

Januar .05

In diesem Newsletter:

Asthma – was ist das?

Der Weg zur freien Atmung

Die Untertage-Klimatherapie

Winter-Rezept

So kann man Asthma selber kontrollieren



Silberberg Klinik

Bodenmais

news

Lust auf Luft – Neues zum Asthma

Liebe Leserinnen und Leser,

die Atmung war schon für unsere Vorfahren etwas ganz Besonderes: Sie verkörperte den Ursprung des Lebens. Das Zwerchfell – der wichtigste Atemmuskel – wurde sogar als Sitz der Seele angesehen.

Noch heute verbinden wir Außergewöhnliches mit dem Atemvorgang. Denn mit jedem Atemzug spürt man, dass man lebt. Umso bedauerlicher ist es, dass Atemwegserkrankungen immer häufiger werden. Sie betreffen insbesondere auch Kinder und Jugendliche.

In dieser Ausgabe der Silberberg News wollen wir Ihnen Wissenswertes über das „Asthma bronchiale“ vermitteln und dabei auch die Untertage-Klimatherapie in Bodenmais vorstellen. Außerdem beschreiben wir Ihnen unseren ganzheitlichen Ansatz bei der Asthma-Rehabilitation.

Unser Reha-Team wünscht Ihnen eine interessante Lektüre und freut sich wie gewohnt auf Ihre Anfragen und Anregungen.

Ihr Dr. med. Werner Gudat | Leitender Arzt der Klinik

Wir wünschen unseren Lesern, Partnern und Patienten einen wunderschönen Jahresanfang, viel Erfolg und vor allem Gesundheit für 2005.

Wussten Sie schon?

Die Lunge eines erwachsenen Menschen hat eine Oberfläche von ca. 80 m². Das entspricht ungefähr der Größe eines halben Tennisplatzes.



Asthma – was ist das?

Das Wort „Asthma“ hat seinen sprachlichen Ursprung im Griechischen und bedeutet in etwa „Keuchen“ oder „schweres Atmen“. So beschreibt der Begriff bereits, was als Folge der mit dem Asthma bronchiale verbundenen Atemnot für jeden hörbar ist. Die Ursache des Asthma bronchiale ist eine dauerhafte – also chronische – Entzündung der Bronchialschleimhaut: Die gereizte, entzündete Schleimhaut reagiert auf verschiedene Reize überempfindlich und löst so die mit dem Asthma bronchiale einhergehenden Beschwerden aus (hyperreagibles = überempfindliches Bronchialsystem).

Andere Beschwerden, die Anfälle von Atemnot hervorrufen, können beispielsweise durch Pollen, Tierhaare, Hausstaubmilben o.a. Allergene ausgelöst werden (allergisches Asthma). Jedoch kommen auch weitere Ursachen in Betracht: Zigarettenrauch, Smog, Küchendämpfe, Lösungsmittel in Farben, eingeatmeter Essig, Nebel, Kälte, Anstrengung oder Stress können ebenfalls zu Atemnot führen (nichtallergisches Asthma). „Giemen“ und „Keuchen“ sind Folgen eines enger werdenden Bronchialsystems. Dessen innerer Durchmesser verringert sich durch

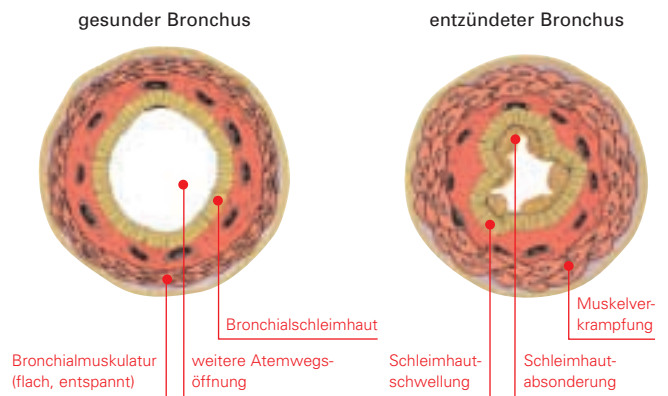
- Verkrampfung der Bronchialmuskulatur
- Schwellung der Bronchialschleimhaut

- vermehrte Bildung eines zähen Bronchialschleimes, der sich nur schwer abhusten lässt

(Quelle: Patienten-Wörterbuch Lunge, Redaktion PCM Pharmedico Consulting, 55276 Oppenheim)

Asthma ist eine chronische Erkrankung und kann durch entsprechende Medikamente sehr wirkungsvoll therapiert, aber nicht geheilt werden. Nach Absetzen der Medikamente kehren Entzündung und Symptome i. d. R. zurück.

(Quelle: Asthma – Wissen hilft. Patientenbroschüre AstraZenica Atemwegslinie)



Der Weg zur freien Atmung

Bei Patienten mit Atemwegserkrankungen entscheiden viele Faktoren über den Erfolg der Rehabilitation. Grundvoraussetzung ist eine exakte Diagnose. Dabei muss der Arzt auch den Schweregrad der funktionellen Einschränkung genau kennen. Einen bedeutenden Beitrag zum Therapie-Erfolg leistet außerdem der Patient selbst: Seine Kooperationsbereitschaft ist eminent wichtig.

Wer sich mit Lungenkrankheiten beschäftigt, stößt häufig auf den Namen des zugehörigen Medizinbereichs: Er wird als „Pulmonologie“ oder „Pneumologie“ bezeichnet.

Die Ziele der pneumologischen Rehabilitation sind:

- Maximale Verbesserung der Atemfunktion
- Erlangung maximaler Selbstständigkeit
- Erlangung maximaler Kompetenzen und Umgang mit der Erkrankung
- Wiederaufnahme oder Fortsetzung der früheren beruflichen Tätigkeit oder Ausbildung
- Minimierung der Krankheitsfolgen für Familie und Gesellschaft

Um diese Ziele zu erreichen, arbeiten in der Silberberg Klinik alle Beteiligten eng zusammen: Ärzte, psychologischer Dienst, Mitarbeiter der Physio- und Sporttherapie, Klimatherapeuten, Ernährungsberater und das Pflegepersonal. Auf diese Weise können Therapieziele und Therapiepläne im Verlauf der Rehabilitation optimal an die individuellen Erfordernisse des einzelnen Patienten angepasst werden.

Folgende krankheitsspezifische Therapieformen werden eingesetzt:

- Pharmako-Therapie nach Kriterien der Deutschen Atemwegsliga,
- Atemtherapie,
- Krankengymnastische Übungsbehandlung,
- Lungensport,
- Inhalationstherapie,
- Klima-Terrain-Training
- Psychologische Begleittherapie
- Ortsspezifische Speläotherapie im Silberberg-Stollen (spezielles Angebot der Silberberg Klinik)

Die Untertage-Klimatherapie in Bodenmais

Therapien in Naturhöhlen oder alten Bergwerken haben in Europa eine lange Tradition, die bis in das 19. Jh. zurückreicht.

Ein wichtiger Durchbruch konnte 1994 erzielt werden, als erstmalig eine Therapie-Höhle die Kassenzulassung erhielt. Vorausgegangen war eine Vielzahl von Untersuchungen an einem sehr breiten Patientenkollektiv. Seitdem werden Heilstollen in Deutschland, Österreich und in mehreren Ostblockstaaten für die Behandlung chronischer Atemwegserkrankungen genutzt.

In Deutschland kann allerdings nur die Silberberg Klinik Bodenmais eine Speläotherapie durchführen, die im Rahmen einer stationären Rehabilitationsmaßnahme erfolgt und qualitätsgesichert ist. Dabei spielt der Silberberg-Stollen eine zentrale Rolle: Dort besteht mit 5°C eine relativ niedrige Temperatur und zugleich eine relativ hohe Luftfeuchtigkeit von bis zu 98%. Außerdem herrscht ein sehr hoher Luftdurchsatz bei geringer Strömungsgeschwindigkeit, so dass subjektiv kein Luftstrom fühlbar wird.

Darüber hinaus fehlen auch Schadstoffe wie Stäube, Gase oder Allergene. Radioaktivität tritt ebenfalls nicht auf. Im Therapiestollen herrschen extrem günstige Reinstluftbedingungen mit sehr positiven Auswirkungen auf die Atmung: Die hohe Luftfeuchtigkeit löst Sekrete, und die Kühle der Luft beruhigt die Entzündungsreaktion der Atemwege – insgesamt wird die Durchblutung im Bronchialbereich positiv beeinflusst. Ebenso profitiert das vegetative Nervensystem vom Klima des Stollens: Es kommt zu einer Umstimmungsreaktion.

Die Behandlung wird über einen Zeitraum von 3 Wochen täglich durchgeführt. Ihre Wirksamkeit ist bereits umfangreich dokumentiert. Kein Wunder, dass die Untertage-Klimatherapie bei den Patienten großes Interesse hervorruft. Auch die Medien sind aufmerksam geworden. Dabei ist sicher ein weiterer Aspekt von Bedeutung: Die Therapie entspricht dem Wunsch der Menschen nach möglichst natürlichen Behandlungsformen.



Rezept-Tipp: Kartoffel-Apfeltaschen

Zutaten für 12 Stücke:

250 g Kartoffeln	2 EL Magerquark
200 g Mehl	3 EL Zucker
1 Pck. Backpulver	1 Pck. Vanillinzucker
4 TL Halbfettmargarine	2 Äpfel

Zubereitung:

Kartoffeln mit Schale ca. 20 Minuten kochen, pellen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Kartoffelmasse mit Mehl, Backpulver, Margarine, Quark, Zucker und Vanillinzucker verkneten und zu 12 Kreisen à 10 cm Durchmesser ausrollen. Äpfel in kleine Stücke schneiden und auf den Teigkreisen verteilen. Teig zu Halbmonden zusammenklappen, gut andrücken und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Bei 200°C auf mittlerer Schiene ca. 15 Minuten backen.

Tipp:

Nach Wunsch 90 g Puderzucker mit 2 EL Zitronensaft glatt rühren und die abgekühlten Kartoffeltaschen damit bestreichen.

Nährwerte (pro Portion):

kcal 105 | EW 2,9 g | Fett 0,8 g | KH 21,1 g

news – coupon

- Bitte schicken Sie mir einen Hausprospekt der Klinik
- Bitte schicken Sie mir eine Klinik-CD-ROM
- Bitte schicken Sie mir den Adipositas-Fernsehbeitrag „Welt der Wunder“, Pro 7

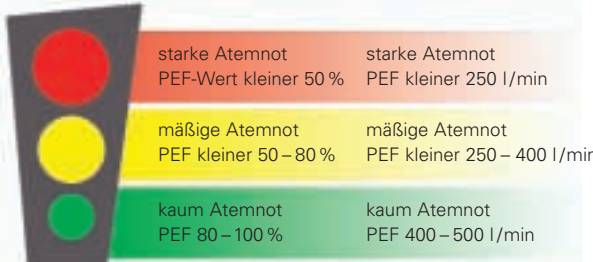
So kann man Asthma selbst kontrollieren

Mithilfe eines Peak-Flow-Meters kann jeder Patient seinen Krankheitsverlauf verfolgen und frühzeitig reagieren, wenn sich Verschlechterungen zeigen oder Asthma-Anfälle zu befürchten sind. Das Peak-Flow-Meter misst die größte Geschwindigkeit beim Ausatmen: Man bewegt einen Anzeigeschieber auf den Nullpunkt und bläst dann mit ganzer Kraft in das Gerät. Auf einer Skala lässt sich nun die maximale Ausatemgeschwindigkeit ablesen (sog. „PEF-Wert“). Peak-Flow-Meter sind die einfachsten und kostengünstigsten Lungenfunktionsmessgeräte. Sie können kinderleicht von jedem Patienten zu Hause benutzt werden.

Das Ampelschema

Wer seinen PEF-Wert regelmäßig misst und protokolliert, kann auf Basis dieses Schemas seinen Krankheitszustand einschätzen und entsprechend reagieren. Der höchste PEF-Wert (z. B. 500 l/min) wird sich einstellen, wenn es dem Patienten gut geht und er relativ stark belastbar ist. Dieser

Wert sollte in Absprache mit dem Arzt als persönlicher Bestwert notiert werden. Sobald der PEF-Wert zwischen 50 und 80 % des Bestwerts rangiert, spricht man von leichter Atemnot. Bei häufiger Atemnot fällt der Wert unter 50 % des Bestwerts. Sinkt der PEF-Wert weiter, so besteht schwere Atemnot. Je nach Ampelfarbe sollte der Patient den Rat seines Arztes einholen und dann die empfohlenen Maßnahmen ergreifen – z. B. könnte eine Erhöhung der Medikamentendosis angezeigt sein.



starke Atemnot PEF-Wert kleiner 50 %	starke Atemnot PEF kleiner 250 l/min
mäßige Atemnot PEF kleiner 50 – 80 %	mäßige Atemnot PEF kleiner 250 – 400 l/min
kaum Atemnot PEF 80 – 100 %	kaum Atemnot PEF 400 – 500 l/min

Linderung auf natürliche Art

Die Naturheilkunde empfiehlt dem Asthma-Patienten beim ersten Anflug von Engegefühl ein kurzes, ansteigend temperiertes Fußbad. Das warme Wasser lenkt die Konzentration des Patienten auf die untere Körperpartie. Ein entspannendes Wärmegefühl breitet sich bald im Körper aus.



Silberberg Klinik

Bodenmais

Rechensöldenweg 8–10
94249 Bodenmais
Tel. (0 99 24) 771-0 (Anmeldung -400)
Fax (0 99 24) 771-499
info@silberberg-klinik.de
www.silberberg-klinik.de

Absender:

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

Postleitzahl, Wohnort

Bitte schicken Sie diesen Coupon an die:

Silberberg Klinik Bodenmais
Rechensöldenweg 8–10
94249 Bodenmais

kinderecke

Was reimt sich hier?
Verbinde die beiden Gegenstände, die sich reimen.

