

In einem Zug zum richtigen Atmen

Guido Kohler möchte mit dem „Atemfux“ Menschen zum fehlerlosen Luftholen animieren

Von BT-Redakteurin Sarah Gallenberger

Bühl – Ruhig und gleichmäßig. So sollte jeder Mensch atmen. „Das können viele aber nicht“, weiß Guido Kohler. Deshalb hat der erste Vorsitzende von Pallium ein Gerät entwickelt, das durch regelmäßige Anwendung zum richtigen Atmen verhelfen soll.

„Bei über 40-Jährigen nimmt die Kraft der Muskulatur jährlich um etwa zwei Prozent ab“, weiß Kohler. Zwölf Jahre in der Anästhesie, seine Tätigkeit in der Palliativmedizin und Eigenrecherchen haben ihn gelehrt: „Wenn ein Mensch dauerhaft falsch atmet, kann er krank werden.“

Kopfschmerzen, taube Finger oder Trägheit: Symptome für fehlerhaftes Atmen gibt es viele. „Aber finden Sie mal ein Gerät, um das Thema in den Griff zu bekommen“, ärgert sich der gelernte Rettungsassistent. Bisher habe es keine geeignete Lösung gegeben. Stattdessen sei es doch so: „Wir fühlen uns nicht gut, gehen zum Arzt und bekommen eventuell eine schwere Krankheit diagnostiziert, um im schlimmsten Fall vielleicht sogar daran zu sterben. Wieso reagiert keiner bereits davor?“ Es gebe vieles, das der Mensch vorbeugend machen könne. Dazu gehöre eben auch das richtige Atmen. Wie wichtig diese Thematik ist, wird laut Kohler vor allem in der aktuellen Situation deutlich. Corona kann für Menschen mit Lungenschmerzen der Todesstoß sein, vor allem für Ältere. Kohler hat diese Problematik



Übt schon fleißig: Intensivkrankenschwester Michaela Wagner ist mit dem Gerät sehr zufrieden.

Foto: Gallenberger

entdeckt und sich gefragt, wie er helfen kann. Heute sitzt er vor einem Gerät, an dem er lange Zeit gefeilt hat: „Alle nützlichen Dinge aus meiner Werkstatt habe ich zusammengebastelt und schließlich zu meinen Atemkursen mitgenommen.“

Er beobachtete seine Teilnehmer bei der Benutzung des Geräts und arbeitete immer wieder daran. Professionelle Unterstützung bekam er schließlich von der Firma „W + K“ aus Sasbach. Doch wie sollen zwei dicke

Rohre und ein Schlauch helfen können? „Links füllen wir 200 Milliliter Wasser ein, rechts befindet sich ein Triebball“, erklärt Kohler.

Mit Wasser und Ball zum Erfolg

Eine spezielle Ventiltechnik hebt den Ball beim Einatmen der Luft in die Höhe. Ohne den Schlauch abzusetzen, sozusagen in einem Zug, atmet der Benutzer wieder aus – der Ball fällt zu Boden. Stattdessen

entstehen in dem Wasser daneben viele kleine Luftbläschen und die Flüssigkeit drückt sich nach oben. Wie weit, hängt von der Person ab.

Klingt einfach, ist es aber nicht. Beim Nutzen fällt sofort auf: Es ist ganz schön anstrengend, sich auf seine Atmung zu konzentrieren. „Dabei ist das so wichtig“, weiß auch Intensivkrankenschwester Michaela Wagner, die von dem Gerät sehr überzeugt ist. Und Kohler erklärt den Vorgang: Damit der Sauerstoff bei den Zellen ankommt, muss die CO₂-Toleranz steigen. „Viele atmen jedoch genau dieses CO₂ ab.“ Somit gibt es davon zu wenig im Blut und es kommt zu Symptomen, „die in Stresssituationen schlimmer werden“.

Bisher kommt der „Atemfux“, wie Kohler das Gerät genannt hat, sehr gut an. Vielleicht sogar zu gut. Denn aufgrund eines bereits in den Medien erschienenen Berichts rannnten Interessierte dem Vorstandsvorsitzenden die Türen ein, „dabei kostet das alles sehr viel Geld, das ich dafür gar nicht habe“. Doch einem Kranken nicht zu helfen, das könne er nicht. Deshalb hofft Kohler auf weitere Menschen, die das Gute im „Atemfux“ erkennen – und sich mit einer Spende (Informationen unter der E-Mail info@pallium-care.de) daran beteiligen, dass das Gerät ein Zertifikat bekommt. „Das ist nämlich ganz schön teuer“, aber notwendig für Kohlers künftige Pläne: „Ich möchte Kurse anbieten, in denen die Teilnehmer gemeinsam durch das Benutzen vom ‚Atemfux‘ lernen, wie sie präventiv etwas unternehmen können.“