

Die Aufwärtsspirale

Wer unter der chronisch obstruktiven Lungenerkrankung (COPD) oder anderen schweren Atemproblemen leidet, kann möglicherweise das Vertrauen in den eigenen Körper verlieren und sich resigniert zurückziehen. Das umfassende Trainingsprogramm *Respirare* bietet einen Ausweg aus dieser Abwärtsspirale, wie ein Augenschein bei einem Training zeigt.

Die drei Frauen wissen, was sie zu tun haben, und setzen sich nach einer kurzen Begrüssung an eines der Geräte. Rudern, Rennen und Velofahren stehen zur Wahl, um die Ausdauer zu trainieren, sowie Beinpressen, Armziehen und Gewichtheben für die Kraft. Die Stimmung ist ruhig und konzentriert. Zwischen den Trainierenden zirkuliert Nicole Affolter, gibt Tipps und beantwortet Fragen. Sie ist Physiotherapeutin mit einer Spezialausbildung in Atemtherapie und leitet an diesem Tag das *Respirare*-Training im St. Claraspital. «Versuchen Sie, durch die Nase einzuatmen», sagt sie zu Cecile Vögtli, die das dritte Mal da ist. Die Sauerstoffsättigung der Teilnehmerin steigt, wie der Clip an ihrem Finger zeigt. Sie freut sich über den kleinen Erfolg. «Sehen

Sie, jetzt sind wir schon bei 96%», meint Nicole Affolter motivierend.

«Ich sehe mich eher als Coach und weniger als Therapeutin», kommentiert sie. Sie will die innere Motivation der Betroffenen fördern – mit Erkenntnissen und Erfolgen. Auch das gemeinsame Trainieren in der Gruppe fördert den Antrieb. In der Regel bezahlt die Krankenkasse 24 Trainings, in einigen Fällen bis zu 36. Das Ziel erklärt Nicole Affolter so: «In diesem Zeitraum sollen die Teilnehmenden merken, dass das Training ihnen etwas bringt, und dann auf eigene Kosten weitertrainieren.»

Ab 60 noch wichtiger

Kondition und Muskulatur zu trainieren, ist in jedem Alter wichtig. Doch je älter man wird, desto entscheidender ist es, regelmässig dranzubleiben, erklärt Nicole Affolter. «Hat man die magische Grenze von 60 Jahren überschritten, so bauen sich die Muskeln innerhalb von zwei Wochen ab, wenn man nichts macht.» Deshalb empfiehlt sie, zweimal wöchentlich zu trainieren. «Aber auch einmal ist besser als keinmal.»

Das *Respirare*-Programm gibt es seit 2006. Es besteht aus dem beschriebenen Training in einem der fünf Trainingszentren in der Region und aus einer Schulung, die von der Lungenliga beider Basel organisiert wird (siehe Kasten). Das Ziel des Programms ist, die Lebensqualität von Menschen mit COPD und anderen schweren Atembeeinträchtigungen zu steigern. «Betroffene neigen dazu, wegen ihrer Atembeschwerden immer weniger zu machen und sich zurückziehen», weiss Denise Plattner, Leiterin Heimtherapie der



Lungenliga beider Basel. «So geraten sie in eine Abwärtsspirale.» *Respirare* wirkt dem entgegen und dreht die Vorzeichen um: Durch die Erfolge sollen die Betroffenen eine Aufwärtsspirale erleben.

Respirare: doppelt geholfen

Und wie ergeht es nun den Frauen, die im St. Claraspital trainieren? Schon länger dabei ist Ruth Krähenbühl. Zwei Monate zuvor litt sie unter akuter Atemnot. Nun geht es ihr wesentlich besser. Geholfen haben ihr drei Dinge: ein schleimlösendes Medikament, die *Respirare*-Schulung und das *Respirare*-Training. In der Schulung bekam sie den Tipp, ein Vorschaltgerät für ihren Cortison-Spray zu benutzen. «Das hat die Wirkung des Medikaments enorm gesteigert», erzählt sie. Auch das Training hat ihr sehr viel gebracht, wie sie sagt. «Mein schlechter Zustand hat mir den Impuls gegeben, etwas zu tun. Ich möchte das Training nicht mehr missen.» Besonders gefällt ihr die Art der Betreuung: «Hier werde ich nicht gepusht, sondern sehr wohlwollend motiviert.» Die Methode von Nicole Affolter hat also gewirkt.

Respirare ist ein ganzheitliches Trainingsprogramm für Menschen mit schwerwiegenden Atemproblemen, meist COPD. Es besteht einerseits aus dem im Haupttext beschriebenen Körpertraining zur ambulanten pulmonalen Rehabilitation (APR), andererseits aus einer Schulung. APR-Trainingszentren in der Region sind nebst dem erwähnten St. Claraspital das Universitätsspital, das Medical Fitness Team Basel sowie das Kantonsspital Baselland an den Standorten Bruderholz und Liestal.

Die Schulung findet jeweils an zwei Nachmittagen statt und wird von der Lungenliga beider Basel organisiert. An der Schulung erhalten betroffene Personen wertvolle Anregungen für einen positiven Umgang mit der Krankheit sowie Praxistipps von einer Lungenärztin, einer spezialisierten Physiotherapeutin, einem Psychotherapeuten und einem Ernährungsberater.

Die nächste *Respirare*-Schulung findet am 2. und 9. November 2023 am Kantonsspital Baselland in Liestal statt. Teilnehmen kann, wer gleichzeitig ein APR-Training besucht. Wenden Sie sich dazu an Ihren Arzt oder Ihre Ärztin. Weitere Infos: libb.ch/kalender