

Raus aus der Enge

Manche Kinder mit Asthma werden die Atemnot einfach nicht los. Eine stationäre Lungen-Reha verbessert ihr Befinden meist deutlich

Gar nicht so leicht, so zu tun, als sei man ein gestresstes Luftmolekül. Bjarni, 13, strampelt und zappelt in seiner Rolle als Atemteilchen, das sich vehement durch eine verengte Bronchie zwingt. Die Anstrengung lässt die Sommersprossen auf seinen Wangen leuchten. Aufgestützt auf den Unterarmen, kämpft er sich durch den Kriechtunnel aus Stoff, der sein erkranktes Luftröhrchen darstellt. Schließlich taucht sein Blondschof aus der runden Öffnung hervor – ein Grinsen, geschafft.

Wie erklärt man 8- oder 13-Jährigen, was bei ihrem Asthma bronchiale in der Lunge passiert? Wie bringt man ihnen bei, was Bronchialsprays leisten? Oder was zu tun ist, wenn ein Anfall von Atemnot droht? In der oberbayerischen Fachklinik Gaißach für Kinder- und Jugend-Reha lautet die Antwort: möglichst spielerisch. Deshalb zwingen sich vier asthmakranke Jungs in Turnhosen abwechselnd ►



Therapeut Adrian Stumpp erklärt die Enge der Atemwege mithilfe des Stofftunnels



Kontrolle: Bjarni misst, wie kraftvoll sein Atemfluss beim Ausatmen ist. Dazu pustet er in ein Peak-Flow-Meter



**»Die Reha
hilft mir,
mein Asthma
besser in
den Griff zu
krieg«**

Bjarni Michael, 13, kämpft sich mit Boxhandschuh durch einen roten Stofftunnel. Die Röhre dient als Modell für seine verengten Luftwege. Der Handschuh steht für die bronchienerweiternden Medikamente, die ihm bei der Erkrankung Luft verschaffen. So lernt der Schüler, was bei Asthma in den Atemwegen passiert.

durch das Bronchienmodell, das Sporttherapeut Adrian Stumpp, 33, auf den Boden vor dem Schulungsraum gestellt hat. Die Kriechtour vermittelt den Kindern auf kreative Art, was bei Asthma in ihren Luftwegen passiert.

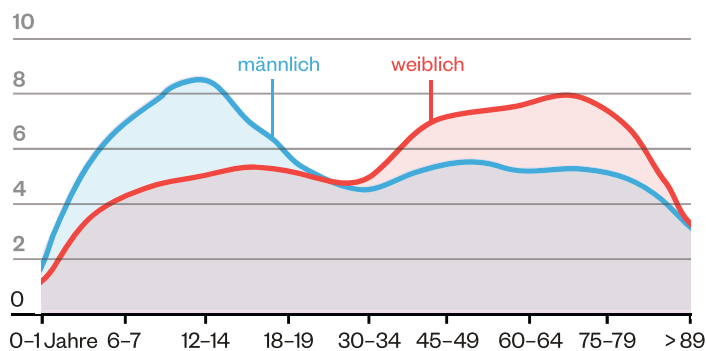
Allergien sind ein Wegbereiter für Asthma

Etwa jedes zehnte Kind in Deutschland kämpft mit der chronischen Entzündung der Lunge, die mit Engegefühl in der Brust, Kurzatmigkeit, ständigem Hustenreiz und anfallsartiger Atemnot auftreten kann. Bei den jungen Patienten stecken oft Allergien auf Pollen oder Hausstaubmilben hinter der Überempfindlichkeit der Atemwege. Körperliche Anstrengung und Infekte verschlechtern die Symptome zusätzlich. „Viele Kinder verspüren nur leichte Beschwerden. Es gibt allerdings auch Fälle von schwerem Asthma, bei denen die körperliche und psychische Entwicklung verzögert wird“, erklärt Edda Weimann, 55, medizinische Direktorin in Gaißach.

Die semmelblonde Pädiaterin leitet die Fachklinik seit dem Frühjahr 2019. Von ihrem blumengeschmückten Schreibtisch aus blickt sie auf die Hügelketten des bayerischen Isarwinkels. 50 Kilometer südlich von München, am Rande von Bad Tölz, schmiegt sich die 254-Betten-Klinik in die Voralpenlandschaft. 1931 als Heilstätte für tuberkulosekranke Mädchen und Buben gegründet und 2005 als lichtdurchflutete Flachbauten neu errichtet, hat sich das Haus auf die stationäre Reha chronisch erkrankter Kinder und Jugendlicher spezialisiert. „Unsere jungen Patienten kommen

So verbreitet ist Asthma

Die Erkrankung betrifft etwa sechs Prozent aller Erwachsenen. Bis zum Alter von 17 Jahren erkranken Jungen häufiger. Ab 35 steigen die Diagnosen bei Frauen an, während sie bei Männern sinken.



Quelle: Manas Akmatov, Zentralinstitut für die kassenärztliche Versorgung in Deutschland

70

Prozent der Asthma-Fälle treten bereits im Vorschulalter auf

Quelle: Lungeninformationsdienst des Helmholtz-Zentrums

vor allem wegen Adipositas, Atemwegsproblemen und Hauterkrankungen. Daneben behandeln wir Kinder und Jugendliche mit Diabetes, Darmentzündungen, ADHS, Hormonstörungen und Umwelterkrankungen“, sagt Edda Weimann. Nicht wenige der kleinen Patienten bringen gleich mehrere Gesundheitsprobleme mit in die Reha-Klinik.

Auch Bjarni Michael beschäftigt noch eine zweite Herausforderung: sein Gewicht. Stattliche 71 Kilo zeigte die Waage bei der Erstuntersuchung an, als der 1,56 Meter große Knabe vor vier Wochen in der Reha-Klinik eincheckte. Die Kombination aus Asthma und zu vielen Pfunden ist häufig bei Kindern – und mündet in einen klassischen Teufelskreis. Einerseits erhöht Übergewicht das Risiko für schwere Atembeschwerden. Umgekehrt trägt frühkindliches Asthma zur Entstehung von Fettleibigkeit bei, wie ein Forscherteam um die Epidemiologin Zanghua Chen von der University of Southern California 2017 herausfand.

Die Zahl der Kinder mit Übergewicht steigt

Für Jungs in Bjarnis Alter ist die Kombination aus Asthma und Fettleibigkeit, als ob ihnen an jedem Bein ein Bremsklotz hinge. Bei Sport und Spiel ziehen sie fast immer den Kürzeren. „Wenn ich mit anderen Jungs gelaufen bin, ging mir bereits nach einigen Metern die Puste aus“, erzählt Bjarni. Auch wenn der Schüler aus dem niedersächsischen Sickinge das Beste aus der Situation machte – er verlegte sich aufs Eishockey, wo er die fehlende Ausdauer mit Statur und Schlitt-



Heile Welt

Im grünen Alpenvorland bei Bad Tölz liegt die Fachklinik Gaißach für chronisch erkrankte Kinder und Jugendliche. Die Pädiaterin Edda Weimann, 55, leitet das Reha-Zentrum seit diesem Frühjahr





Mit Asthma am Ball bleiben: Regelmäßiger Sport stärkt die Lungenfunktion der erkrankten Kinder

schuhtechnik ausglich –, wurmte ihn die ständige Luftnot. Nachdem ein Abnehm-Ferienlager keinen Erfolg brachte und das Asthma trotz Medikamenten kaum zurückging, verschrieb ihm die Kinderärztin eine Reha in Bayern.

Mit einem BMI von 29 spielt Bjarni in der Gaißacher Klinik sozusagen in der Mittelgewichtsklasse. Manche seiner Altersgenossen, die um die Tischtennisplatte im Garten toben oder auf den Cafeteriastühlen in der Aula daddelnd über dem Handy hängen, zeigen deutlich mehr Breitenwachstum. Dicke Kinder gibt es immer häufiger, das bestätigte 2018 auch die zweite Folgerhebung der großen KiGGS-Studie zur Kindergesundheit des Robert Koch-Instituts. Demnach sind 15 Prozent der Heranwachsenden zwischen 3 und 17 Jahren übergewichtig, 6 Prozent gelten sogar als fettleibig. Mitverantwortlich dafür dürfte ein weiteres Studienergebnis sein: Nur jedes vierte Kind bewegt sich täglich mindestens eine Stunde lang.

Nach Mathe geht's zur Asthmaschulung

Der Speck muss weg. Und die Luft soll wieder leicht in die Lunge fließen. Diese – eng verknüpften – Reha-Ziele bilden den Bezugsrahmen für den Behandlungsplan für Bjarni. Sein Programm beginnt morgens mit Basissport in der Turnhalle. Danach drückt der Siebtklässler für einige Stunden die Schulbank: Während der vier- bis sechswöchigen Reha werden die Kinder in den Kernfächern unterrichtet, damit sie den Anschluss an den Lehrplan zu Hause behalten. Für den Überbrückungsunterricht existiert eigens eine klinikeigene Schule mit acht staatlichen Lehrkräften, die an Tafeln und PCs unterrichten.

Nach Mathe und Mittagessen steht sozusagen das Fach „Deine Erkrankung“ auf dem Stundenplan. In den Asthma-Schulungen bei ihrem Trainer Adrian Stumpp pauken die Reha-Patienten das A und O zu ihrem Entzündungsleiden: Lungenanatomie, Erkrankungsauslöser, Medikamente, Atemübungen. In der Adipositas-Schulung geht es um Dinge wie Körperwahrnehmung, Essverhalten oder Lebensmittelkunde. Beim Asthma-Sport in der Schwimmhalle oder auf dem Fahrradergometer kontrollieren die Kinder während des Trainings per handlichem Messgerät (Peak-Flow-Meter), wie gut sie atmen können.

Bewegung spielt eine Hauptrolle in der Reha von asthmakranken oder adipösen Kindern. Gerade in puncto Lungengesundheit wirkt regelmäßige körperliche Aktivität fast wie eine Wunderpille. Der Sport verbessert die Atemtiefe, kräftigt

70

Prozent der Patienten können dank Therapie gut mit Asthma leben

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Pneumologie e. V.

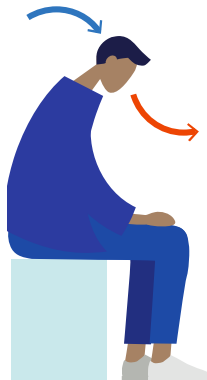
die Atemmuskulatur und erhöht die Auslöschwelle für Anstrengungsasthma.

Ob das straffe Programm Besserung bringt, verrät die Visite bei Franziska Grimmer. Zweimal die Woche hat Bjarni einen Termin bei der Stationsärztin. Die 33-Jährige, die sich im letzten Jahr ihrer Facharztweiterbildung befindet, wartet bereits im Dienstzimmer neben einem hüfthohen Visitenwagen. Bjarnis Patientenakte liegt obenauf. „Wie geht's dir?“, erkundigt sich die junge Medizinerin, die ohne Weißkittel auch als große Schwester ihrer Patienten durchgehen könnte. „Ich fühle mich gut. Heute bin ich sechs Runden gelaufen“, berichtet Bjarni stolz und stellt sich neben die Ärztin. Als er vor vier Wochen das erste Mal durch die Turnhalle rannte, schaffte er kaum die Hälfte: Mit hochrotem Kopf musste er sich am Rande der Sportstätte niederlassen.

„Fein. Dann will ich mal die Lunge abhören. Danach werfen wir noch einen Blick auf deine

Atmen gegen Asthma

Bei akuter Luftnot verhelfen diese drei Übungen zu leichterem Atem



Der Rittersitz

Diese Position entlastet die Atmungsorgane. So geht's: auf die vordere Kante eines Stuhls setzen, den Oberkörper weit vorbeugen und langsam in sich zusammensacken. Die Unterarme ruhen auf den Oberschenkeln. Dabei ganz ruhig atmen.



Die Torwartstellung

Mit leicht gespreizten Beinen hinstellen. Die Hände kurz über dem Knie auf den Oberschenkeln abstützen; die Finger zeigen nach innen, der Oberkörper ist leicht nach vorn gebogen. In dieser Stellung kann sich die Atmung wirkungsvoll entspannen.



Die Lippenbremse

Diese Übung hilft bei Atemnot, die tiefen Lungenbezirke zu belüften. Dazu die Luft zunächst durch die Nase einatmen. Das Ausatmen erfolgt langsam und in „pfff“-Lauten durch den gespitzen Mund. So bleiben die Bronchien länger geöffnet.



Geht es den Bronchien gut? Bei der Spirometrie, einem einfachen Test, kommt die Lunge auf den Prüfstand. Die medizinische Fachangestellte Magdalena Mayr, 22, nimmt die Messung vor

Asthma-Trainer Adrian Stumpp erklärt den Kindern an einem Modell, wie die Atemwege aufgebaut sind. Solche Schulungen machen die jungen Patienten zu Experten in eigener Sache



REHA-STECKBRIEF

Lunge

Für wen?
Die pneumologische Reha hilft u. a. bei Asthma, COPD, Lungenkrebs oder Mukoviszidose.

Wann?
Bei Kindern: wenn die Beschwerden Alltag und Schulleistung belasten.
Bei Erwachsenen: wenn die Lebensqualität trotz optimaler Therapie erheblich leidet.

Besonderheit
Im Reha-Antrag kann der Arzt eine geeignete Klimazone für die Reha angeben.



Peak-Flow-Protokolle.“ Die Tabellen mit den engen Spalten zum Ausfüllen bilden ein wichtiges Werkzeug jeder Asthma-Therapie. Auf den Seiten tragen die Patienten morgens und abends die Geschwindigkeit ein, mit der sie die Luft kraftvoll in das Peak-Flow-Messgerät ausstoßen (Peak-Flow: „die stärkste Strömung“). Das simple Hilfsmittel besteht aus einem kurzen Rohr, in dem sich eine bewegliche Scheibe befindet, die mit Feder und Zeiger verbunden ist. Je druckvoller ein Patient in das Gerät pustet, das heißt je fitter seine Lungen, desto kräftiger schlägt der Zeiger aus.

Bjarnis Werte blieben in den vergangenen Tagen konstant hoch. „Alles in Ordnung“, bestätigt Franziska Grimmer und schenkt ihm ein Lächeln. Würden die Normwerte um 20 Prozent absinken, müsste die Ärztin die Dosis seiner Medikamente erhöhen. Fällt der Peak-Flow-Wert bei einer Messung noch tiefer, das hat Bjarni mittlerweile gelernt, gilt Alarmstufe Rot. Dann heißt es: Notfall-spray einsetzen und eine Körperhaltung wählen, die das Atmen erleichtert (siehe Kasten auf der linken Seite).

Weniger wiegen heißt besser atmen

Das Gewicht des 13-Jährigen braucht die angehende Kinderärztin Grimmer heute nicht zu kontrollieren. Das hat die Stationschwester bereits zwei Tage zuvor erledigt. 64 Kilo zeigte die Waage an: Innerhalb von wenigen Wochen hat Bjarni in Gaißach damit phänomenale 14 Pfund verloren. Sein ehrgeiziges Ziel: „Weitere acht Kilogramm weniger wären toll. Damit hätte ich mein Wunschgewicht erreicht.“

Auf die Waage achten, Sport treiben, eine ausgewogene Diät halten, die Medikamente penibel einnehmen: All das fällt gerade jungen Asthma-Patienten nicht leicht. Aber die Mühe lohnt sich. „Mit einer guten und konsequenten Behandlung lässt sich Asthma zumeist erfolgreich in den Griff bekommen“, versichert Klinikchefin Edda Weimann in ihrem Büro mit Bergblick. „Nach der Reha können die Kinder vielfach ein ganz normales Leben führen.“ Mitunter verliert sich das allergische Asthma sogar mit dem Heranwachsen. Das gilt vor allem in leichteren Fällen. Etwa die Hälfte aller erkrankten Kinder verspüren im Erwachsenenalter keine Atembeschwerden mehr.

BERNHARD HOBELSBERGER



Von FOCUS-Gesundheit recherchierte
Top-Reha-Kliniken für Asthma, COPD und
andere Lungenleiden finden Sie auf Seite 103.