

# Powerlungs Rudertraining für Jugendliche mit Asthma

Erschienen im Anzeiger Luzern

Kurzinterview mit Dr. Franz Michel; Lungenfacharzt und Leitender Arzt SPZ Nottwil;  
Gründungsmitglied Verein Powerlungs

## **Sehr geehrter Herr Dr. Michel, in Luzern, Sursee und Zug werden auch dieses Jahr wieder Rudertrainings für Jugendliche mit Asthma angeboten. Warum ist Rudern für Asthmatiker eine gesundheitsfördernde Sache?**

Die Ruderbewegung ist harmonisch und kann optimal mit der Atmung koordiniert werden. Das Rudern beansprucht alle Muskeln gleichmässig sowohl der oberen wie auch der unteren Extremität. Die Atem- und Brustmuskulatur wird gefördert. Die Leistung kann jederzeit optimal dosiert und den Bedürfnissen angepasst werden.

Die Luft unmittelbar über dem Wasser ist schadstoff- und allergenarm, zudem optimal befeuchtet und meist nicht bissig-kalt! Optimale Bedingungen für Asthmatiker mit überempfindlichen Luftwegen! Rudern ist ein Mannschaftsport. Das Eingehen auf den Anderen und die optimale Koordination im Team sind entscheidend, damit das Boot erfolgreich „läuft“!

## **Sport und Asthma, passt das überhaupt zusammen? Gibt es Punkte, die v.a. bei Jugendlichen speziell berücksichtigt werden sollten?**

Entsprechend der Bedeutung von sportlichen Aktivitäten zur gesunden Entwicklung von Jugendlichen streben wir heute auch bei Kindern mit schwierigem Asthma eine sportliche Integration an. Bei instabiler Asthmasituation, die immer wieder einmal auftreten kann, sollen keine sportlichen Leistungen oder sogar Höchstleistungen gefordert werden! Da dies die Jugendlichen gelegentlich auch überspielen möchten, ist es wichtig, dass sie durch versierte Physiotherapeutinnen begleitet werden, die entsprechende Korrekturen vornehmen können.

## **Wie sind die Rudertrainings Powerlungs ursprünglich entstanden? Wer bietet heute die Powerlungstrainings an?**

Bei einem Treffen der Freunde des Ruderclub Reuss im Jahr 1999 entstand die Idee aus einem Gespräch mit Alex Peyer, einem Ehrenmitglied des Ruderclubs. Ich klagte darüber, dass wir Kindern und Jugendlichen mit Asthma lediglich eine medikamentöse Therapie anbieten und eine umfassende Betreuung fehlen würde, insbesondere bei unsicheren und ängstlichen Kindern und Jugendlichen, die sich wegen des Asthmas nichts mehr zutrauen würden und sportlich inaktiv bleiben. Am selben Abend beschlossen wir, in Zukunft Ruderurse für Kinder und Jugendliche mit Asthma durchzuführen, begleitet durch eine web-basierte Schulung spezifisch für jugendliche Bedürfnisse - damals eine revolutionäre Idee!

## **Wie werden die jugendlichen Ruderer während des Trainings begleitet und medizinisch betreut?**

In allen Trainings werden sie von einer Physiotherapeutin mit Spezialausbildung in Asthma und Atemtherapie begleitet und asthmaspezifisch auch geschult. Auf eine optimale Atemtechnik wird während den Trainings besonders geachtet. Daneben werden die Jugendlichen von versierten Rudertrainern in allen Belangen des Rudersportes unterrichtet. Ein ärztlicher Dienst besteht im Hintergrund.

## **An wen können sich Jugendliche wenden, wenn sie an einem Training teilnehmen wollen:**

Alle interessierten Jugendlichen mit Asthma (ab ca. 12 Jahren) können sich direkt bei der Lungenliga Luzern-Zug anmelden oder auf der Website von Powerlungs weitere Informationen zu Trainingszeiten, Kosten und Kontaktpersonen finden.

**Sehr geehrter Herr Dr. Michel, vielen Dank für das Interview.**

[www.powerlungs.com](http://www.powerlungs.com) oder Lungenliga Luzern-Zug, [www.lungenliga-lu-zg.ch](http://www.lungenliga-lu-zg.ch) oder  
Tel. 041 429 31 10