

QUELLWASSER

Asthma – damit uns die Luft nicht ausgeht



Von Matthias Fenzl*

Asthma bronchiale ist eine entzündliche Erkrankung der Atemwege, die zu einer Überempfindlichkeit der Bronchien führt. Ausgelöst werden kann ein Asthmaanfall (Bronchialkrampf) durch das Einatmen von Substanzen, auf die der Patient allergisch reagiert, durch virale Infektionen oder beim Einatmen von kalter und trockener Luft – beispielsweise beim Sport. Diese Abkühlung und Austrocknung der Bronchialschleimhaut kann zu einer Atemwegverengung führen und die Ausatmung behindern. Die dabei auftretenden Symptome reichen von Reizhusten über pfeifende Ausatmung bis hin zu Brustenge.

Regelmässige Bewegung ist bei Asthma wichtig und wer besonders empfindliche Atemwege hat, der kann in der reizarmen und feuchtwarmen Luft von Hallenbädern effizienter trainieren. Die feuchtwarme Umgebung verhindert das Austrocknen der Bronchien und den Bronchialkrampf. Im Wasser beeinflusst aber auch der Wasserdruck die Atmung: Das Ausatmen fällt leichter, das Einatmen hingegen schwerer, weil das Zwerchfell die nach oben gedrängten Bauchorgane nach unten ziehen und auch die Zwischenrippenmuskulatur den Brustkorb aktiver gegen den äusseren Wasserdruck heben muss, um die Lungen auseinanderzuziehen. Diese Vorgänge erhöhen die Atemarbeit zu lasten einer leicht höheren Atemfrequenz und dem damit verbundenen Energiebedarf. Dadurch wird die Atem-Muskulatur trainiert und gekräftigt.

Das Ausatmen ist zeitlich länger, wenn beim Schwimmen der Kopf im Wasser eingetaucht ist. Beim Ausatmen gegen das zähe Medium Wasser entsteht ein nach innen gerichteter positiver Atemwegdruck, der den Widerstand in den kleinen Atemwegen senkt und sie offen hält. Das führt beim Asthmatiker zu einer verbesserten Belüftung und Durchblutung der Lungenareale, das heisst das Blut in den Lungen kann den Sauerstoff besser aufnehmen. Asthmatiker, die regelmässig im Wasser trainieren, verbessern zudem nachweislich ihre Brust.

*Matthias Fenzl ist Sport- und Bewegungswissenschaftler im medizinischen Zentrum und der benachbarten Tamina-Therme in Bad Ragaz.

SERVICE

Erste Anzeichen auf mögliche Epilepsie

Epileptische Anfälle müssen nicht immer stark ausgeprägt sein. Sie können auch als unauffällige Absence auftreten. Diese kleinen Anfälle werden von Aussenstehenden oftmals gar nicht erkannt. «Absenzen sind durch Bewusstseinspausen mit abruptem Anfang und Ende charakterisiert, in denen der Betroffene nicht ansprechbar ist, sich ansonsten aber ruhig und unauffällig verhält», erklärt der Neurologe Curt Beil. Eine Absence dauert im Allgemeinen zwischen fünf bis 20 Sekunden. (sda)

Hermann Krämer: «Ich habe gelernt, damit umzugehen»



Zurückhaltender Betroffener: Weil Tics bei Hermann Krämer mehrmals täglich auftreten, fürchtet er sich vor der Häme von Fremden.

Bild Magdalena Petrovic

Zunge ausstrecken, blinzeln, schreien: Seit 45 Jahren leidet Hermann Krämer unter dem Tourette-Syndrom und hat schwer mit unkontrollierten Tics zu kämpfen. Der 57-Jährige redet darüber, wie die Tics seinen Alltag bestimmen.

Von Magdalena Petrovic

Winterthur. – Eines Tages begann er die Augen zusammenzukneifen und wusste nicht warum. Er konnte nicht mehr damit aufhören. Dann schüttelte er plötzlich den Kopf und verstand nicht, warum er diesen unkontrollierten Drang als Zwölfjähriger verspürte. Sein Zustand wurde immer schlimmer. Irgendwann bekam er Zuckungen in den Oberarmen und verkrampte seinen Körper mal zu Hause beim Spielen, mal im Schulunterricht oder während dem Abendessen.

Der heute 57-jährige Hermann Krämer hat das Tourette-Syndrom. «Als ich noch ein Kind war, konnte niemand meine Tics erklären oder diagnostizieren», erinnert sich Krämer, der in der deutschen Stadt Speyer lebt und Schweizer Wurzeln hat – seine Grossmutter väterlicherseits stammte ursprünglich aus Zürich. Die neuropsychiatrische Erkrankung (siehe Kasten) war zu dieser Zeit noch Neuland für viele Ärzte. «Mein Hausarzt meinte damals, dass ich ein nervöses Kind bin und die Zuckungen mit der Zeit verschwinden werden», erzählt Krämer. Er sitzt in der Winterthurer Brasserie «Bodega» und blickt auf seinen Pfefferminztee. Er wartet einen Moment ab, in dem er von keinem motorischen Tic befallen wird, und nimmt schnell einen Schluck.

Ratlose und überforderte Eltern

Seine Eltern waren anfangs ratlos und überfordert. Sie standen oft unter Druck, suchten über Jahre nach Behandlungsmöglichkeiten und Medikamenten, die ihr Kind beruhigen sollten. Und als im jungen Erwachsenenalter noch vokale Tics hinzukamen, wagten sie den Schritt zu einem Psychologen. Dieser erklärte den verzweifelten Eltern, dass ihr Junge entweder ein psychisches Problem habe

und dieses körperlich verarbeite oder mit einem psychischen Trauma aus der Kindheit kämpfe und dieses mit den Tics ausagiere.

«Eine Zeit lang habe ich meinen Eltern wirklich die Schuld für meine Tics gegeben», sagt Krämer, der sich heute für die Öffentlichkeitsarbeit der deutschen Tourette-Gesellschaft einsetzt, Vorlesungen an Universitäten hält und offen über seine Krankheit spricht. Leben ohne eine Diagnose – das sei schwierig gewesen. «Denn schon als Kind merkte ich, dass etwas mit mir nicht stimmt», erinnert sich Krämer. Er schüttelt den Kopf und streckt kurz die Zunge aus. Bei seinem Gegenüber entschuldigt er sich sofort für die motorischen Tics. «Meine Mutter hat sehr viel gebetet», fährt er fort, «um Beistand, um Hilfe und darum, dass irgendwann alles besser wird.»

Diagnose nach 18 Jahren

Auch nach dem ersten Auftreten von Tics stand das Ehepaar Krämer hinter ihrem Sohn und begleitete ihn zu mehreren Psychologen, Neurologen, Ärzten und Naturheilpraktikern. Das kostete die Familie viel Kraft und nicht zuletzt auch Geld. Die Erkenntnis, dass die ganzen Medikamente und Therapien nur kurz halfen, frus-

trierte Krämer als jungen Mann. Er war oft schlecht gelaunt, dem Leben gegenüber negativ eingestellt und zog sich immer mehr zurück. Erst nach einer dreiwöchigen Hypnosetherapie lernte er durch eine positivere Lebenseinstellung mit seiner Krankheit umzugehen und die schönen Momente des Lebens bewusst zu geniessen. Und als 1986 – nach 18 Jahren – die lang ersehnte Diagnose Tourette-Syndrom und die dazugehörige Aufklärung kam, erhielt Krämer nach Jahrzehnten endlich einen Boden unter den Füessen.

«Negative Gedanken hatten natürlich auch einen grossen und schlechten Einfluss auf meine Tics», so Krämer. Er gibt plötzlich einen Laut von sich. Das Personal in der Brasserie «Bodega» zuckt zusammen und blickt unsicher zu Krämer. Der 57-Jährige spürt die Blicke und outet sich sofort: «Bitte entschuldigen Sie. Ich lebe mit dem Tourette-Syndrom und kann meine Tics nicht kontrollieren». Er behält den Blickkontakt mit den Leuten und lächelt freundlich. Die Situation entspannt sich binnen Sekunden auf beiden Seiten. Sich erklären, das müsse er oft. «Aber das mache ich, damit ich die Situation entschärfen», sagt Krämer, «so stehe ich weniger unter Druck und die Leute fühlen sich nicht ununterbrochen provoziert.» Mit den Jahrzehnten habe er gelernt, damit zu leben. Auch habe er das nötige Selbstvertrauen gewonnen, offen über seine Erkrankung zu re-

den, und er habe ein Gespür entwickelt, in welchen Alltagssituationen er sich outen muss. «Selbstvertrauen», schiesst es noch einmal aus seinem Mund. Beim Tourette-Syndrom ist das die sogenannte Palilalie – die Wiederholung von selbst ausgesprochenen Wörtern. Er bewahrt die Ruhe, macht eine kurze Schluckpause. Dann erzählt er weiter von seinen Lebenserfahrungen. Das Akzeptieren und Bestehen seines alltäglichen Schicksals scheint den 57-jährigen Mann zu einer besonderen und aufgestellten Persönlichkeit geformt zu haben.

Weniger Toleranz für vokale Tics

Nachdem jedes Jahr neue motorische und vokale Tics bei Krämer auftraten, brach bei Krämer irgendwann auch Koprolalie aus. Die obszönen und aggressiven Wortausstösse brachten ihn immer wieder an seine Grenzen. Oft fühlte er sich ängstlich und unter Druck gesetzt. Bereits in seiner frühen Vergangenheit merkte er, dass vokale und hörbare Tics bedeutend weniger in der Öffentlichkeit toleriert werden als sehbbare motorische Zuckungen.

«Die Reaktionen auf meine Tics sind so unterschiedlich wie die Menschen selbst», sagt Krämer. Während die einen wissend, tolerant und verständnisvoll sind, zeigen sich andere ängstlich, irritiert, empört oder sogar wütend. Das sind Emotionen, die Krämer immer wieder verunsichern und in eine Stresssituation bringen. Heute kann er seine Tics bis zu einem gewissen Grad kontrollieren und unterdrücken. Trotzdem geht er selten weg. Zu gross ist die Angst, Häme von fremden Menschen zu spüren. «Manchmal habe ich auch die ganzen Erklärungen satt», so Krämer. Zwar hat der 57-Jährige heute viele Freunde, die ihn so akzeptieren, wie er ist, und führt eine glückliche Beziehung mit einer Schweizerin, die in der Nähe von Winterthur wohnt. Jedoch hat er wegen seinen Zwangsstörungen oft auch Angst vor neuen Situationen. «Das ist mir zu viel Stress und löst wiederum die Tics aus». Was Entspannung wirklich sei, wisse er seit seinem zwölften Lebensjahr nicht mehr.

Über die unkontrollierten Tics

Unter dem Tourette-Syndrom versteht man eine neuropsychiatrische Erkrankung, die nach dem französischen Neuropsychologen Georges Gilles de la Tourette benannt wurde. Die komplexe Erkrankung trägt seinen Namen, weil er als Erster versucht hatte, die Ursachen zu erforschen und mögliche Behandlungen zu finden. Die Kernsymptome des Tourette-Syndroms bestehen aus motorischen und vokalen Tics. Die sogenannten Tics sind unwillkürliche, wiederholte, unkontrollierte und rasche Bewegungen oder auch Lautäusserungen, die plötzlich und ohne Grund auftauchen. Bei den Betroffenen können zusätzlich noch Zwangsstörungen, Autoaggressionen und Aufmerksamkeits-Defizit-Störung (ADHS) auftreten. Damit

das Syndrom diagnostiziert werden kann, müssen mindestens zwei motorische Tics und ein vokaler Tic in einem Zeitraum von mehr als einem Jahr auftreten. Das Syndrom beeinträchtigt aber nicht die intellektuelle Leistungsfähigkeit. Nach Angaben der Tourette Gesellschaft Schweiz ist die Ursache für das Tourette-Syndrom bis heute noch nicht gefunden, «obwohl derzeitige Forschungsergebnisse dafür sprechen, dass dabei ein gestörter Stoffwechsel von einer chemischen Substanz im Gehirn vorliegt». Es handle sich dabei um den Stoff Dopamin. In der Schweiz würden etwa 4000 Personen mit der komplexen Erkrankung leben. (mp)

Mehr Infos und Erklärungen unter www.tourette.ch.

Weitere Informationen über Hermann Krämer und das Tourette-Syndrom gibts im Internet unter www.tourette-syndrom.de.