Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 76 (1998)
Heft: 12

Rubrik: Medizin

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

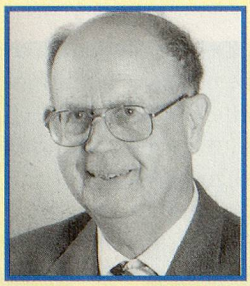
Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 16.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Medizin

Ich möchte mich bewegen!



Dr. med. Fritz Huber

Ich musste mich vor einiger Zeit einer Herzoperation unterziehen. Bereits vorher stellte sich ein chronisches Bronchial-Asthma ein, das meine Lungenfunktion auf unter 30% reduzierte. Eine Ausdauerleistung ist heute unmöglich. Ich bemühe mich, täglich etwa eine Stunde zu gehen, was bergauf wegen des Asthmas, bergab wegen einer Arthrose kaum mehr möglich ist. Auch beim Altersturnen komme ich nicht mehr mit. Ich möchte mich aber bewegen. Ich bemühe mich, fettarm zu essen und und keine Süssigkeiten zu nehmen, zudem trinke ich keinen Alkohol und rauche seit einigen Jahren nicht mehr. Was lässt sich noch tun?

Ich bewundere Ihren ungebrochenen Willen, aktiv zu bleiben und durch eine adäquate Lebensweise Ihre Kräfte zu erhalten und womöglich zu steigern. Sie mussten leider bisher feststellen, dass sich Ihnen auf dem Weg zum angestrebten Ziel gravierende Hindernisse entgegenstellen. Dies ist nicht verwunderlich, denn eine Reihe von schweren Störungen in verschiedenen Organsystemen Ihres Körpers schränken Ihre Leistungen stark ein:

In der geblähten und wahrscheinlich chronisch entzündeten Lunge sind die Möglichkeiten der Sauerstoffaufnahme ins Blut deutlich vermindert, die Atemmuskulatur muss bereits im Ruhezustand aussergewöhnlich hart arbeiten, um die Sauerstoffversorgung der Organe sicher zu stellen. Die Muskulatur der rechten Herzkammer ist ebenfalls eine Schwerarbeiterin, gilt es doch das Blut mit erhöhtem Druck durch die reduzierten Blutbahnen in der Lunge zu pressen. Muskulatur «im Stress» ist auf genügende Sauerstoffzufuhr angewiesen. Dies ist besonders für Ihren Herzmuskel problematisch. Die Herzkranzgefässe sind zwar dank der Operation wieder leistungsfähiger geworden, bei aussergewöhnlichem Sauerstoffbedarf erreicht ihre Transportkapazität aber rascher eine Grenze. Weniger schwerwiegend, aber nicht minder lästig und behindernd sind die Schmerzen, die auf Abnützungserscheinungen in Ihren Kniegelenken zurückzuführen sind und Bewegungsunlust zur Folge haben.

Keine unrealistische Fitness anstreben

Der Altersmediziner spricht in einem Fall wie dem Ihrigen von einer Multimorbidität, d.h. einem komplexen Krankheitsbild, bei dem verschiedene Organe gleichzeitig von Schäden betroffen sind, die sich gegenseitig ungünstig beeinflussen und die Leistungsfähigkeit des Patienten stark herabsetzen. Es wäre eine gefährliche Illusion anzunehmen, allein durch ein forciertes Bewegungsprogramm lasse sich eine Besserung der Beschwerden erzwingen. Ich werde den Eindruck nicht ganz los, dass das Erreichen einer unrealistischen «Fitness» mit tadellos funktionierenden Muskeln und einem durch Training gestärkten Herzkreislaufsystem im Geheimen Ihr Traumziel ist. Messbare Leistungsparameter sind für Sie von grosser Bedeutung.

Ganzheitliches Behandlungsprogramm

Bei der bestehenden Polymorbidität hat aber nur ein ganzheitlich ausgerichtetes Behandlungsprogramm, dessen einzelne Komponenten sorgfältig aufeinander abgestimmt und behutsam aufgebaut werden, eine Chance auf Erfolg. Erhaltung einer akzeptablen Lebensqualität, nicht eine Steigerung der körperlichen Fitness muss das vorrangige Ziel sein. Die wichtigsten Komponenten des Programmes stelle ich mir folgendermassen vor:

- Das Ja-Sagen zur Krankheit, das Erkennen und Akzeptieren der gesetzten Grenzen ist die wichtigste Voraussetzung für ein erträgliches Leben. Die verbliebenen Möglichkeiten gilt es daneben voll zu nutzen. Interessante Diskussionen oder fröhliche Plauderstunden im Kreise von lieben Freunden bringen Ihnen ebenso viel Kraft wie das Training am computergesteuerten Ergometer. Ein geruhsamer Spaziergang darf ohne weiteres durch Pausen auf einer Ruhebank unterbrochen werden, während denen Sie ein spannendes Buch lesen oder die Natur beobachten. Eine Pulskontrolle ist dabei nicht nötig.
- Prüfen Sie als Ersatz für den täglichen Marsch die Variante einer Velofahrt auf ebener, leicht ansteigender oder abfallender Strasse. Die Kniegelenke werden dafür dankbar sein.
- Das Ergometer soll nicht ungenutzt im Keller stehen. Warum aber nicht zweimal täglich 5–10 Minuten gegen

Diakonieverband Ländli

Erholung für Leib, Seele, und Geist am Ägerisee

Kur- und Ferienhaus Ländli

Weihnachten im Ländli

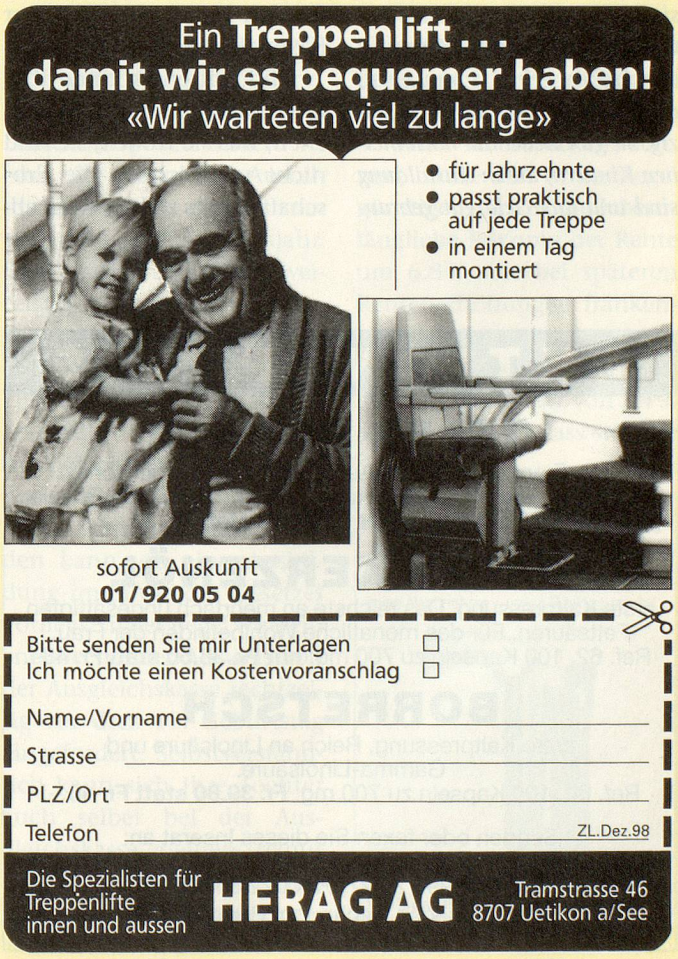
Wir laden Sie ein, die Weihnachtsfeiertage nicht einsam, sondern in der Geborgenheit unseres christlich geführten Hauses zu verbringen.
Ein reichhaltiges musikalisches und gottesdienstliches Angebot in weihnachtlicher Stimmung erwartet Sie. Lassen Sie sich von uns verwöhnen und erleben Sie Gemeinschaft mit Menschen, die Zeit haben.

Information und Reservation: Kur- und Ferienhaus Ländli, 6315 Oberägeri, Telefon 041 754 91 11, Fax 041 754 92 13

geringen Widerstand lustvoll strampeln, anstatt sich eine halbe Stunde bis zur Erschöpfung quälen. Ein aerobes Training, d.h. viele Muskelbewegungen gegen wenig Widerstand, erhöht die muskuläre Sauerstoffkapazität. Dies ist durch viele Untersuchungen belegt. Herz und Lungen dürfen aber gleichzeitig nicht überfordert werden. Das Bewegungsprogramm soll Sie zwar anstrengen, aber keinen «Dysstress» auslösen. Setzen Sie sich auf keinen Fall unter Leistungsdruck, der von unerfüllbaren Voraussetzungen ausgeht.

- Ich will Sie keineswegs von einem gesundheitsbewussten Lebensstil abhalten. Es ist richtig, dass Sie Ihr Körpergewicht regelmässig kontrollieren und vor allem Ihren Fettkonsum einschränken. Aber ist es wirklich nötig, dass Sie nur noch unattraktiven ¼-Fettkäse essen und auf alle Süssigkeiten verzichten? Fastenkuren sind nicht angebracht, die arbeitende Muskulatur braucht genügend Eiweisse und Kohlehydrate. Das Essen soll eine Freude bleiben, ein Gläschen Rotwein steigert den Genuss und ist nicht verboten.
- Die vom Arzt verordnete medikamentöse Therapie ist gewissenhaft durchzuführen. Besonders das Inhalieren mit modernen Geräten ist wichtig. Auf diesem Wege kann auch ein Teil der notwendigen Corticoide zugeführt werden. Ich könnte mir zudem vorstellen, dass eine tägliche mehrstündige Sauerstoffzufuhr Ihnen Erleichterung bringen würde. Entsprechende Geräte kann man auf ärztliche Verordnung mieten.
- Eine von einer Physiotherapeutin oder einem Physiotherapeuten überwachte Atemgymnastik lehrt Sie, Ihre Atemmuskulatur richtig und ökonomisch einzusetzen. Wenn eine entsprechende Instruktion noch nie stattgefunden hat, sollte sie dringend nachgeholt werden.

Viel Gelassenheit und innere Kraft

Ich kann mir sehr gut vorstellen, dass Sie von meinen wortreichen Ausführungen enttäuscht sind. Das meiste haben Sie wohl schon öfters gehört oder gelesen. Sie erwarteten die knappe klare Schilderung eines effizienten, rasch wirkenden Bewegungsprogrammes, das Ihnen Ihre verlorene Kraft wieder zurückgeben könnte. Ein solches Programm existiert aber nicht. Ich bin zwar überzeugt, dass auch der alte Organismus trainierbar ist. Die Reservekapazitäten der lebenswichtigen Organe, auf die in jedem Alter ein Trainingsprogramm aufbauen muss, sind im höheren Alter schon normalerweise reduziert und in Ihrem speziellen Falle durch die krankhaften Prozesse noch weiter herabgesetzt. Es braucht deshalb eine aussergewöhnliche Gelassenheit und innere psychische Kraft, um in winzigen Schritten die verbliebenen Möglichkeiten Ihres Organismus zu nutzen und zu fördern. Ich bin überzeugt, dass Sie die nötige Kraft und Energie mobilisieren können, und hoffe, dass es Ihnen möglich sein wird, die Ihnen noch geschenkten Lebensjahre bei befriedigender Gesundheit zusammen mit Ihren Freunden zu geniessen.

Dr. med. Fritz Huber