

20. April 2020

Asthma: Höhere Motivation zu Bewegung durch Wander-Aktion

Gemeinsam mit Menschen mit schwerem Asthma soll durch eine Wanderung^{*} auf den Jenner in den Berchtesgadener Alpen auf das Leiden aufmerksam gemacht werden. Die Aktion dient dazu, Patienten wieder in Bewegung zu bringen, und demonstriert, dass die Kombination aus lungenfachärztlichen Anleitung, individueller, leitliniengerechter Therapie und Motivation im Team das Teilhaben am normalen Leben ermöglichen kann.

Ziel des Projektes „Atemwege gemeinsam gehen – Motivation für Menschen mit schwerem Asthma“ ist es, durch mehrmals wöchentliches moderates Ausdauertraining bronchiale Hyperreagibilität, Häufigkeit von Exazerbationen und Atemnot unter Belastung bei Menschen mit Asthma zu reduzieren und gleichzeitig die Leistungsfähigkeit verbessern. Doch nicht Höchstleistungen sind das Ziel, sondern eine robuste Ausdauer, um an der gemeinsamen Wanderung teilnehmen zu können. Voraussetzung für die Teilhabe am aktiven Leben ist dabei generell die optimale Einstellung der Grunderkrankung.

Training über 5 Monate

„Wir gehen davon aus, dass alle bei null anfangen“, betonte PD Dr. Matthias Krüll, Facharzt für Pneumologie und u.a. Medical Director SCC-Events GmbH u. BMW-Berlin Marathon, Berlin. Zur Überwindung der Höhenmeter sind jedoch auch Kraft in Rumpf und Beinen gefragt, so dass Krafttraining sowie Ausdauer nötig seien. Zu Trainingsbeginn erfolgt eine Spiroergometrie. Das individuelle Training für die Wanderung erfolgt über 5 Monate und wird nach detaillierter Einweisung von den Patienten selbstständig durchgeführt. Das Projekt orientiert sich dabei an den Vorgaben der Nationalen VersorgungsLeitlinie Asthma (1).

Motivation zu mehr Bewegung

Die Leistungssportlerin und zweifache Olympiasiegerin im Weitsprung Heike Drechsler soll die Wanderer aus Deutschland und Österreich, deren Trainingsplan unter Mithilfe von Fachärzten konzipiert wurde, begleiten. Denn Vorbilder und ein strukturierter Plan können zur Steigerung der Eigenmotivation beitragen.

Sportübungen via App

Die Teilnehmer können zudem die kostenlose Trainings-App „Atemwege gemeinsam gehen“ nutzen. Die Nutzer werden in jeder Phase der Trainingseinheit, egal ob für Arme, Beine, Schulter, Rücken oder Po, von Heike Drechsler durch die Übungen geführt. Das Training wird mit Aufwärmübungen begonnen und mit Dehnübungen beendet. Unter der Rubrik „mein Kalender“ können die Trainingseinheiten dokumentiert werden. Die Kräftigungsübungen werden ohne Geräte durchgeführt, ein Pluspunkt in der derzeitigen „Corona-Krise“, da alle Übungen wie der „Skifahrer“ oder der „Scheibenwischer“ oder aber der „Superman“ auch zuhause durchgeführt werden können.

Wann jedoch die von langer Hand geplante Wanderung nun definitiv stattfinden soll, ist noch unklar und hängt von den weiteren Entwicklungen der SARS-CoV-2-Pandemie und vermutlich auch von den damit verbundenen Ausgangsbeschränkungen ab.

* Aufgrund der Corona-Pandemie wurde die Wanderung auf 2021 verschoben.

Quelle: Virtuelles Media-Briefing „Atemwege gemeinsam gehen – Motivation für Menschen mit schwerem Asthma“, 26.3.2020;
Veranstalter: AstraZeneca

Literatur:

(1) www.eosinophiles-asthma.de/berchtesgaden-2020