

SARKOIDOSE INFORMATIONS- UND WANDERTAGE in Höchenschwand/Südschwarzwald

AUS VORSTAND UND VEREINIGUNG

Mit diesem neuen Veranstaltungskonzept wollen wir den Sarkoidose-Betroffenen die Möglichkeit zu einer neuen Verbindung von Sarkoidose und Bewegung geben und sie bei diesem Thema auch persönlich unterstützen. In Zusammenarbeit mit einer namhaften Fachklinik konnten wir diese mehrtägige Veranstaltung anbieten.

Das Programm beinhaltete Spaziergänge und Wanderungen in gesunder Höhenluft, ausführliche Gesprächsrunden „Meine Erfahrungen mit Sarkoidose“, Atem- und Bewegungstherapie, einen Arztvortrag zur Sarkoidose mit Frageunde, Geführte Wanderungen je nach Leistungsvermögen in 2 Gruppen sowie Qi Gong, Warmwassergymnastik und viel Freiraum für eigene Erkundungen und sportliche Betätigungen.

Donnerstag, 15.10.2009: Die 47 Teilnehmer aus ganz Deutschland und der Schweiz versammelten sich nach mehr oder weniger langen Anfahrtswegen in den Südschwarzwald im Frühstücksraum unserer Unterkunft, Porten's Hotel Fernblick. Bei Kaffee und Schwarzwälder Kirschtorte lauschten wir den Begrü-



Dr. med. Wilhelm Buchbender

ßungsworten des stellvertretenden Bürgermeisters von Höchenschwand, Georg Villinger, und dem Direktor der Porten's Hotel- und Restaurationsbetriebe, Günter Wasmer, sowie unseres Vorstandmitglieds Hanns-Peter Faber. Ebenfalls war Dr. Hellmuth Wurm bei der Begrüßungsrunde zugegen und hieß die Teilnehmer am Wirkungsort seines Vaters herzlich willkommen. Als einer der Söhne von Prof. Dr. med. Karl Wurm, Nestor der Sarkoidose-Forschung in der Bundesrepublik Deutschland seit den 50-iger Jahren und bis zu seinem Ableben im Alter von 99 Jahren Ehrenmitglied der Deutschen Sarkoidose-Vereinigung e.V. ist er

ebenso ein Zeitzeuge des forschenden Geistes und der Einsatzfreude seines Vaters, und ließ durch seine Teilnahme Erinnerungen wach werden.

Bei der anschließenden Ortsbegehung erfuhren wir Wissenswertes zum Luftkurort Höchenschwand, der Gemeinde am Himmel in über 1000 m Höhe.

Nach einem ausgedehnten, köstlichen Abendmenü mit lebhaften Gesprächen, nutzte die Mehrzahl der Teilnehmer noch die Gelegenheit sich in großer Runde vorzustellen und den anderen einen Einblick in die eigene Krankengeschichte der Sarkoidose zu vermitteln. Dr. med. Wilhelm Buchbender, der leitende Arzt der St. Georg Vorsorge- und Rehabilitationsklinik, hörte ebenso interessiert zu wie alle anderen Anwesenden. Es wurde deutlich, dass Sarkoidose nicht gleich Sarkoidose ist, und jeder Sarkoidose-Betroffene seinen individuellen Verlauf dieses Krankheitsbildes hat. Für die meisten von uns war es ein sehr langer Tag und so machte sich die Gruppe müde auf den Weg durch die frostige Nachtluft der wohlverdienten Nachtruhe entgegen.

Freitag, 16.10.2009: Nach einem reichhaltigen Frühstück und versorgt mit einem Lunchpaket versammelten sich die Teilnehmer am Freitagmorgen nach kurzem Fußweg im Seminarraum der Georgsklausen. Dort begrüßte uns der Leiter der Physikalischen Abteilung der Fachklinik St. Georg, Bernd Meurer, und teilte uns Organisatorisches mit. Dann übergab er das Wort an Katrin Grunow, Physiotherapeutin, für einen quicklebendigen, kurzweiligen Vortrag zum Thema „Einführung in die Atem- und Bewegungstherapie bei Sarkoidose“. Praktische Übungen zu forcierter Atmung und Qi Gong zogen die Anwesenden in ihren Bann.



Die Teilnehmer in der Gesprächsrunde.
 Hanns-Peter Faber (stehend) vom Vorstand moderiert.

SARKOIDOSE NACHRICHTEN UND BERICHTE

Die Übungen schulten die Wahrnehmung der eigenen Atemmuster und vermittelten das Training zur Verbesserung der Atmung unter Belastung. Zur schnelleren Überwindung akuter Atemnotsituationen wurden Lippenbremse, Kutschersitz und atemerleichternde Körperhaltungen gelernt.

Konzentriertes Ein- und Ausatmen erfüllte den Raum. Schnell verging die Zeit und die Gruppe wurde in die Mittagspause entlassen.

Am Nachmittag standen die ersten Wanderungen auf dem Programm. Eingeteilt in zwei Gruppen mit unterschiedlichen Anforderungen wurden wir von jeweils 2 Wanderführern der Bergwacht am „Fernblick“ abgeholt und machten uns auf den mehr oder weniger anstrengenden Weg. Damit wurde der unterschiedlichen Belastbarkeit je nach Krankheits-typ der Sarkoidose und erlittenen Funktionseinschränkungen Rechnung getragen. 2 Ärzte begleiteten die Gruppen, um jegliche Notsituation auszuschließen. Ziel der einen Gruppe war der sehenswerte Strohschulpturenpark mit benachbartem Bauernmarkt. Einige Teil-

nehmer nutzten die Gelegenheit, den Rückweg per Bus zurückzulegen, während die Übrigen den Weg bergauf zum Hotel bewältigten und einige sogar noch eine zusätzliche Strecke durch die reine, klare, aber auch kalte Höhenluft anhängten.

Bis zum gemeinsamen Abendessen, wieder ein schmackhaftes Menü vom Buffet, blieb genügend Zeit zum Verschnaufen und Relaxen.

Nach dem Genuss der Köstlichkeiten aus Porten's Küche machte sich noch eine Gruppe von ca. 15 Teilnehmern auf zu einer geführten Nachtwanderung. Warm eingepackt und ausgerüstet mit hell leuchtenden Taschenlampen, führte uns der Weg zur Marienkapelle, vorbei an Tierfiguren aus Holz, dargestellt als Waldbewohner, die im Dunkel der Nacht zu entdecken und anzuleuchten auch

Erwachsenen sichtlich große Freude bereitete. In der Kapelle wurde die Stimmung sehr andächtig. Gemeinsam sprachen wir das Vater Unser und es wurden einige Kerzen angezündet. Im weiten Bogen durch die Felder wanderten wir, begleitet von Schneegraupel, zurück ins warme Hotel.

Samstag, 17.10.2009: Wie am Vortag fand sich die Gruppe nach dem Frühstück im Seminarraum ein. Dort informierte uns Dr. med. Wilhelm Buchbender (Pneumologe und Rehabilitationsmediziner) durch einen ausgezeichneten, ausführlichen Vortrag über das Krankheitsbild Sarkoidose (Häufigkeit, Ursache, Organbeteiligungen, Diagnostik, Therapie, Verlaufskontrollen). Auch ging er auf die jahrzehntelange Bedeutung der Sarkoidose-Behandlung und -Forschung in Höchenschwand unter dem damaligen Chefarzt Prof. Dr. med. Karl Wurm ein.

Obwohl er bereits während seines Vortrags einige Fragen der Zuhörer beantwortete, blieben sicherlich am Ende noch weitere Fragen offen, denn es stand noch eine Klinikführung auf dem Programm. Aufgeteilt in 3 Gruppen, besichtigten wir die verschiedenen Räumlichkeiten der St. Georg Vorsorge- und Rehabilitationskliniken und erfuhren Wissenswertes zum Aufenthalt in dieser Rehabilitationsklinik.

Die Erfahrungen des Vortrags mit dem Fühlen der körperlichen Grenzen bei den Wanderungen, führte zu dem spontanen

vom Ausgangspunkt „Dorf am Himmel“
auf dem Wanderweg durch Wald und Flur



Katrin Grunow,
 Physiotherapeutin,
 in Aktion bei der Anleitung
 der Atemübungen



AUS VORSTAND UND VEREINIGUNG

Angebot eines Alternativprogramms: Einführung in Qi Gong anstelle Wandern. Eine große Gruppe schloss sich dem Wanderführer zu einem Weg rund um Höchenschwand an. Mal lachte die Sonne von einem strahlend blauen Himmel, mal bedachte der Himmel die Wanderer mit Schneeflocken, Graupel und kaltem Wind. Währenddessen entspannten, aufgeteilt in zwei kleinere Gruppen, die übrigen Teilnehmer bei Qi Gong in der wohltemperierten Gymnastikhalle mit Blick auf das winterliche Wetter.

Die Abendstunden waren von lebhaften Gesprächen, noch lange über das Abendessen (wieder ein Gaumenschmaus) hinaus, geprägt. Die Möglichkeit des ausgedehnten Erfahrungsaustauschs während der gesamten Informations- und Wandertage wurde sehr begrüßt.

Dr. rer. nat. Bernd Quadder, 1. Vorsitzender der Deutschen Sarkoidose-Vereinigung e.V., angereist zwischen zwei Veranstaltungen in Karlsruhe und Paris, nutzte ebenfalls die Gelegenheit mit zahlreichen Teilnehmern ins Gespräch zu kommen.

Sonntag, 18.10.2009: Mit dem Sonntagnachte schon das Ende unserer gemeinsamen Tage in Höchenschwand. Nach dem Frühstück stand für die meisten Teilnehmer bereits Kofferpacken und Zimmerräumen auf dem Programm. Einige reisten wegen ihres langen Heimwegs bereits ab, die anderen hatten die Qual der Wahl: Warmwassergymnastik oder Sonntagskonzert.

7 „Wasserfreunde“ erlebten, angeleitet von der Physiotherapeutin Katrin Grunow, vergnügliche 45 Minuten im warmen Hallenbad wahlweise mit Blick ins winterliche Schneegestöber oder auf Palmen und Delphine als Wandmalereien.

Die gymnastischen Übungen im Wasser trainieren zum einem das Herz-Kreislaufsystem, zum anderen kräftigen sie die Muskulatur, ohne dabei die Gelenke allzu stark zu belasten. Der Auftrieb des Wassers wirkt dem Körpergewicht entgegen, so dass der Druck auf die Gelenke um ein Vielfaches vermindert ist gegenüber dem Druck auf die Gelenke bei Bewegungen außerhalb des Wassers. Bei den einzelnen rhythmischen Übungen wiederholten sich die Bewegungsabläufe von Armen und/oder Beinen mehrmals. Vielfach wurde gegen den Wasserdruck gearbeitet. Bei einigen Übungseinheiten leistete die „Nudel“, eine farbige, ca. 150 cm lange Stange aus Schaumstoff, Hilfestellung bei der Ausführung der Bewegungen. Ihre Handhabung führte bei uns „Anfängern“ zu etlichen Angriffen auf die Lachmuskulatur.

Die Bewegungen im Wasser zur Musik sind doch von einer Leichtigkeit geprägt, die erst so richtig bewusst wird, wenn man, aus dem Wasser steigend, das eigene Körpergewicht wieder deutlich wahrnimmt.

Zeitgleich genossen die Konzertbesucher im architektonisch und akustisch gelungenen Konzertsaal des Haus des Gastes die Klänge der Trachtenkapelle Amring-schwand.

Die Mischung aus Informationen und sportlichen Aktivitäten wie Wandern und Warmwassergymnastik, die Übungen zu bewusster Atmung und Entspannung und die Möglichkeit des Erfahrungsaustausches stellten ein abwechslungsreiches Programm dar. Die vorgestellten und erprobten Anregungen lassen sich zu Hause in den Alltag integrieren und können somit zu einer Steigerung des persönlichen Leistungsvermögens und Wohl-

befindens beitragen. Symptome der Sarkoidose-Erkrankung wie Luftnot und Husten lassen sich durch gezielte Atemübungen und Ausdauertraining abmildern, Nebenwirkungen der medikamentösen Therapie wie Gewichtszunahme und Muskelabbau kann damit entgegengewirkt werden. Wichtig ist die regelmäßige Durchführung der Atemübungen möglichst täglich und des Bewegungstrainings mindestens 2 bis 3 mal in der Woche für 30 Minuten. In der Gruppe lässt sich dieses Pensum an sportlicher Aktivität leichter und mit viel Spaß und Freude bewältigen.

Das Mehr an Zeit beim Seminar konnte für eine intensive Kommunikation genutzt werden. Einhellig wurde betont: Es war eine tolle Gemeinschaft. Gestärkt durch eine kräftige Gemüsesuppe und mit einem Lunchpaket im Gepäck hieß es Abschied nehmen, für viele mit dem Wunsch verbunden bei den nächsten Informations- und Wandertagen wieder dabei zu sein.

Gudrun Kasiske