

Bericht über meine Erfahrungen mit dem Spirotiger

Volumen

Ich trainiere mit einem Sack von 1 Liter Volumen, denn als ich mein Training begann, betrug meine Lungenkapazität nur 0.8 Liter ohne Inhalationstherapie und 1.2 Liter nach der Inhalation.

Anfangsschwierigkeiten

Der Anfang gestaltete sich recht schwierig, obwohl mich Herr Dürst sehr ausführlich instruiert hatte und ich beim Kontrolltraining problemlos mit einer 21er Frequenz atmete. Dies konnte ich zuhause nicht durchhalten denn ich verspürte grosses Unwohlsein, d.h. Atemnot, Schwindelgefühl und Uebelkeit. 4 Tage lang schlug ich mich mit diesen Schwierigkeiten herum, liebäugelte mit dem Gedanken, das Spirotigertraining fallenzulassen, weil es mir offensichtlich nicht gut bekam. Nun bin ich von Natur aus eher stur und wollte das Ganze nicht gleich aufgeben. Ich erwähne diesen inneren Kampf nur, um verständlich zu machen, was im Kopf eines Patienten vor sich gehen kann. Ich rief Herrn Dürst an und konnte mich zusätzlich mit Herrn Carlucci beraten und wir beschlossen, dass ich die Atemfrequenz stark senken sollte. Ich atmete in der Folge mit 16er Frequenz, konnte diese 6 Minuten durchhalten, nach einigen Tagen 10 Minuten und nach einer Woche bereits 21 Minuten. In den folgenden Wochen steigerte ich allmählich die Frequenz. Nach 3 Wochen war ich bei 32 angelangt und fühlte mich sehr wohl dabei.

Ein anderes Problem bereitete mir die Nasenklemme. Anfangs kriegte ich Erstickungsängste, wenn ich sie aufhatte. Ich trug sie also nur kurze Intervalle lang, nahm sie zwischendurch ab und setzte sie wieder auf. Mit der Zeit gewöhnte ich mich ganz daran. Ich weiss nicht, ob alle Trainierenden dies anfangs so empfinden. Vielleicht ist es eher bei Lungenkranken der Fall, denn wenn ein Mensch dermassen wenig Atemreserve zur Verfügung hat, wirkt sich die kleinste Veränderung im Atembefinden sehr stark aus. In diesem Zusammenhang möchte ich erwähnen, dass es sich als hilfreich erwiesen hat, bei offenem Fenster zu trainieren, sofern die Luft, welche hereinströmt, frei von Abgasen ist.

Erfolgserlebnisse und Rückschläge

Die ersten 5 Wochen konnte ich meine Trainingsleistung täglich steigern, verspürte also ein dauerndes Erfolgserlebnis. Dann bemerkte ich plötzlich, dass ich aufpassen musste, mich nicht zu sehr zu überanstrengen. Nach einem besonders intensiven Training ging es mir einen Tag nicht mehr sehr gut, meine Lungen schmerzten und ich wusste, ich hatte es übertrieben. Es ist natürlich eher positiv, wenn eine Person mit einer dermassen grossen Ateinschränkung es überhaupt wieder einmal übertreiben kann, aber man darf diesen Faktor trotzdem nicht unterschätzen. Bei Lungenkranken wird es immer ein Auf und Ab geben und der Patient sollte sowohl Disziplin und Ausdauer als auch Selbstbeobachtung und Vernunft im Auge behalten.

Wirkungen auf den Bewegungsapparat

Anfangs kriegte ich Rückenschmerzen, was ich als positives Zeichen wertete, denn da kam etwas in Gang, vernachlässigte Muskelgruppen wurden aktiviert. Lungenkranke, die ja vermehrt die Atemhilfsmuskulatur benutzen, müssen mehr als Sportler aufpassen, dass sie sich im Nackenbereich beim Spirotiger-Training nicht total verkrampfen.

Variationen der Stellungen während des Trainings

Ich habe mir angewöhnt, mich, wenn das Training zu schwer wird, ich aber noch nicht abbrechen will, mich zur Entlastung zu setzen und mich nach vorne zu beugen. Dies ist eine klassische Stellung, die Lungenkranken beim Atmen hilft, ohne die Nackenmuskulatur zu sehr zu beanspruchen.

Auch nehme ich unterschiedliche Positionen ein, lege die freie Hand mal hier, mal da auf Rücken und Brustkorb und versuche, in die Hand zu atmen. Dies hilft, verschiedene Stellen der Lunge vermehrt zu belüften. Dies wäre eine Anregung für ein Atemtraining mithilfe des Spirotigers, das unter Anleitung und Aufsicht von Physiotherapeuten abläuft, sei es in einer Einzelsitzung oder in einer Atemgruppe.

Änderungsvorschläge

Die Oese am Sack ist zu klein. Man kann ihn nirgendwo aufhängen, wenn man nicht gerade einen Zwischenhaken zur Verfügung hat.

Das Verbindungskabel sollte nicht fest am Trainingsteil verbunden sein, denn es besteht die Gefahr, dass es mit der Zeit abknickt. Es sollte eine Möglichkeit entwickelt werden, dass es – wie beim Computerteil - einsteckbar ist.

Was im Kopf abgeht

Sehr wichtig sind die Veränderungen auf der psychischen Ebene, die durch das Spirotiger-Training in Gang gesetzt werden. Chronischkranke Patienten geraten früher oder später in eine Spirale von Eingeschränkt sein-Resignation-Aufgeben. Wohl kämpft man eine Weile dagegen an, doch irgendwann kommt der Zeitpunkt, wo man sich ergibt und das Gefühl hat, man kann nichts mehr gegen die Krankheit tun. Asthma- oder auch Herzranke werden immer bewegungsfauler, vermeiden jegliche Anstrengung und die damit verbundene Atemnot, die Atmung wird flacher, die Muskulatur erschlafft und die Seele verkümmert. Ich hatte mich sehr lange gegen dieses Sichgehenlassen angekämpft, aber seit einem Jahr war auch ich in dieser Spirale gefangen. Seit ich mit dem Spirotiger trainiere, hat sich das Blatt gewendet: ich weiss, dass etwas Disziplin und Ausdauer durch Erfolg gekrönt sind, jedes Training verbessert das Wohlbefinden und gibt Lust auf ein weiteres.

Den Namen finde ich sehr gut. Nach dem Training fühle ich mich wirklich wie eine „tigresse“, bereit, die Welt zu erobern.

Ich bin total begeistert vom Spirotiger und dankbar dafür, dass es ihn gibt. Er ist mir ein guter Freund geworden und ich würde ihn ungern wieder hergeben.

Zug, 12. November 2002

Mit herzlichen Grüßen

A handwritten signature in black ink, consisting of a large, stylized 'G' followed by a series of loops and a long horizontal stroke extending to the right.