



## In der Asthmaschule

Es blubbert im Becher. Kraftvoll atmet Erika Bieri\* durch einen dünnen Trinkhalm aus. «Das durfte ich als Kind nicht», schmunzelt sie. Dabei hätte ihr «Blätterle» damals geholfen, schneller wieder atmen zu können. In Asthmaschulungen lernen die Teilnehmer solche praktischen Tipps und vertiefen ihr Wissen über Asthma.

Asthma ist eine häufige, nicht heilbare Atemwegserkrankung, die aber heute sehr gut behandelbar ist. Ein Merkmal von Asthma ist, dass es nicht dauernd spürbar ist. Atemnotfälle kommen unregelmässig und sie werden durch mannigfaltige, individuelle Ursachen ausgelöst. Mangelndes Wissen über diese chronische Krankheit und deren Verlauf kann zu einer Verschlechterung des Gesundheitszustandes führen. Das will die Lungenliga durch ihre Asthmaschulungen verhindern, denn: Ein geschulter Betroffener erkennt Veränderungen seines Asthmas und handelt entsprechend. Dadurch können Attacken gemildert werden und Beeinträchtigungen im Alltag nehmen deutlich ab.

### Wissen macht sicher

Es ist der dritte und letzte Abend der Asthmaschulung der Lungenliga Solothurn für Erwachsene oder Eltern betroffener Kinder. Nachdem bereits über Asthma, verschiedene Therapien, Inhalationsformen und -techniken sowie Allergieauslöser

gesprochen worden ist, stehen jetzt Notfallsituationen, Sport und Atemtherapie auf dem Programm.

Andrea Scartazzini verteilt Atemtherapeutische Preise an die Sieger des Spieles «Montagmaler», erfolgreich wurden Begriffe zu Bewegung, Atem und Atemnot erraten. Verdutzt und neugierig betrachten die Gewinner ihren Preis: farbige Luft-rüssel. Die Atemtherapeutin erklärt, wie bei einem Asthmaanfall die volle Lunge am besten entleert werden kann: «Beim Ausatmen in einen solchen Luftrüssel, oder durch einen in Flüssigkeit getauchten Trinkhalm, entsteht Widerstand. Dieser hält die «Röhren», die Bronchien, offen und die verbrauchte Luft kann ausgeatmet werden. Denn trotz voller Lunge haben Asthmatiker Atemnot, weil in der verbleibenden Luft in der Lunge kein Sauerstoff mehr vorhanden ist.»

Die Mutter von Anais\* ist dankbar für solche Erklärungen und Tipps: «Diese Schulung ermächtigt uns Eltern, gut mit dem Asthma unserer Tochter umzugehen.» Vor



einem Jahr wurde bei der Fünfjährigen Asthma diagnostiziert. Beide Eltern besuchen den Kurs und seien jetzt auf demselben Wissensstand. «Ein gutes Gefühl», sagen sie überzeugt.

### «Die anderen hatten Sommer, ich hatte Asthma.»

Sport und Asthma schliessen sich nicht aus. Im Gegenteil: Trainierte Muskeln verwerten Sauerstoff viel besser, was wiederum die Atmung erleichtert. Die heutigen Medikamente und Therapien unterstützen Sport und Freizeitaktivitäten. Niemand muss sich mehr still halten, währenddem sich andere vergnügen, wie eine Teilnehmerin es noch erlebte. Auf die Sportart und die Bedingungen komme es an, führt Dr. Thomas Schmid aus. «Nicht Leistung soll das Ziel sein, sondern Kraft und Ausdauer sollen verbessert werden. Und haben Sie Spass beim Sport!» Schwimmen eigne sich gut, besonders in chlorfreien Gewässern oder in Freibädern, Sport in kalter, feuchter Luft hingegen sei

nicht empfehlenswert, erklärt Schmid. «Die Sportart wird individuell gewählt, dabei spielen das Alter und der Gesundheitszustand des Betroffenen eine Rolle.» Die korrekte Einnahme von Medikamenten vor körperlichen Anstrengungen sollte mit dem Arzt besprochen werden. «Häufig werden beispielsweise Antihistaminika im falschen Moment geschluckt. Wenn die Augen gerötet sind und die Nase läuft, ist es zu spät. Pollenallergiker sollen bei Beginn ihrer «Saison» die Tabletten regelmässig einnehmen, am besten jeden Abend. Die Wirkungszeit der meisten Präparate beträgt 24 Stunden.» Der Abend geht zu Ende, die Teilnehmenden sind zufrieden: «Ich wollte wissen, wie Asthma entsteht. Im Kurs habe ich viel gelernt – ich werde ihn weiterempfehlen.» ✕

Text: Barbara Richiger, Journalistin, Kaufdorf  
Fotos: Oliver Menge, Fotograf, Biel

\* Namen von der Redaktion geändert.