

Powerlungs für Jugendliche mit Asthma

Volle Kraft voraus!

Rolf ist verunsichert. Sein Peak-Flow-Wert vor dem Ruderkurs heute Nachmittag ist tiefer als üblich. Schon heute Morgen beim Schulturnen verspürte er ein klemmendes Gefühl über der Brust. Zu inhalieren wagte er nicht, wegen der Kameraden... Vor dem Bootshaus des Ruderclubs Reuss ist alles anders: Zusammen messen alle Teilnehmenden der Ruderkurse ihren Peak-Flow und tragen ihre Werte in die Liste ein, beobachtet von der Physiotherapeutin José van der Hoef, die die Jugendlichen bei jeder Ausfahrt begleitet.



«Schummeln gilt nicht», ruft José Andreas zu, der sich diesmal drücken möchte. «Rolf, dein Peak-Flow-Wert ist wirklich tiefer als normal. Inhaliere jetzt mit deinem Pulverinhalator. Wir warten noch kurze Zeit, dann beginnen wir mit dem Aufwärmtraining. Falls du im Boot Mühe hast, spüre ich es. Wir werden uns dann beim Rudern entsprechend anpassen.» Nach dem Aufwärmen mit Atemübungen wird der Achter, die «Rudergaleere», gemeinsam gewässert. José wird den Achter steuern. Als Steuerfrau sieht sie den Jugendlichen

beim Rudern direkt zu und kann die Belastungsintensität optimal variieren.

Start auf dem Rotsee: ready – steady – go!

Das Startkommando ist gefallen: Die Achter mit den Junioren im Boot zeigen einen fulminanten Start. An diesem Wochenende finden die Schweizer Meisterschaften auf dem «Göttersee» in Luzern statt. Wir vom Powerlungs-Team fiebern zusammen mit den Eltern am Zielgelände mit. «Hopp Michi, hopp Thomas!» Thomas und Michael, Zwillinge mit Asthma, haben im ersten Ruderkurs für Jugendliche mit Asthma mitgemacht. «Sie gewinnen, sie siegen!» jubeln die Eltern überglücklich. Das Ruderboot mit den Zwillingenbrüdern wird in diesem Rennen Schweizer Meister bei den Junioren (15/16 Jahre) im Achter. Und im Doppelvierer werden sie am gleichen Wochenende zusätzlich Vizemeister.

Young asthmatics are winners – become a winner too

«Junge Asthmapatienten sind ehrgeizig.» Dies ist die Überzeugung des Teams, welches das Programm *Powerlungs for young asthmatics* leitet. «Asthmapatienten sind Siegertypen. Ich will nicht einfach das Asthma diagnostizieren und be-



handeln. Ich will vielmehr Coach und Ratgeber meiner jungen Patienten sein.» Therapiepläne werden mit den Jugendlichen gemeinsam erarbeitet und vereinbart, nicht einfach verordnet. Der Sport, gleich welcher Art, ist dabei ein wesentlicher Pfeiler des Therapieplans. Es gilt, dem Teufelskreis von Atemnot – körperlicher Inaktivität – Dekonditionierung und noch mehr Atemnot – noch weniger körperlicher Betätigung – mangelnder Selbstsicherheit – entschlossen entgegenzuwirken. Gute Ratschläge reichen erfahrungsgemäss nicht aus. Es braucht ein engagiertes Team, das die Jugendlichen zum Sport hinführt. Dies ist die Überzeugung des Lungenspezialisten im Team.



Endlich habe ich Erfolg im Sport

Selbstbewusst tritt Anja am *Kids day* während der internationalen Rudermeisterschaften auf dem Rotsee ans Mikrofon des Lokalradios. Alle Jugendlichen, die an den Ruderkursen teilnahmen, sind am Rotsee mit der Weltelite im Rudern hautnah zusammen. Anja fand wegen ihres Asthmas in keiner Clique Zugang. Heute strahlt sie zuversichtlich und freut sich auf die Premiere: Rudern in einem 16er Boot, geleitet von den weltbesten Ruderern! Die erfolgreiche sportliche Aktivität bringt den Jugendlichen Selbstvertrauen und Selbstsicherheit zurück. Und was die Eltern besonders freut: Auch die schulischen Leistungen verbessern sich.

Das Asthma im Griff

Gelbe Ruderboote gleiten auf dem Vierwaldstättersee, dem Sarner- und Sempachersee und auf

Informationen zu den Ruderkursen

- Powerlungs Ruderkurse werden zurzeit auf folgenden Seen angeboten: Sarnersee, Sempachersee, Schifflensee, Vierwaldstättersee
- In Vorbereitung: Zürichsee und Lac de Neuchâtel
- Teilnahmeberechtigt sind Jugendliche ab 12 Jahren mit Asthma, Bronchitis oder einer anderen Lungenerkrankung; Schwimmkenntnisse sind erforderlich (mind. 100 m).
- Auskünfte über Ruderkurse erteilen:
Lungenliga Luzern, Tel. 041 429 31 10
Lungenliga Unterwalden, Tel. 041 670 20 02
Lungenliga Freiburg, Tel. 026 426 02 70
- Internet:** www.powerlungs.ch, www.lungenliga-lu.ch > Prävention > Kurskalender



dem Schifflensee übers Wasser. Schwitzende Mädchen und Jungs mit Asthma im Boot. Die Krankheit haben sie alle im Griff... mit festem Griff am Ruder, das sie kräftig durch das Wasser ziehen.

Die Ruderkurse werden spezifisch nach sportmedizinischen Grundsätzen und auf das Asthma bei Jugendlichen hin ausgerichtet. Die Luft unmittelbar über der Seeoberfläche ist feucht, sauber, schadstoffarm und temperatúrausgeglichen. Jugendliche mit Enge über der Brust erfahren sinnlich die Weite unserer Seen. Die Rudertechnik gibt den Atemrhythmus vor, die Atemmuskulatur wird trainiert. Dank der ruhigen, rhythmischen Ruderbewegung wird eine gute Atemtechnik gefördert. Vor allem, wenn – wie bei unseren Kursen – eine Physiotherapeutin das Boot steuert und die Jugendlichen in jeder Phase des Trainings direkt beobachten kann und atmen hört.

Powerlungs und Lungenliga: Eine erfolgreiche Zusammenarbeit

Powerlungs und Lungenliga arbeiten bei der Durchführung der Ruderkurse eng zusammen. Die Kursunterlagen und Kursbücher wurden vom Team Powerlungs erarbeitet. Organisation und Administration der Ruderkurse erfolgen durch die kantonalen Lungenligen und die örtlichen Ruderclubs. Die Eltern werden zusätzlich in Vorträgen über das Asthma geschult.

Verschiedene kantonale Lungenligen planen, dieses Rudertraining anzubieten. Interessierte Jugendliche und Eltern kontaktieren bitte ihre kantonale Lungenliga (siehe S. 31).



Dr. med. Franz Michel,
Chefarzt Ambulatorium, Schweizer
Paraplegikerzentrum Nottwil