch, ob im Museum, im Theater, im Malkurs, beim Trommeln oder beim Reisevortrag über Nepal. Was auch immer Sie interessiert.
- Setzen Sie sich ins Café oder auf die Parkbank und schauen Sie sich die Leute an. Denken Sie sich kleine Geschichten aus: Welchen Beruf hat dieser Mann wohl? Ist er verheiratet? Hat er Kinder? Welche Hobbys mag er haben? Wohin ist er gerade unterwegs?
- Wenn Sie das Glück einer Familie oder Partnerschaft haben, genießen Sie die Zeit und Anteilnahme am Leben des anderen.

Selbsthilfegruppen

Eine gute Möglichkeit, rauszukommen und aktiv zu werden, sind Selbsthilfegruppen. Insbesondere wenn Sie das Gefühl haben, von Ihrem Umfeld nicht so richtig verstanden zu werden, kann der Austausch in einer Selbsthilfegruppe sehr hilfreich sein. Sie können dort seelischen Druck abbauen, aber auch ganz praktische Ratschläge bekommen. Hier treffen Sie auf Menschen, die sich mit Ihrer Krankheit auskennen. Sie kennen die Symptome, die Therapiemöglichkeiten und die Probleme, die die Krankheit mit sich bringt. Sie können von den Erfahrungen der anderen profitieren und Ihre eigenen Erfahrungen weitergeben. Anregungen von Menschen, die selbst erkrankt sind, werden besser angenommen als gut gemeinte Ratschläge von Außenstehenden. Eine Gruppe kann so das Selbstvertrauen und die Solidarität stärken.

Viele Gruppen organisieren auch gemeinsame Ausflüge für ihre Mitglieder, Informationsveranstaltungen oder bieten sportliche Aktivitäten an. Die gemeinsamen Unternehmungen fördern einen offenen Umgang mit der Krankheit, aber auch mit sich selbst und mit anderen. Das hilft, die Krankheit als Teil des eigenen Lebens zu akzeptieren – ein wichtiger Schritt, um den Alltag zu meistern.

Informationen über Selbsthilfegruppen in Ihrer Nähe erhalten Sie von Ihrem Arzt oder zum Beispiel auf der Internetseite der Patientenorganisation Lungenemphysem-COPD Deutschland. Unter www.selbsthilfe-interaktiv.de finden Sie zudem passende Internetforen.

BEWEGUNG IST SO WICHTIG!

Ich habe ihn in meinem Vorwort ja schon erwähnt, den Australier Russell Winwood, der mit rund 25 Prozent Lungenvolumen Marathonläufer und Triathlet ist. Für mich war und ist er eine Inspiration. Er ist nicht nur sportlich erfolgreich, sondern engagiert sich auch sehr dafür, über die Krankheit COPD aufzuklären. Er hält Vorträge, hat einen eigenen Blog und eine Podcast-Reihe. Er ist für mich eine der herausragenden Personen, die aktiv und medienwirksam mit COPD umgehen und damit viel zur Aufklärung beitragen.

Es gibt noch weitere Menschen, die mit ihrer Krankheit COPD erfolgreich umgehen. Zum Beispiel Mary Rose Kitlowski, die Marathon läuft, Karen Skålvoll, die mit ihrem Team „Alpha 1 Athlete“ weltweit sportlich erfolgreich ist, oder Jupp Brandl, der mit Sauerstoff auf den Kölner Dom gestiegen ist. Sie alle haben eines gemeinsam: Sie haben die Verantwortung für die Krankheit in die eigene Hand genommen und gehen aktiv mit COPD um. Sie trainieren, haben Ziele und schaffen Aufmerksamkeit für diese Krankheit.

Warum ist Sport bei COPD so wichtig? In erster Linie geht es darum, dass Sie dadurch der Verminderung der Muskelmasse entgegenwirken, damit Sie alltäglichen Betätigungen wieder nachgehen können. Durch den Wiederaufbau der Muskulatur können außerdem nachweislich die Atemnot reduziert und die körperliche Belastbarkeit gesteigert werden.

Mein Einstieg: Krafttraining

Im Zuge meines gesundheitlichen, beruflichen und familiären Zusammenbruchs wurde, wie Sie schon gelesen haben, eine schwere Osteoporose mit diversen Wirbелеinbrüchen diagnostiziert. Was wiederum zu meinem Rundrücken führte, den ich offen gestanden zu lange negiert habe. Schließlich hatte ich Schmerzen bei längerem Gehen und Stehen.

Ich hatte schon länger überlegt, wieder zu trainieren, und per Zufall las ich in einem Beitrag von einem Trainingsgerät, das nicht nur die Rückenmuskulatur stärken, sondern dadurch auch eine Erleichterung bei COPD bringen soll. Dieses computergestützte Trainingsgerät für den Rücken ermöglicht eine genaue Analyse der Lendenwirbelsäule und trägt so zu einer Verbesserung der Kraft und Beweglichkeit bei.

Ich trainierte damit bei Kieser Training. Das war zwar teuer, das Geld war aber gut investiert, denn es ermöglichte mir den Einstieg in das Krafttraining. Zum ersten Mal hatte ich das Gefühl: „Okay, damit kann ich etwas anfangen.“ Mit diesem Gerät trainiert man nur eine bestimmte Zeit, danach kann man sein Training ausweiten, was ich auch tat. Bis heute mache ich konsequent Krafttraining und ich bin davon überzeugt, dass es ein sinnvoller Einstieg zu einem aktiven Umgang mit seinem Körper sein kann. Denn wenn der Körper kräftiger wird, sind alltägliche Tätigkeiten leichter zu schaffen.

Idealerweise trainieren Sie in einem Fitnesscenter, in dem Sie alle Geräte zur Verfügung haben. Ich kann Ihnen nur raten, sich ein Studio zu suchen, in dem man sich um Sie kümmert und Sie begleitet. Es geht nicht darum, gleich weiß Gott wie viel Gewicht zu stemmen, ganz im Gegenteil: Vor allem am Anfang genügt es, mit weniger Gewicht zu trainieren. Wichtig ist, die Bewegungen langsam und sauber auszuführen. Lassen Sie sich Zeit, die Muskeln wachsen nicht so schnell, wie man glaubt. Aber das kontinuierliche Beanspruchen zeigt nach einiger Zeit Wirkung, dann können Sie das Gewicht erhöhen, und Sie werden sehen, das fühlt sich toll an. Wieder etwas geschafft!



Wählen Sie ein Studio, in dem Sie gut betreut werden.

Raus aus dem Teufelskreis der Schonung

Atemnot ist der Hauptgrund, warum viele Menschen mit COPD körperliche Aktivität meiden. Doch so entsteht ein Teufelskreis: Durch die Inaktivität sinkt die ohnehin eingeschränkte Leistungsfähigkeit weiter. Das schwächt die Kraft der Atemmuskulatur zusätzlich, was die Symptome und den körperlichen Zustand weiter verschlechtert. Auch für mich war es lange Zeit unvorstellbar, mich körperlich zu belasten. Wenn alltägliche Tätigkeiten wie Treppensteigen oder der kurze Spaziergang zum nächsten Supermarkt zur Herausforderung werden, mutet es zunächst seltsam an, dass Sport eine der wichtigsten Maßnahmen bei der Behandlung der chronisch obstruktiven Lungenerkrankung sein soll. Studien haben allerdings gezeigt, dass gezieltes Training die Beschwerden lindert.

Waren Sie nie oder schon lange nicht mehr körperlich aktiv, ist es in der Tat gefährlich, wenn Sie einfach so loslegen. Wenn Sie aber auf die Signale Ihres Körpers hören und Überanstrengung vermeiden, können Sie aus sportlicher Betätigung einen hohen Nutzen ziehen.



Grundsätzlich gilt: Überanstrengung ist auf jeden Fall zu vermeiden!

Hier gilt: No sports!

Unter gewissen Umständen sollte kein Sport betrieben werden. Dies ist unter anderem der Fall, wenn folgende Erkrankungen nicht gut kontrolliert sind:

- erhöhter Bluthochdruck
- Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems
- wenn Sie gerade eine durch Viren oder Bakterien hervorgerufene Phase der Exazerbation durchmachen, in der sich Ihr Zustand stark verschlimmert

Lassen Sie sich auf alle Fälle von einem Facharzt für Lungenheilkunde beraten!

Vor dem Start ins Training

Bei der Auswahl der für Sie geeigneten Sportart müssen Sie und Ihr Arzt den Schweregrad der COPD, Ihren Allgemeinzustand sowie Ihr Alter berücksichtigen. Ganz allgemein empfiehlt sich, wie auch bei gesunden Personen, ein Trainingsplan, der Kraft und Ausdauer umfasst – so mache ich es auch.

Eine ausführliche Untersuchung ist für Sie Grundvoraussetzung für die Aufnahme des Trainings! Dazu gehören ein maximaler Belastungstest, eine Lungenfunktionsprüfung, eine Blutgasanalyse, Ruhe- und Belastungs-EKG sowie die Evaluierung der subjektiven Beschwerden. Ebenso wichtig ist die Erhebung des Blutdrucks sowie anderer Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems.

Welche Sportarten sind bei COPD geeignet?

Je schwerer die COPD, desto eher kommen nur Sportarten infrage, bei denen der Sauerstoffverbrauch nicht zu stark ansteigt. Für Patienten, deren Erkrankung leicht bis mittelschwer ausgeprägt ist, eignen sich besonders Ausdauersportarten, die das Herz-Kreislauf-System stärken, zum Beispiel Wandern, Nordic Walking,

leichtes Joggen, Radfahren, Tanzen, Schwimmen und Gymnastik. Für Menschen mit schweren COPD-Formen ist Krafttraining prinzipiell besser, da Hantel- und Gerätetraining dem Muskelschwund entgegenwirken. Auch für Patienten mit sehr schwerer COPD, starker Atemnot und für Sauerstoffpatienten sind positive Effekte des Trainings belegt. Sie sollten in der ersten Zeit unter Aufsicht, zum Beispiel im Rahmen einer Reha-Maßnahme, trainieren. Vorsicht ist bei Sportarten mit starkem Wettbewerbscharakter geboten! Das Messen mit anderen kann dazu verleiten, sich zu überanstrengen.



Sie sollten zunächst unter fachlicher Anleitung trainieren und das Training mit Ihrem Lungenfacharzt abstimmen.

Blogeintrag vom 18.3.2018

Wenn das Training richtig guttut ... ist es einfach ein geiles Gefühl



Es gibt Tage, da macht mir das Training richtig Spaß und ich habe das Gefühl, dass etwas weitergeht. Letzte Woche war so eine Woche, bereits beim Atemtraining konnte ich den Wert, den ich in letzter Zeit immer nur teilweise erreicht hatte, über die ganzen 15 Mal halten, was mich sehr gefreut hat. Hier hilft mir immer die Vorstellung, wo noch Atemhilfsmuskeln sind, und manchmal auch das Bild,

wie sich meine Lunge ausdehnen kann. Unabhängig davon spreche ich beim Training die ganze Zeit mit meinem Körper, lobe ihn, feuere ihn an ...

Beim Ergometer hatte ich mir schon im Vorfeld vorgenommen, einen neuen Rekord aufzustellen. Es hat geklappt und ich mag ja dieses Gefühl, wenn ich mich voll auf die Gleichmäßigkeit meiner Atmung und der Bewegung meiner Beine konzentrieren kann, wenn vor meinem inneren Auge ein Film abläuft, der mir ein kleines Lächeln auf die Lippen zaubert. Ich muss auch sagen, dass ich sicher die Hälfte der Trainingszeit die Augen zuhabe und mir irgendwelche Landschaften vorstelle oder dass mich meine Tochter begleitet. Einen besonderen Trick habe ich mir angewöhnt: Immer, wenn es sehr schwierig wird, hole ich mir im Gedanken Russell Winwood als Trainingspartner – und das hilft dann, um über solche Phasen zu kommen. Wenn das Ausdauertraining geschafft ist, sind für mich zumindest schon Dreiviertel gewonnen, denn beim Krafttraining kann eigentlich nicht viel schiefgehen. Außer dass es etwas zieht und sehr anstrengend ist, aber das mag ich sogar – vielleicht ticke ich da auch etwas seltsam. Ich geniere mich auch nicht, laut mitzuzählen, das hilft mir und stört ja niemanden, und ich weiß, dass diese Anstrengung zeitlich begrenzt ist. Der angenehmste Teil ist das Beweglichkeitstraining, das ist dann eher so ein Ausklang.

So sind schnell knappe drei Stunden um und manchmal bin ich dann so richtig zufrieden mit mir.



Gerade am Anfang sollten Sie unter Anleitung trainieren und beim Laufen, Radfahren etc. nicht alleine unterwegs sein.

Vor Atemnot beim Sport schützen

Sie trauen Sie sich nicht so richtig, Sport zu machen, weil Sie Angst haben, keine Luft mehr zu bekommen? Wenn Sie die folgenden Punkte beachten, können Sie sich vor Atemnot schützen.

- Steigern Sie langsam die Intensität. Fangen Sie langsam an und steigern Sie die Trainingsdauer von Mal zu Mal.
- Wärmen Sie sich vor dem Trainingsbeginn gut auf, so kann Ihr Körper sich auf die erhöhte Belastung einstellen.

- Auch für einzelne Trainingseinheiten gilt: Erhöhen Sie die Anstrengung nur langsam, nach und nach.
- Meiden Sie Hitze, gehen Sie lieber morgens oder abends spazieren oder Rad fahren.
- Trainieren Sie gezielt Ihre Atmung mit entsprechenden Übungen.
- Und schließlich: Halten Sie immer Ihr Notfallmedikament bereit.

Atemtechnik und Verhaltensmaßnahmen

COPD-Patienten sollten über Techniken wie die Bauchatmung oder die Lippenbremse sowie über Körperhaltungen, die das Atmen erleichtern (z. B. den Kutschersitz), Bescheid wissen. Lassen Sie sich von einem Lungenfacharzt oder von einem Physiotherapeuten beraten.

Der Trainingsplan für zu Hause

Das Training zu Hause ohne Anleitung eignet sich für Menschen mit leichter COPD oder wenn Sie gemeinsam mit einem Experten einen Trainingsplan erarbeitet haben. Eine Einheit sollte zwischen 20 und 60 Minuten dauern, die Intensität sollte je nach Allgemeinzustand bei 50 bis 70 Prozent der maximalen Intensität liegen. Lassen Sie sich dazu bitte von Ihrem Arzt beraten.

Ganz allgemein sollte Ihr Training die folgenden Elemente enthalten:

- Aufwärmen: Gehen Sie auf der Stelle, schwingen Sie mit den Armen und versuchen Sie, in einen regelmäßigen, kontrollierten Atemrhythmus zu kommen.
- Ausdauertraining: Hier eignet sich das Gehen einer bestimmten Strecke, am besten an der frischen Luft. Ebenfalls sinnvoll ist Training auf dem Fahrradergometer oder auf dem Laufband daheim. Von Vorteil ist dabei die konstante Anstrengung, die Sie anhand der Wattangabe verfolgen können.

- **Beweglichkeitstraining:** Diese Übungen zielen darauf ab, die Wirbelsäule und den Rücken zu stärken. Eine aufrechte Haltung hilft, den Bewegungsspielraum des Brustkorbs zu erweitern – und damit auch beim Durchatmen.
- **Krafttraining:** Hier können Hanteln oder spezielle Trainingsmaschinen genutzt werden. Ziel ist es, einem Muskelschwund vorzubeugen bzw. die Muskelmasse, so gut es geht, zu erhalten.
- **Entspannungsphase:** Versuchen Sie am Ende der Trainingseinheit zur Ruhe zu kommen, sich zu entspannen und die Atmung langsam zu beruhigen.

Medizinische Trainingstherapie und Lungensportgruppen

Neben der sportlichen Betätigung allgemein gibt es noch die medizinische Trainingstherapie. Sie wird speziell an die Bedürfnisse des Patienten angepasst und beinhaltet neben Ausdauer- und Kraft- auch Atemmuskeltraining. Die Trainingstherapie wird im Rahmen der Reha unter Aufsicht einer fachkundigen Person durchgeführt. Meine sehr guten Erfahrungen mit der medizinischen Trainingstherapie habe ich Ihnen weiter vorne im Buch geschildert.

Ideal ist es auch, sich einer Lungensportgruppe anzuschließen, denn hier sind Sie nicht alleine und haben einen Therapeuten mit dabei. Lungensport bei COPD wird in ganz Deutschland von Sportvereinen oder Reha-Einrichtungen angeboten und von speziell ausgebildeten Übungsleitern betreut. Er wird in kleinen Gruppen trainiert und jeder Patient wird auf seinem persönlichen Leistungsniveau abgeholt. Es geht nicht um Höchstleistungen, sondern darum, Muskulatur, Kondition und Belastbarkeit langsam aufzubauen.

Beim Lungensport werden Atem- und Entspannungstechniken vermittelt, Ausdauer und Beweglichkeit trainiert, der Muskelaufbau gefördert, die Muskelkraft gestärkt und Koordination

verbessert. Die positiven Folgen des Trainings sind in vielen Bereichen spürbar:

- Sie können leichter atmen. Sie müssen beim Treppensteigen nicht mehr so schnaufen, halten beim Spaziergang besser mit und können insgesamt die alltäglichen Arbeiten und Belastungen leichter bewältigen.
- Sie haben die Gelegenheit, sich mit anderen COPD-Patienten auszutauschen.
- In der Gruppe zu trainieren macht Spaß und sorgt für den nötigen Durchhaltewillen.

Der Lungensport wird Ihnen von Ihrem Arzt verordnet, die Kosten für den Kurs werden anteilig oder komplett von den Krankenkassen übernommen. Der Arzt muss auch bescheinigen, dass Sie körperlich in der Lage sind, am Lungensport teilzunehmen. Informationen über Lungensportgruppen in Deutschland finden Sie unter www.lungensport.org.

Die Belastbarkeit mit Atemmuskeltraining steigern

Die Muskulatur, die wir zum Ein- und Ausatmen brauchen, kann wie alle anderen Muskeln unseres Körpers trainiert werden! Es gibt verschiedene Methoden für das Atemmuskeltraining, die mit oder ohne Hilfsmittel (spezielle Geräte, aber auch z. B. einfacher Strohhalm) durchgeführt werden.

Es scheint im ersten Moment vielleicht etwas widersprüchlich, eine chronisch überlastete Muskulatur durch Training noch weiter zu belasten. Doch es ist nachgewiesen, dass sich Kraft und Ausdauer der Muskeln, die bei der Einatmung helfen, dadurch erhöhen. Atemmuskeltraining trägt außerdem dazu bei, eine Belastung (z. B. Spazierengehen) länger durchhalten und verbessert die maximale Belastbarkeit. Informationen zum Atemmuskeltraining finden Sie im Internet. Ich persönlich schwöre auf AstraPep-Systeme, da hier sowohl Ausdauer- und Krafttraining möglich ist, aber genauso gut entbläht werden kann.

MEINE FÜNF SÄULEN

Für mich habe ich es geschafft, mit meinen fünf Säulen ein aktives und ausgefülltes Leben mit COPD zu führen.

Eigenverantwortung übernehmen

Ich halte mich über aktuelle Entwicklungen bei Medikamenten und Behandlungsmethoden auf dem Laufenden, das ist meine Verantwortung. Und wenn mich etwas interessiert, spreche ich mit meinem Arzt darüber. Ebenso ist es mir wichtig, dass mir mein Arzt Neuerungen, die für mich passen könnten, näherbringt. Ich denke, es ist gut, wenn hier eine gleichberechtigte Beziehung entsteht, in der der bestmögliche Umgang mit COPD im Fokus steht.

Medikamente

Meine Medikamente sind auf mich abgestimmt und werden mich den Rest meines Lebens begleiten.

Bewegung

All das ist Grundlage, um leichter Sport und alltägliche Bewegung zu schaffen. Ich bin zutiefst überzeugt, dass das Wohlbefinden durch Sport – regelmäßiges Atemmuskeltraining, Kraft- und Ausdauertraining sowie bewusste Beweglichkeitsübungen – wesentlich gesteigert werden kann, und damit die Möglichkeit, mit COPD ein aktives und teilhabendes Leben zu führen. Ein trainierter Körper trägt einen an Orte, die man sonst nicht gesehen hätte.

Ein gutes Umfeld

Damit verbunden ist natürlich auch die Teilhabe an einem sozialen Leben, denn wenn ich mit meiner Familie und meinen Freunden mehr gemeinsam unternehmen kann, ist mein Leben reicher an Eindrücken und menschlichem Austausch. Ich tue mich leichter, mal ins Kino oder Theater zu gehen, wenn ich den Weg dorthin besser bewältigen kann.

Ernährung

Dies heißt aber auch, dass ich Muskeln benötige, die funktionieren, und ich meinem persönlichen Idealgewicht möglichst nahe komme. Denn wo keine Muskeln oder einfach einige Kilo zu viel sind, wird das mit der Bewegung mühsam. Und damit sind wir auch schon bei der Ernährung. Ich glaube nicht, dass es nur eine einzige gesunde Art der Ernährung gibt. Ich bin mir aber sicher, dass eine Reduzierung von Kohlehydraten, Getreideprodukten und Fertignahrung ein guter Weg ist, den Darm und damit die Verdauung zu entlasten. Ich persönlich bin ein großer Anhänger der These: Die Welt ist bunt, warum sollten das mein Teller und Speiseplan nicht auch sein?

WICHTIGE ADRESSEN

www.myCOPD-blog.com

Mutmach-Blog von Eberhard Jordan für Menschen mit COPD und Lungenemphysem. Seit Januar 2017 berichtet er über seinen Alltag mit der Erkrankung, um auch andere Betroffene zu motivieren, aktiv zu bleiben und das Leben zu genießen.

Hier finden Sie zahlreiche Links zu Institutionen, Selbsthilfegruppen, zu den Themen Raucherentwöhnung, COPD und Training u. v. m.

www.myCOPD-challenge.com

Webseite von Eberhard Jordan zur Awareness-Kampagne „myCOPD-Challenge“.

Patientenorganisationen

Deutsche Atemwegsliga e.V. in der Deutschen Gesellschaft für Pneumologie

Geschäftsstelle
Raiffeisenstraße 38
33175 Bad Lippspringe
E-Mail: kontakt@atemwegsliga.de
www.atemwegsliga.de

Patientenorganisation Lungenemphysem- COPD Deutschland

Lindstockstraße 30
45527 Hattingen
E-Mail: patientenorganisation@lungen-
emphysem-copd.de
www.lungenemphysem-copd.de

COPD Deutschland e.V.

Landwehrstr. 54
47119 Duisburg
E-Mail: verein@copd-deutschland.de
www.copd-deutschland.de

Österreichische Lungenunion

Obere Augartenstraße 26–28
A-1020 Wien
E-Mail: office@lungenunion.at
www.lungenunion.at

Lungenliga Schweiz

Chutzenstrasse 10
CH-3007 Bern
E-Mail: info@lung.ch
www.lungenliga.ch

Diagnose COPD – wie geht es weiter?

Stand 2020. Änderungen vorbehalten.



- Alle wichtigen Informationen zur COPD verständlich und fundiert erklärt
- Mit ausführlichen Ernährungs-, Bewegungs- und Alltagstipps für eine bessere Atmung und um die Therapie zu unterstützen
- Ausgewiesener Experte: Autor ist Chefarzt der Klinik für Pneumologie und Beatmungsmedizin

Dr. med. Peter Hannemann

Gut leben mit COPD

144 Seiten

14,8 x 21,0 cm, Softcover

ISBN 978-3-89993-889-0

€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt
...bringt es auf den Punkt.

Gesund und fit bis ins hohe Alter



Stand 2020. Änderungen vorbehalten.

- Ganzheitlicher Ansatz: Empfehlungen zu Bewegung und Ernährung, aber auch fundierte Informationen zum optimalen Funktionieren unseres Organismus
- Für alle, die lange gesund und leistungsfähig bleiben und Krankheiten vorbeugen möchten
- Die Autorin ist ausgewiesene Expertin für medizinische Prävention mit jahrzehntelanger Praxiserfahrung

Dr. med. Ute Braun-Munzinger

Lange leben, ohne alt zu werden

160 Seiten

15,5 x 21,0 cm, Softcover

ISBN 978-3-8426-2932-5

€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt

...bringt es auf den Punkt.

Die Heilung wächst vor der Haustür



Stand 2020. Änderungen vorbehalten.

- Für die natürliche Hausapotheke: mit Tipps zum Finden, Sammeln und Weiterverarbeiten
- Lebendige Pflanzenporträts: 10 heimische Heilkräuter, die bei 100 Beschwerden und Erkrankungen helfen
- Mit Beiträgen von Jürgen Feder, Deutschlands bekanntestem Pflanzenexperten
- Die Autoren sind Heilpflanzenexperten mit jahrelanger Erfahrung

Anne Wanitschek · Sebastian Vigl

Gesund mit heimischen Heilpflanzen

240 Seiten

15,5 x 21,0 cm, Softcover

ISBN 978-3-86910-067-8

€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt

...bringt es auf den Punkt.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de/> abrufbar.

ISBN 978-3-8426-2926-4 (Print)

ISBN 978-3-8426-2927-1 (PDF)

ISBN 978-3-8426-2928-8 (EPUB)

Abbildungen:

Titelmotiv: Christoph Hopf, stockphoto mania – Shutterstock

Eberhard Jordan: 5, 26, 36, 51, 54, 60, 65, 66, 71, 75, 78, 81, 83, 89, 95, 98, 101, 122, 126, 128, 132

www.alila.com – 123rf.com: S. 8

www.blueringmedia.com – 123rf.com: S. 13

Christoph Hopf: 4

Andreas W. Rausch: 126, Umschlagseite 3

Originalausgabe

© 2020 humboldt

Die Ratgebermarke der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

www.humboldt.de

www.schluetersche.de

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde in diesem Buch die männliche Form gewählt, nichtsdestoweniger beziehen sich Personenbezeichnungen gleichermaßen auf Angehörige des männlichen und weiblichen Geschlechts sowie auf Menschen, die sich keinem Geschlecht zugehörig fühlen. Autor und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus in diesem Buch vorgestellten Erfahrungen, Meinungen, Studien, Therapien, Medikamenten, Methoden und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Insgesamt bieten alle vorgestellten Inhalte und Anregungen keinen Ersatz für eine medizinische Beratung, Betreuung und Behandlung. Etwaige geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Daraus kann nicht geschlossen werden, dass es sich um freie Warennamen handelt.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Annette Gillich-Beltz, Essen

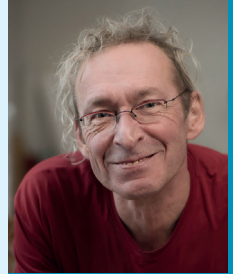
Layout: Groothuis, Lohfert, Consorten, Hamburg

Covergestaltung: ZERO, München

Satz: Die Feder, Konzeption vor dem Druck GmbH, Wetzlar

Druck und Bindung: Gutenberg Beuys Feindruckerei, Langenhagen

Eberhard Jordan ist bildender Künstler, Vater von drei Kindern und lebt und arbeitet in Wien. Im Jahr 2000 wurde bei ihm COPD diagnostiziert, 2014 war er deshalb erstmals auf der Intensivstation. Seit 2017 setzt er sich aktiv für die Aufklärung zum Thema COPD ein – mit dem Blog »myCOPD-Blog« und der Awareness-Kampagne »myCOPD-Challenge«. Sein Tipp für ein freudvolles Leben mit COPD stammt von Karl Valentin: »Man soll die Dinge nicht so tragisch nehmen, wie sie sind.«



Aktiv mit und trotz COPD

Im Jahr 2000 wurde bei dem Bildhauer Eberhard Jordan COPD diagnostiziert. 14 Jahre später lag er wegen seiner Krankheit zum ersten Mal auf der Intensivstation. Seither hat er sein Leben auf den Kopf gestellt: 2017 begann er auf »myCOPD-Blog« über die chronische Krankheit zu bloggen; 2018 initiierte er die Awareness-Kampagne »myCOPD-Challenge«, die ihn im wahrsten Sinne des Wortes von der Intensivstation über 343 Stufen auf den Stephansdom führte.

In diesem Ratgeber beschreibt Eberhard Jordan, wie er es geschafft hat, die Krankheit in den Griff zu bekommen und ein aktives Leben zu führen. Seine Leser erfahren, was COPD ist, wie sie behandelt wird und welche Rolle Bewegung, Ernährung, ein liebevolles Umfeld und Eigeninitiative spielen. Offen schreibt der Autor über Rückschläge, aber auch, wie es gelingt, weiter nach vorne zu blicken.

Ein Buch, das COPD-Patienten dazu ermutigt, ihr Leben in die Hand zu nehmen und aktiv zu sein – trotz und mit der Krankheit.

www.humboldt.de

ISBN 978-3-8426-2926-4



9 783842 629264

19,99 EUR (D)

**Ein Mutmachbuch für alle,
die ein aktives Leben trotz
und mit COPD wagen wollen.**