

DIE GROSSE  
FRAGEBOGENAKTION:  
**Wo ist Deutschland  
am gesündesten?**

■ **ERNÄHRUNG**

Vergessene Gemüse-  
sorten erobern  
wieder die Küche

■ **MAMMOGRAPHIE**

Warum der  
Selbsttest so  
wichtig ist

■ **GESUNDHEIT**

**DAS NEUE  
FITNESS-  
PROGRAMM  
FÜR IHREN  
RÜCKEN**

**ÖKO-TEST**  
RICHTIG GUT LEBEN

DAK  
im Test Krankenkassen

**1. Rang**

Ratgeber Rente, Geld,  
Versicherungen 2006

Damit Sie besser  
leben können:  
Deutschlands  
Spitzenleistungen für  
Ihre Gesundheit!

**DAK**

Unternehmen Leben

# Lachen neu gelernt auf dem Zauberberg

In der Deutschen Hochgebirgsklinik im schweizerischen Davos wird Kindern und Eltern geholfen, ein Leben mit Asthma und Allergien zu meistern.

**A**ntje (8) liebt Schildkröten, Maulwürfe, den Elefantenpups und den Paschasitz. Eine ungewöhnliche Kombination. Doch sie beschert der Schülerin aus Seevetal (Niedersachsen) mehr Lebensqualität. Beim Leben mit Asthma. Kennengelernt haben sich Antje, die Tiere und die Flegelposition in einem Sitzsack in der Hochgebirgsklinik in Davos. Sie ist eine Spezialklinik für große und kleine Leute mit allergischen Krankheiten wie Neurodermitis und Asthma. Sie werden dort behandelt, wenn in Deutschland nichts mehr hilft oder ihnen Nebel, Schadstoffe, Hausstaubmilben oder Pollen den Alltag erschweren. Im Davoser Hochgebirgstal (1.600 m ü.NN.) können Hausstaubmilben in trockener Luft sowie bei niedrigen Temperaturen nicht überleben. Schadstoffe gibt es weniger als im Flachland, die Pollenflugzeit ist kurz. Das Hochgebirgsreizklima ist ein Paradies für geplagte Allergiker.

## Schützender Panzer

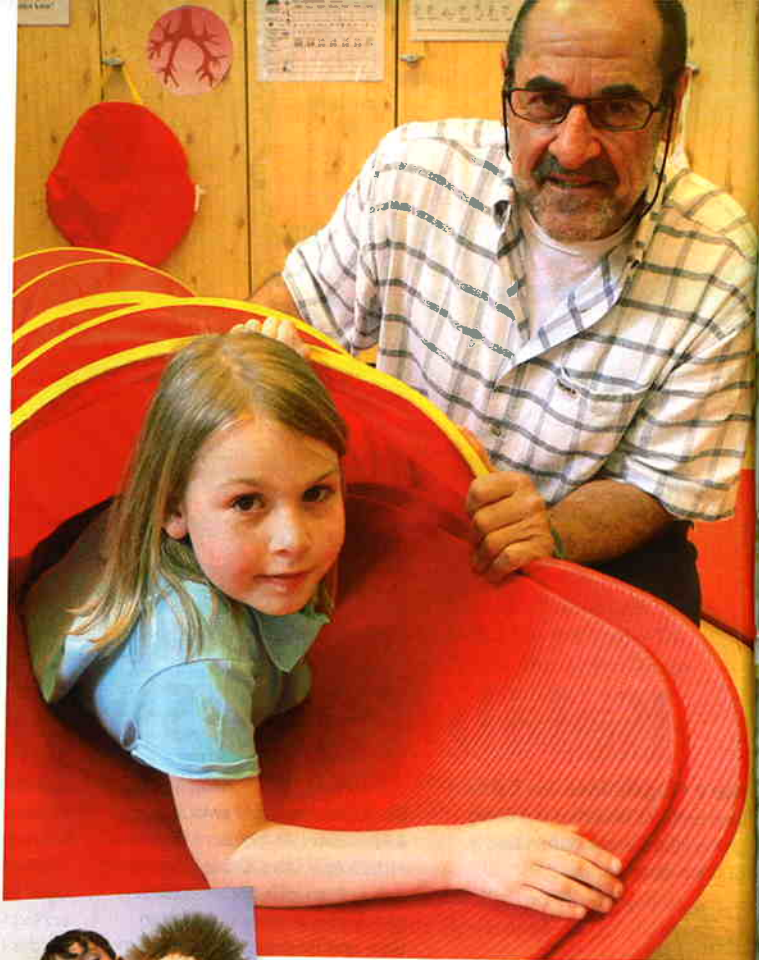
„Eine Schildkröte bewegt sich ganz langsam, aber sehr sicher. Sie hat einen schützenden Panzer. Und der hält einiges aus“, erklärt der Erziehungswissenschaftler und Asthmatrainer Eugen Hodapp zehn Grundschulern aus Deutschland. „So sicher schützen auch Asthma-Dauermedikamente die entzündeten Atemwege“, erläutert er den Eltern. Wenn der rote Maulwurf zum Einsatz kommt, dann ist es eng geworden in den Bronchien. Die Kinder husten, leiden unter Atemnot oder durchleiden gerade einen Asthmaanfall. „Der Maulwurf in Opas Garten buddelt sich den Weg frei“, weiß Antje

aus der Natur. Die atemwegserweiternden Medikamente wirken so, wie es der Maulwurf tut: „Sie buddeln schnell die Bronchien frei“, erklärt der Trainer den Eltern. Manche Eltern haben sich einen schützenden Panzer zugelegt. Wie die Schildkröten. Wenn es um den Umgang mit der Krankheit geht. Das hat Dr. Hans-Joachim Mansfeld, Chefarzt des Allergieklinikums für Kinder und Jugendliche, in der Hochgebirgsklinik beobachtet. Wenn er den Fragebogen nach der Lebenssituation der Familie mit den Eltern auswertet, kommt er aus dem Staunen nicht heraus. „Dass vor Asthmakindern nicht geraucht wird, ist für viele nicht selbstverständlich. Deshalb klären wir auf, setzen darauf, dass die Eltern ihre Kinder unterstützen. Dass Kuscheltiere regelmäßig gereinigt werden und ins Gefrierfach müssen, damit die Milben absterben, oder man

ein frisch gestrichenes Kinderzimmer lange auslüften muss, das erfahren sie bei uns oft zum ersten Mal“, so der Chefarzt. Kleine Aha-Effekte haben die Erwachsenen auch, wenn der sportliche Arzt über das Radfahren spricht. „Möglichst nicht im Stadtverkehr. Meiden Sie Straßenkreuzungen. Der Dreck, den die Dieselfahrzeuge ausstoßen, und der Reifenabrieb nehmen die Luft zum Atmen“, berichtet Mansfeld. Das ist die alltagstaugliche Übersetzung eines seiner Forschungsgebiete: der Einfluss der Umwelt auf die steigende Zahl junger Asthmatiker.

## Lauf mit Elefantenpups

Antje hat bei Eugen Hodapp das Lachen neu gelernt. Nicht nur, weil ihr und ihren Eltern im Alltag mit Asthma und Erstickenanfällen schon das Lachen vergangen war. Wie man richtig lacht und richtig hustet, hat der



**Wenn es in den Bronchien eng wird:** Eugen Hodapp zeigt Antje, was passiert, wenn die Luft durch verengte Passagen muss (Foto oben). Im Notfall Ruhe bewahren: Antje und Florian üben mit Handpuppen, was sie tun müssen, wenn die Luft zum Atmen knapp wird (Foto links).



**Getestet:** richtiges Inhalieren, angemessene Belastung beim Sport, richtig Luft holen beim Sprayen – in der Klinik lernte Antje, mit Asthma zu leben.

Trainer den Kindern gezeigt. Wer drauflosprustet und hustet, der sorgt für einen erhöhten Widerstand in den Atemwegen. Die ziehen sich zusammen und werden eng. Beim neuen Lachen für Asthmakinder wird die Luft viel langsamer und gleichmäßig ausgeatmet, der Körper entspannt. „Hustenbremse“ nennt Eugen Hodapp die Technik, „Elefantenspups“ eine andere. Mit der Lippenbremse und dem „Elefantenspups“ hat Antje jetzt ihren ersten Waldlauf gemeistert und das Ziel erreicht. Beim Wettrennen war der Drittklässlerin die Puste schnell ausgegangen. Doch sie wollte unbedingt durchhalten. Schließlich ging es um die Ehre ihrer Grundschule. Mit der Lippenbremse und beim Husten mit dem lauten Geräusch – es klingt wie der Pups eines Elefanten – hat Antje ihre Atemwege kurz erweitern können. Nach dem Lauf flegelte sie sich zu Hause in ihren Sitzsack. Wie ein Pascha. Und entspannte mit dem sogenannten Paschasitz ihre verengten Atemwege.

#### Unterstützung der Eltern

„Sport ist nicht verboten, sondern ausdrücklich erlaubt. Wir helfen, die richtige Sportart und die richtige Dosis zu finden“, sagt Dr. Hans-Joachim Mansfeld. Auf dem Laufband testen Sporttherapeuten, was den Atemwegen der kleinen Asthmatiker zuzumuten ist. „Ausdauersport wie Schwimmen, Rad fahren, Tanzen und Wandern sind gut, Gewichtheben geht gar nicht wegen der Pressatmung“, weiß Dr. Mansfeld. Hoffnung macht Dr. Mansfeld all seinen Patienten. Auch wenn Asthma häufig nicht heilbar und damit die wichtigste chronische Erkrankung im Kindes- und Jugendalter ist. Mit Disziplin, Umsicht und Unterstützung der Eltern könne man das Lachen wieder lernen. Oder anders lachen lernen. Auch intensiv Sport treiben. Sogar Spitzensport.

STEFFI LANGERBEIN



Direkt am See gelegen: die Deutsche Hochgebirgsklinik in Davos.

### Heilsames Klima und Forschung auf höchstem Niveau

■ Das in Europa einzigartige allergen-, keim- und schadstoffarme Hochgebirgsklima ist ein Paradies für geplagte Allergiker. Kleinkinder, Schulkinder und Jugendliche werden mit oder ohne Elternbegleitung in der „Allergieklinik für Kinder und Jugendliche“ betreut, die Teil der Hochgebirgsklinik ist. Die Klinik hat mit allen deutschen Krankenversicherungen und den gesetzlichen Rentenversicherungen Verträge zur Akutbehandlung und Rehabilitation abgeschlossen.

■ Die DAK übernimmt die Kosten in der Deutschen Hochgebirgsklinik in der Schweiz, wenn in Deutschland keine ausreichenden Behandlungsmöglichkeiten bestehen oder diese sich als nicht wirksam erwiesen haben. Neben einer mehrwöchigen stationären Aufnahme ist auch das so genannte „Davoser Modell“ möglich. In nur einer Woche werden in

der Klinik alle Untersuchungen, Schulungen, Behandlungen kompakt durchgeführt – eine anschließende ein- bis dreiwöchige ambulante ärztliche Betreuung dient der langfristigen Stabilisierung der Atemwege. Das Modell ist besonders bei erneuten Aufenthalten oder unkomplizierten Krankheitsverläufen geeignet.

■ Die Einrichtung ist Mitbegründer des Europäischen Zentrums für Asthma und Allergie Davos, die Ärzte der Klinik erfüllen dafür Forschungsaufträge.

■ Die Klinik verfügt über 190 Betten für Erwachsene und 165 für Kinder und Jugendliche und wirbt wie der örtliche Tourismusverband mit dem Begriff „Zauberberg“. Die Idee zum gleichnamigen Roman von Thomas Mann entstand, als seine Frau 1912 in einer Davoser Lungenklinik lag.