

# Donauschnauer atmen bald auch im Bayerwald richtig durch

Selbsthilfeverein für Lungenerkrankte bietet ab Dezember in Regen Lungensport an



Jeden Samstag treiben Frauen und Männer mit Atemwegserkrankungen unter Anleitung von Übungsleiterin Carolin Spann (vorne links) am Donau-Isar Klinikum in Deggendorf Sport, unter ihnen Maria Tschöpp (vorne 2. v. r.) aus Regen. Sie freut sich, dass künftig auch in Regen Lungensport angeboten wird. – Foto: Tschöpp

Von Ingrid Frisch

**Regen.** Zehn Minuten dauert im Durchschnitt ein Termin beim Facharzt. Mit einem Rezept in der Hand und vielen offenen Fragen verlässt der Patient die Praxis. Maria Tschöpp (65) kennt diese Situation nur zu gut. Seit 43 Jahren hat die Regenerin Asthma und in dieser langen Zeit erfahren, wie wichtig es ist, sich selbst zu helfen – nicht zuletzt durch regelmäßige körperliche Aktivität. Das macht es leichter, mit der Krankheit zu leben und den Alltag zu bewältigen.

Doch chronisch Kranke können und sollen nicht einfach drauflos-

sporteln, sonst ist Überforderung vorprogrammiert. Fachkundige Anleitung ist für sie besonders wichtig. Dafür nimmt Maria Tschöpp seit einem Jahr jeden Samstag den Weg nach Deggendorf auf sich. In der Physiotherapieschule am Donau-Isar-Klinikum bietet der Selbsthilfeverein „Donauschnauer“ mit Hauptsitz in Regensburg Lungensport mit einer speziell geschulten Übungsleiterin an. Ab 7. Dezember rückt dieses Angebot näher an Lungenerkrankte im Landkreis Regen heran: Jeden Mittwoch wird dann von 17 bis 18 Uhr im Pfarrsaal in Regen Lungensport betrieben. Carolin

Spann, die Leiterin der Deggendorfer Gruppe, wird auch den Lungensport in Regen übernehmen.

„Am schlimmsten ist die Angst“. Maria Tschöpp weiß, wie man sich fühlt, wenn eine Lungenerkrankung diagnostiziert wird. Besorgt und verunsichert kreisen die Gedanken um die Frage: Was kommt da alles auf mich zu? Mit Wissen lässt sich gegensteuern. Die Suche danach ist nicht einfach. Die Regenerin wollte nach ihrer Asthma-Diagnose Antworten auf ihre vielen Fragen. Im Internet und mit Fachliteratur hat sie sich schlau gemacht. Acht Mal hat sie eine Rehabilitation verordnet bekommen

und diese genutzt, um wertvolle Informationen und Ratschläge für den Alltag mit nach Hause zu nehmen. Denn sie blieb trotz ihrer Erkrankung bis zu ihrem 60. Lebensjahr voll berufstätig. 40 Jahre lang war sie bei der Firma Rodenstock beschäftigt. Sie war für die Freigabe von Beschichtungsanlagen zuständig, auch an Standorten in ganz Europa und sogar in Thailand.

Kraftlosigkeit konnte sie sich da nicht leisten. Körperübungen und eine gute Haltung erleichtern das Atmen, hat Maria Tschöpp im Praxistest erfahren. Ein Schreibtisch oder eine Parkbank werden schon mal zum Trainingsgerät, wenn sie merkt, dass die Luft knapp wird: Mit beiden Händen – die Finger zeigen zueinander – stützt sie sich ab, um die Brust zu weiten und den Rücken zu dehnen.

Im Lungensport wird die richtige Atemtechnik erlernt und trainiert. Mit gezielten Übungen wird das Zwerchfell stabilisiert und die Zwischenrippenmuskulatur gestärkt. „Jeder, wie er kann“, betont Maria Tschöpp die unterschiedlichen Anforderungen. Sogar Sauerstoffträger können mitmachen. Das bestätigt Alois Stadlbauer, Vorsitzender des Selbsthilfevereins „Donauschnauer e.V.“, der selbst permanent auf ein Sauerstoffgerät angewiesen ist. „Wer nichts macht und sich isoliert, geht unter“, ist er überzeugt. Er hat die „Donauschnauer“ vor drei Jahren gegründet und vor zwei Jahren in Regensburg die erste Lungensportgruppe Ostbayerns angestoßen. Die Betroffenen erfahren, dass sie mit ihrer Krankheit nicht alleine sind. Dass es auch ihnen möglich ist, aktiv zu sein. Mittlerweile gibt

es Ableger in Donaustauf, Wackersdorf, Cham, Deggendorf – und bald in Regen.

Die Kosten für den Lungensport übernimmt die Krankenkasse. Der Patient braucht dazu lediglich eine



Leitet seit drei Jahren die Selbsthilfegruppe „Atemnot“: Maria Tschöpp. – Foto: Frisch

Reha-Sport-Verordnung 56, weiß Maria Tschöpp. In der Selbsthilfegruppe „Atemnot“, die sie vor drei Jahren gegründet hat, werden solche Informationen ausgetauscht. Auch Ratschläge rund um die Anerkennung einer Schwerbehinderung sind ein Dauerbrenner. Jedes Jahr bildet sich Maria Tschöpp mit ihrer Gruppe bei einer Info-Fahrt in eine Fachklinik fort. Wer mit einer Lungen- oder Atemwegserkrankung seine Lebensqualität erhalten will, braucht eben einen langen Atem.

Weitere Informationen bei Maria Tschöpp unter ☎ 09921/2774 oder maria.tschöpp@t-online.de oder im Internet unter [www.copdundlunge.de](http://www.copdundlunge.de) oder [www.donauschnauer.de](http://www.donauschnauer.de).