

Bewusst für das Leben entscheiden Trotz COPD mit dem Fahrrad durch die Alpen



Nach auftretenden Atembeschwerden wurde bei Beate Lenz (61) vor etwa 15 Jahren Asthma bronchiale diagnostiziert. Doch die entsprechend eingeleiteten Therapiemaßnahmen schlugen nicht wie erwartet an, die Situation verschlechterte sich stetig. Nach einer erweiterten Diagnostik in der Lungenfachklinik Kloster Grafschaft im Saualerland lautete etwa drei Jahre später die Diagnose COPD GOLD 3 mit Lungenemphysem.

Ihre Frage, nach der zu erwartenden Lebensprognose, wurde mit maximal 8-10 Jahren beantwortet. Der Schock saß tief, zumal Beates Tochter zum damaligen Zeitpunkt noch sehr klein war.

Ausführliche Information über die Erkrankung war das erste Ziel, das Beate Lenz in Angriff nahm, ihr Beruf als Apothekerin bildete dabei eine gute Grundlage. Da sie die Vielschichtigkeit und Komplexität der Erkrankung erkannte, war ihr klar, dass sie im weiteren Verlauf Unterstützung von verschiedenen Facharzttrichtungen benötigen würde und so baute sie sich ein Netzwerk aus Ärzten und Therapeuten auf, zu denen sie Vertrauen hat und sich gut aufgehoben fühlt. Wichtig war und ist Beate Lenz, sowohl Ärzte der klassischen Schulmedizin als auch der naturheilkundlichen Medizin einzubeziehen und Kontakte zur ambulanten wie auch zur stationären Versorgung – für den Notfall – zu haben. Starken Rückhalt erfährt Beate Lenz zudem von ihrer Familie und ihren Freunden.

Konsequente Lebensstiländerung

„Erhält man die Diagnose einer chronischen Krankheit, muss man sich irgendwann ganz bewusst entscheiden: gebe ich auf oder akzeptiere und kämpfe ich“, davon ist Beate Lenz überzeugt. Sie entschied sich für das Leben und somit für eine konsequente Lebensstiländerung.



Das Rauchen hatte sie bereits vor vielen Jahren mit der Schwangerschaft ihres Sohnes aufgegeben. Obwohl sie bisher keinen wirklichen Bezug zu sportlichen Aktivitäten hatte, wurde moderate Bewegung ihr täglicher Begleiter. Da Joggen nicht mehr möglich war, entschied sie sich für Walken.

Durch einen glücklichen Zufall nahm sie vor fast zehn Jahren an einer Studie für COPD-Patienten am Trainingsinstitut Professor Baum in Köln teil. Seitdem sind zwei individuell betreute Einheiten in Kraft- und Ausdauertraining fester wöchentlicher Bestandteil.

„Bewegung ist Therapie und daher wichtig für mein Leben“, formuliert Beate Lenz. Der innere Schweinehund sei zwar da, könne mit dieser Einstellung jedoch leichter überwunden werden, zumal sie die positiven Effekte der körperlichen Aktivitäten spüre.

Hilfreich im Hinblick auf ihre Verhaltensoptimierung und die dazugehörenden weiteren Komponenten wie Ernährung, Achtsamkeit, Fitness etc. war auch die Teilnahme an einer Rehabilitationsmaßnahme – die auch zur Vorbereitung der Alpenüberquerung diente.

„Obwohl ich durch meinen Beruf bereits gut informiert war, konnte ich in der Nordseeklinik Westfalen auf Föhr noch einiges Neues aus den Vorträgen mitnehmen. Die ärztliche Unterstützung der Lebensstiländerung war hervorragend und die guten psychologischen Gespräche brachten mich mental weiter voran. Toll war auch die Vielfalt des Angebotes der aktiven Maßnahmen. Neben Kraft-, Ausdauertraining und Atemtherapie wurden beispielsweise Qi-Gong und Yoga angeboten. Erfahren zu können, was einem besonders gut tut, war ein wichtiger Anstoß für die spätere Gestaltung des eigenen Alltags. So habe ich beispielsweise die Atemübungen, die wir am Strand durchgeführt haben, zu Hause



zu einem täglichen morgentlichen Ritual werden lassen. Die Teilnahme an der Nachsorge-Studie NEUES CREDO konnte mir nachdrücklich verdeutlichen, wie wichtig das Führen eines Bewegungstagebuches ist. Erst eine Dokumentation lässt den tatsächlich realen Umfang der eigenen Aktivitäten sichtbar werden."

Alpenüberquerung – aber immer mit Plan B

Der Impuls zur Alpenüberquerung kam von Freunden. Der erste Gedanke war: „Wie soll ich das nur schaffen?!“ Beates Ehemann konnte die Ängste relativieren. Als passionierter Fahrradfahrer kannte er die Route und wusste, dass es keinen Tourenabschnitt gab, der von Beate mit einem E-Bike nicht hätte bewältigt werden können.

Der Ausblick auf eine außergewöhnliche Reise, wunderbare Landschaften, das Zusammensein mit Freunden, gemütliche Abende mit leckerem Wein waren ein großer Anreiz – und eine Herausforderung sich selbst zu beweisen. „Immer im Gepäck war allerdings auch ein Plan B.“

Der erste Tag am Fernpass war nicht einfach, die Abläufe des E-Bike-Handlings am Berg noch nicht Routine. Sie wollte es probieren, im Hinterkopf die sichere Gewissheit: „Wenn es nicht klappt, kann ich jederzeit die Strecke mit dem Bus bewältigen.“ Nach anfänglichen Schwierigkeiten mit falschem Gang und ungeeigneter Übersetzung, viel Motivation von außen, gepaart mit dem eigenen Willen, schaffte sie es – ein Hochgefühl breitete sich aus!

„Diese Reise war eine traumhafte Erfahrung. Dass dieses Erleben möglich war, hat mich gleichzeitig ein bisschen demütig gemacht und mir eine innere Freude gegeben.“

Mein persönliches Fazit

„Der Weg einer Lebensstiländerung ist oft steinig und steil“, resümiert Beate Lenz. „Doch ich konnte Mut und Kraft entwickeln, zumindest immer zu versuchen, die Steine wegzuräumen. Auch habe ich gemerkt, wie gut mir die Änderungen tun, ja sie sogar mein Leben bereichern und dazu führen, dass ich nicht mehr jeden Tag an die Krankheit denke! Das Selbstbewusstsein, das ich durch positive Erfahrungen erlangt habe, trägt dazu bei, schwierige Hürden des Krankheitsverlaufs und der Atemnot, besser zu bewältigen.“

Gut 12 Jahre lang konnte Beate Lenz ihren FEV1-Wert auf einem Level zwischen 39-43% halten, auch das Lungenemphysem veränderte sich nicht. Kurz vor unserem Telefongespräch im Rahmen dieses Beitrages wurde wegen einer akuten Verschlechterung (Exazerbation), bedingt durch mehrere Infekte, ein stationärer Aufenthalt im Krankenhaus notwendig.

„Die Erfahrung mit der schrecklichen Atemnot und aufkommenden Panik, kann ich nicht einfach wegwischen, aber ich kann akzeptieren, dass sie zur Krankheitsgeschichte dazu gehört. Ich arbeite derzeit daran, meine innere Angspanntheit, die Angst vor der Atemnot zu verlieren und meine Sicherheit wiederzuerlangen. Die vier Treppen zur Wohnung meines Sohnes machen mir Sorgen, aber ich werde nach zwei Etagen oder möglicherweise bereits nach zwei Stufenabsätzen einfach stehen bleiben, wenn die Atemnot aufkommt, mich beruhigen, Atemübungen machen und die Treppen bewältigen!“

Hinweis

Über Beate Lenz und die Alpenüberquerung wurde von RTL-life ein Filmbeitrag produziert. Sie finden diesen auf <https://nordseeklinik-westfalen.de/trotz-copd-mit-dem-fahrrad-durch-die-alpen>