



Lungentraining in der Klimakammer

Schon zu Zeiten von Thomas Mann hat man Lungenkranke zur Therapie in die Berge geschickt. Denn das Reizklima und die Höhenluft haben nachweislich positive Auswirkungen auf die Atemwege. Eine Erkenntnis, die man heute wieder vermehrt nützt. Allerdings braucht man dafür nicht mehr in die Berge zu fahren: In Form von Klimakammern kommen die Berge zu uns ins Tal.

Zur Behandlung von chronischem Husten, Atemwegserkrankungen wie COPD, Asthma, Bronchitis, aber auch Nebenhöhlenentzündungen, sowie zur generellen Leistungssteigerung hat sich diese Therapie hervorragend bewährt. In erster Linie als Ergänzung zur medikamentösen Behandlung, wodurch Medikamente eingespart werden können.

Aus der Höhenmedizin weiß man, dass Höhen ab 3.000 Meter im Körper Veränderungen auf Zellebene herbeiführen. Mit der Abnahme des Luftdrucks wird der Körper zunächst einer Belastung ausgesetzt, weil anfangs weniger Sauerstoff transportiert wird. Der Organismus versucht daher, dies auszugleichen: Das Herz muß stärker pumpen, der Ruhepuls erhöht sich und die Bildung roter Blutkörperchen wird angeregt.

Durch diese Kompensation entwickelt sich eine höhere Abwehrkraft, die Atemmechanik verändert sich, die Atmung wird entkrampft und Schleim wird gelöst. Auch die Atemmuskulatur wird gekräftigt. Die Patienten sind sowohl Kinder als auch Erwachsene, die zur Behandlung in das Wiener Institut kommen. Besonders erfolgreich zeigt sich die Therapie bei Patienten mit chronischem, trockenem Husten und chronischem Schnupfen.

Wie läuft die Therapie nun ab? Zunächst werden die Patienten, aber auch Personen, die ein Kind in die Klimakammer begleiten, von einem Arzt des Instituts untersucht, um eventuelle Kontraindikationen auszuschließen.

In der "Kammer" ist auch Spielen erlaubt.

Eine Sitzung in der Klimakammer dauert eine Stunde. Etwa 30 Sitzungen verteilt über einen Zeitraum von vier bis sechs Monaten sind üblicherweise erforderlich. Während der Sitzung können die Kinder in der Klimakammer ohne weiteres spielen. Niemand muss stillsitzen.

Hypoxie - Training: Man atmet "maßgeschneiderte" Luft Auf dem Bildschirm werden die Trainingswerte gezeigt

Eine Weiterentwicklung der Therapie, von der in erster Linie Erwachsene profitieren: das **Intervall- Hypoxie- Training-IHT®**. Dabei atmet man über eine Atemmaske individuell zusammengesetzte Luft ein: der Sauerstoff- und der Stickstoffgehalt können dem persönlichen Bedarf angepasst werden. Der Patient wird mehrmals für kurze Zeit einem für ihn angepassten Reiz ausgesetzt: Fünf Minuten hoher Reiz, fünf Minuten Pause fünf Minuten Reiz, etc. - insgesamt 50 Minuten lang. Man sitzt bei diesem Training bequem in einem Sessel und ist an ein Pulsoxymeter angeschlossen. Über einen Bildschirm sind sowohl Puls als auch die Sauerstoffsättigung im Blut ersichtlich. Die Behandlung trainiert die Atemmuskulatur, steigert die körperliche Leistungsfähigkeit, erhöht die Sauerstoffsättigung im Blut und hat sich vor allem bei Patienten mit COPD sehr bewährt, deren Sauerstoffsättigung besonders niedrig ist.

Selbstverständlich können damit auch Leistungssportler ein "Trockentraining" betreiben. Während man sich in Wien auf Atemwegserkrankungen und Lungentraining spezialisiert hat, werden an der Univ. Klinik Innsbruck mit dieser Methode auch Herzerkrankungen behandelt.