„Ich schaffe das…“

Wie berichtet, will Eberhard Jordan trotz seiner chronischen Lungenkrankheit im November auf den Stephansdom steigen

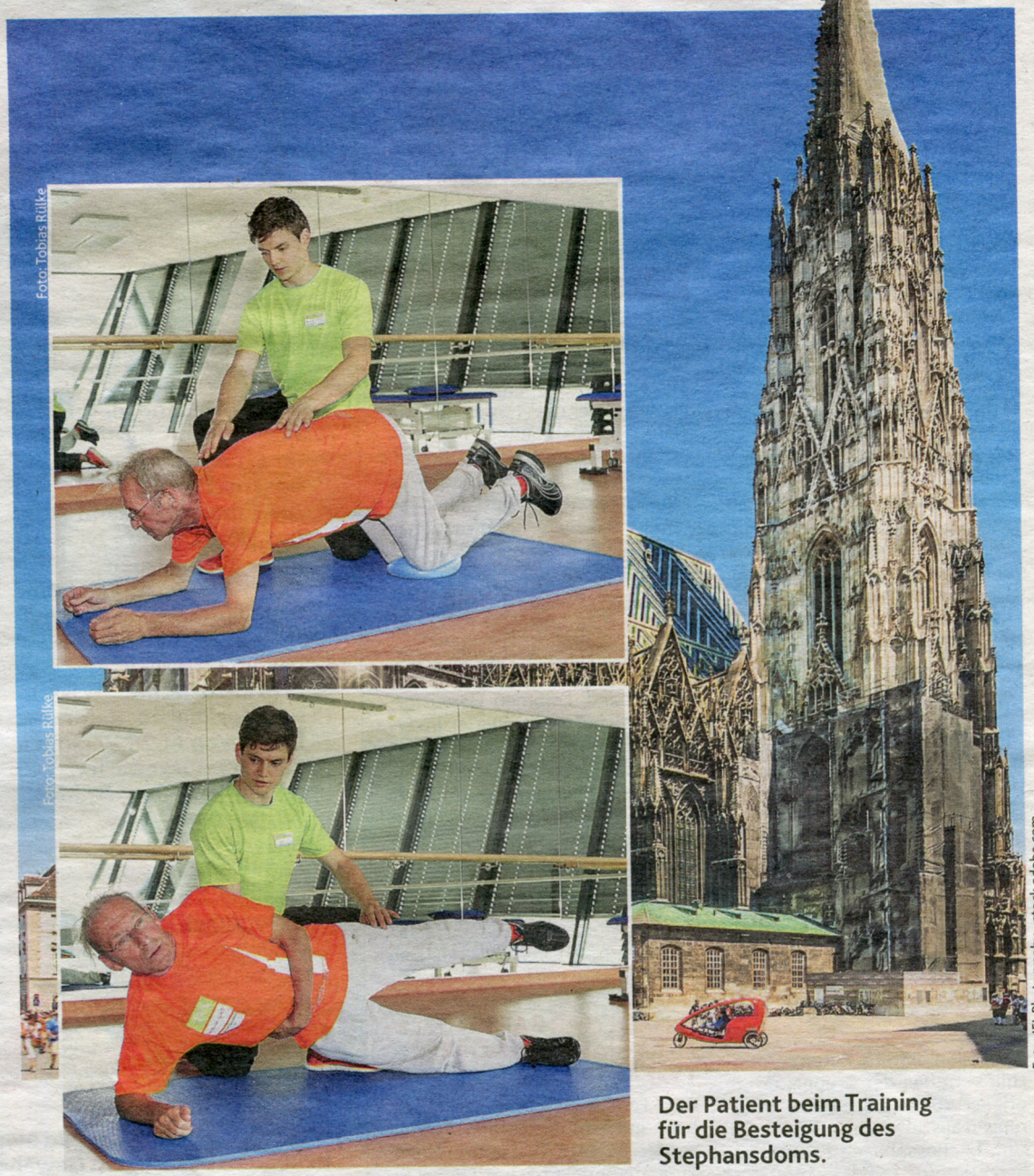
Foto: Tobias Rülke
Foto: Tobias Rülke
Foto: JFL Photography - stock.adobe.com

Der Patient beim Training für die Besteigung des Stephansdoms.

„Jetzt bin ich voll im Training und es geht mir sehr gut“, freut sich Herr Jordan, der vor 15 Jahren die Diagnose COPD, eine chronische Lungenerkrankung erhielt, die ihm das Atmen immer schwerer machte. Doch er ließ sich nicht unterkriegen und steckt sich immer herausfordernde Ziele. Sein neuestes: Die Erklimmung des Stephansdoms am Welt-COPD-Tag im November in Wien.

Dafür trainiert der 56-Jährige die nächsten Wochen intensiv. Unterstützt wird er unter anderem von Dr. Elisabeth Czuchajda, Fachärztin für innere Medizin, Therme WienMed: „Herr Jordan ist schon lange bei uns und macht seine Übungen auch regelmäßig zu Hause. Ihm ist bewusst, dass er etwas tun muss, um seine Leistungsfähigkeit zu steigern.“

Ob der Patient es tatsächlich schaffen wird, den Stephansdom zu „besteigen“, hängt unter anderem auch von den äußeren Umständen, wie etwa der Wetterlage ab. Im November herrscht kalte und feuchte Witterung, so drohen Infekte wie eine Erkältung. Wenn Schnupfen oder Heiserkeit auftreten, ist das Risiko zu hoch, das Vorhaben durchzuführen.

„Herr Jordan macht ein sogenanntes inspiratorisches Atemmuskeltraining. Bei dieser Methode zieht man Luft so stark wie möglich an dem Trainingsgerät und baut zunächst einen statischen Druck auf, der so lange ansteigt, bis ein vorgegebener Schwellenwert überschritten wird, dann öffnet sich ein Ventil und Luft strömt ein. Aus der statischen Druckerzeugung wird eine dynamische aktive Atemmuskelarbeit. Die Ausatmung erfolgt gegen einen geringen Widerstand ins Gerät“, erklärt Dr. Czuchajda. Durch dieses Training kann die gegebene Belastung länger durchgehalten werden. Man benötigt jedoch beim Stiegensteigen auch einen bestimmten Atemrhythmus den wir trainieren.

„Momentan läuft das Training sehr gut. Der Patient hat bereits das 4. Stockwerk in unserem Haus geschafft. Die Sauerstoffsättigung wird dabei ständig kontrolliert. Bei der Besteigung wird ihn ein Therapeut begleiten und neben oder hinter ihm gehen“, sagt die Expertin.

„Mir war immer wichtig, aktiv zu bleiben und mein Wissen über die Krankheit auch anderen weiterzugeben, und zwar aus Patientensicht unter anderem auf www.myCOPD-Blog.com und dem Projektlink www.myCOPD-Challenge.com“, erklärt Jordan.

Karin Rohrer-Schausberger

Dr. Elisabeth Czuchajda, Fachärztin für innere Medizin, Therme WienMed