

Die Medizinische Trainingstherapie (MTT) und die Reflektorische Atemtherapie (RAT) in der Klinik Berchtesgadener Land-Schönau am Königssee aus der Sicht eines an Lungenfibrose Erkranktem.

Ich bin seit der Diagnose im Jahre 1985 an einer idiopathischen Lungenfibrose erkrankt. Zunächst verlief diese Krankheit, die möglicherweise aus einem Lupus erythematodes (1979) resultiert, viele Jahre auf niedrigem Niveau (blander Verlauf).

Ich konnte bis Ende der 90er Jahre fast uneingeschränkt alle körperlichen Tätigkeiten und Belastungen ausführen. Demzufolge gab es auch keine sozialen Einschränkungen. Dieser Verlauf verschärfte sich ohne ersichtlichen Grund Ende 2005 derart, dass ich sauerstoffpflichtig und verrentet wurde. Die dann noch möglichen Tätigkeiten reduzierten sich deutlich. Sportliche Aktivitäten, sowie jegliche körperlichen Arbeiten (z.B. Garten etc.) wurden unmöglich. Mitte 2008 wurde erstmalig in der MHH Hannover über eine Transplantation nachgedacht. Ich war vorher und zwischenzeitlich in verschiedenen Kliniken zur REHA.

Die einzige prä-LTX Klinik in Deutschland ist die oben genannte Klinik, die sich auch auf die Vorsorge und nicht nur Nachsorge der zur Listung anstehender und bereits gelisteter Patienten spezialisiert hat.

Hier erfuhr ich erstmalig einerseits von der **Medizinischen Trainingstherapie und andererseits von der Reflektorischen Atemtherapie.... (MTT und RAT)**

Zu Beginn meines 7-wöchigen Aufenthaltes war ich in einer schlechten physischen, weil untrainierten Verfassung. Fälschlicherweise dachte ich, an diesem Zustand könne man nichts ändern.....eine gänzlich fatale Fehleinschätzung meinerseits. Ich möchte mit diesem Bericht andere Patienten davon abhalten, ähnlich falsch zu denken und sich falsch zu verhalten.

Medizinische Trainingstherapie(MTT)

In der MTT wurde ein auf meine gesundheitliche Situation abgestimmtes Training auf dem Ergometer einerseits und auf 10 verschiedenen Trainingsgeräten andererseits festgesetzt. Am ersten Tag hatte ich erhebliche Mühe ein 10-minütiges Intervalltraining ((0.5 Min 70 Watt, dann 0,5 Min Pause; mit 10 Wiederholungen) auf dem Ergometer zu absolvieren. Heute nach fast 7 Wochen habe ich 2 mal 18 Minuten Intervalltraining keinerlei Probleme hinsichtlich Atemnot und sich anschließendem Kopfschmerz, sowie sehr unangenehme Erschöpfungszustände (Einknicken der Beine z.B.), wie zuvor ich bei Belastungen verspürte. Die Reduzierung der Kopfschmerzen könnte auch aus einer zeitgleich eingesetzten nächtlichen NIV-Beatmung resultieren.

Dies war für mich ein **intensiv spürbarer** selbst erarbeiteter Erfolg, der die eigentliche Motivation begründet, dieses Training vor und nach der Transplantation fortzuführen und nicht abzusetzen. Der beschriebene Erfolg ist ungleich wirkungsvoller hinsichtlich meiner Motivation, als die Aufforderung zu dieser Therapie seitens meiner Ärzte, dem med. Personal oder der Verwandtschaft. Mein Grund, diesen Aufsatz zu formulieren ist, anderen erkrankten Menschen, diesen selbst erarbeiteten Erfolg mit seinen positiven Konsequenzen spüren zu lassen. Ich bin davon überzeugt und es macht auch ein wenig stolz, nicht alles den Ärzten, Therapeuten und dem med. Personal zu überlassen. Alle Beteiligten schöpfen hieraus Ihre erforderliche Kraft. Die Mitwirkung der Patienten ist uneingeschränkt notwendig.

Ich hätte es nicht auch nur ansatzweise für möglich gehalten, diese eklatante Leistungssteigerung zu realisieren. Ich hatte mich schon mit dem sehr eingeschränkten Leben abgefunden. Nicht zu letzt ist man auch besser für die OP gerüstet. Das eigene Mitwirken hebt das Eigenverantwortungsgefühl.

Reflektorische Atemtherapie (RAT)

Eine völlig neue Erfahrung hatte ich mit der so genannten „Reflektorischen Atemtherapie“, einer im Gegensatz zur MTT eher passiven Behandlungsmethode. Hierbei handelt es sich um eine ganzheitliche Physiotherapie, die den Körper mit seinen Organen positiv und regulativ beeinflusst. Ich bin durch Unkenntnis völlig unbedarft in diese Therapie hineingegangen. Auch diese sehr erstaunliche Erfahrung möchte ich ähnlich erkrankten Patienten näher bringen. Während der Behandlung hatte ich zum Teil ganz erhebliche Schmerzen, da die Griffen sehr intensiv an allen möglichen Stellen des Körpers angewandt wurden. Dies wurde aber belohnt, in dem ich danach ein bis dato unbekanntes befreiendes Empfinden meines Körpers verspürte, dessen darauffolgendes Wohlbefinden ich nur aus früheren gesunden Zeiten kannte. Die Beschreibung dieses Zustandes ist recht schwierig. Konkretisiert lässt sich sagen, dass meine Atmung leichter nunmehr ist und ich nicht mehr ein so einengendes Gefühl habe. Dieses Wohlbefinden wird gestützt durch einen vorprogrammierten guten Schlaf. Im Gegensatz zu früher freue ich mich jetzt regelrecht auf meinen Schlaf. Zur weiteren Erklärung nehme ich eine Empfindung aus dem psychischem Bereich heran. Es gibt ja Momente in denen man wegen einer depressiven Phase seine Tränen nicht unterdrücken will oder kann. Das anschließende Gefühl, Ballast abgeworfen zu haben und eine Aufgeräumtheit zu verspüren ist ähnlich dem Gefühl nach einer fachmännisch durchgeführten RAT. Salopp gesagt, empfinde ich das als Geschenk, weil mir dieses Wohlbefinden mittlerweile völlig unbekannt war und man sich damit unbewusst abgefunden hatte.

Der Verfasser dieses Aufsatzes möchte nachdrücklich darauf hinweisen, dass er seine eigenen Erfahrungen beschreibt und diese sich sicherlich nicht auf alle erkrankten Personen übertragen lässt. Jeder Interessierte sollte unbedingt vorher durch einen Facharzt prüfen lassen, ob diese Therapien für ihn erlaubt sind. Ich möchte zudem darauf hinweisen, dass die RAT für mich keinesfalls eine momentane moderne bald wieder vorüber gehende Therapie ist. Ich bin außerdem davon überzeugt, dass sie nicht mal in die Nähe der Esoterik anzusiedeln ist.

Über Informationen gemachter Erfahrungen würde ich mich sehr freuen. Bitte lassen Sie dies der Geschäftsstelle Bad Reichenhall wissen, die es dann an mich weiterleiten kann.

Schönau am Königssee 30.10.2009