

Kurs stärkt Atemmuskulatur

Trainer Guido Kohler will Folgen von Covid-19-Erkrankungen abschwächen

Von unserer Mitarbeiterin
Katrin König-Derki

Bühl. Als der Lockdown über Deutschland hereinbrach, begann Guido Kohler, Vorsitzender des Hospiz-Vereins Pallium, sich Gedanken um die Gesundheit „der Menschheit“ zu machen. Nachrichten von schweren Lungenentzündungen und Langzeitfolgen von Covid-19 beunruhigten ihn. „Als ich von ‚genesenen‘ Infizierten darauf angesprochen wurde, dass sich ihre Atmung verschlechtert hatte und sie sich schlapp fühlten, beschloss ich, meine Erfahrungen in Rettungsdienst, Anästhesie und Pflege zu nutzen, um zu helfen“, sagt Kohler.

Bestätigt sieht er seine Sorgen etwa durch Berichte einer Ärztin der Reha-Klinik in Heiligendamm, Jördis Frommhold, die in einer von ihm aufgezeichneten TV-Sendung Post-Covid-Symptome wie Leistungsminderung und Konzentrationsschwäche beschreibt – durchaus auch bei jüngeren, zuvor gesunden Patienten. Frommhold geht davon aus, dass gerade die Leistungsminderungen durch eine falsche Atemtechnik entstehen – sei es, weil die Muskulatur sich durch eine maschinelle Beatmung zurückbildete, sei es durch eine schlichtweg „erschöpfte“ Atemmuskulatur.

”

Multiplikatoren sind wichtig. Ich allein kann die Massen nicht erreichen.

Guido Kohler

Vorsitzender des Vereins Pallium

Genau an dem Punkt setzt Kohler an. „Die Stärkung der Atemmuskulatur zählt zu meinem Metier“, sagt er. „Ich weiß von vielen Krankenhäusern, wo man Patienten zu diesem Zweck ein als Tri-Ball bezeichnetes Gerät gibt. Leider werden sie damit oft allein gelassen.“ Er habe sich daher zur Aufgabe gemacht, Kurse anzubieten, in denen er den Teilnehmern Sinn und Handhabung solcher Hilfsmittel erklärt. Einen Tri-Ball hat er vor sich: Drei kleine Bälle in Röhren sollen durch Einatmen in die Höhe gezogen und möglichst lang dort gehalten werden. „Man atmet gegen Widerstand“, erläutert Kohler. „Damit trainiert man die Einatem-Muskulatur und bewirkt eine vertiefte Atmung, die zur Vorbeugung von Lungenentzündungen und -embolien hilfreich ist. Mir erscheint logisch, dass man so auch präventiv gegen Corona-Folgen angeht.“

Sogar ein eigenes Gerät mit ähnlichem Effekt hat Kohler erdacht: Eine mit Wasser gefüllte, graduell in m-bar aufgeteilte Flasche. Man bläst über ein Winkelrohr hinein und versucht, die Flüssigkeit lange sprudeln zu lassen, um Bronchien und Lungenbläschen besser zu belüften und



Wenn die Luft wegbleibt: Mit richtigen Übungen können die Teilnehmer von Atemgymnastik-Kursen ihre Atmung vertiefen. Einer Leistungsminderung nach einer Covid-19-Erkrankung könnte damit ebenfalls entgegengewirkt werden. Foto: imago images/Panthermedia

die Bauchmuskulatur zu stärken. „Das ist gerade für vorerkrankte oder betagte Menschen zunächst eine Herausforderung“, erklärt Kohler. Zudem hat er Kontakt mit der Sasbacher Firma „W + K“ aufgenommen: „Sie entwickelt jetzt ein Gerät, mit dem man Ein- und Ausatmung trainiert. Man wird uns die Geräte zum

Selbstkostenpreis überlassen. Den müssen wir natürlich zahlen; ich hoffe auf Sponsoren.“ Im Mai hat Kohler mit Atemgymnastik-Kursen begonnen; es handelt sich jeweils um einen Abend oder Nachmittag. Zielgruppe seien eigentlich nicht die Risikopatienten, die derzeit besser die Distanz zu ihren Mitmenschen wahren soll-

ten, sondern etwa Kinder und Enkel, „die ihr Wissen daheim weitergeben“. Erfreut war er über die Teilnahme einer Logopädin: „Multiplikatoren sind wichtig. Ich allein kann die Massen nicht erreichen.“ In diese Richtung zielt auch sein Plan, ein Lehrvideo drehen zu lassen.

Ein weiterer Kursteilnehmer, Gilbert Burger, der an der Lungenerkrankung COPD leidet, ist eigens zum Interview erschienen. Wie er erzählt, übt er fleißig mit den Geräten und spürt positive Effekte. Für Kohler findet er nur Worte des Lobes: „Er erklärt Theorie und Praxis in einfachen Worten, vor allem aber nimmt er sich Zeit und berät in aller Ruhe.“ Und Kohler macht die neue Aufgabe Spaß. „Es tut mir gut, etwas zum Wohlergehen der Menschen beizutragen“, sagt er. „Ich hoffe jedenfalls sehr, dass mir das gelingt.“

Service

Guido Kohler erteilt die kostenlosen Atemgymnastik-Kurse ehrenamtlich an Pallium-Standorten. Für die Übungsmaterialien wird ein Beitrag von 20 Euro erhoben. Infos bei Pallium, Zweigstelle Sasbach, (0 78 41) 60 66 90, schulungen@pallium-care.de.



Langer Atem: Gilbert Burger (links) hält, dank der Anleitung von Guido Kohler, inzwischen mindestens einen der Tri-Bälle mehrere Sekunden in der Luft. Foto: Katrin König-Derki