

AUFATMEN

»Aufatmen und aufleben« nennt sich das Vitalitäts-Programm mit motivierenden Aktivitäten für Gäste mit Atemproblemen, darunter auch COPD- und Asthma-Patienten. Wolfgang Bankowsky war unterstützend, lesend und überhaupt nicht schnaubend dabei – hier sein Bericht.

Die Gäste hatten ihre Heimatorte im vielerorts bereits herbstnebeligen Österreich verlassen und waren in neugieriger Erwartung ins Miramar gekommen. Atemprobleme am Meer zu lindern oder ihnen aus dem Weg zu gehen, war das Ziel. Das Programm »Aufatmen & Aufleben« wurde vor allem von den Wiener Atemtrainern Christa Maier und Wolfgang Purucker sowie von mir als Buchautor und COPD-Patient zusammengestellt.

Nach dem Motto »Nichts ist Pflicht, aber alles ist hilfreich« baute es auf einem täglichen 45-minütigen »aktiven Erwachen« vor dem Frühstück auf, beinhaltete bewegende »Spaziergänge durch die Aerosole am Lungomare«, wahlweise Salzwasser-Gymnastik oder Kraft- und Ausdauer-Training, Vorträge sowie Workshops über neue und hilfreiche Wege zum »Aufatmen«.

DER NEUE RAUM DER ATMUNG

Beim »aktiven Erwachen« stellten Christa Maier und Wolfgang Purucker täglich neue Atemübungen vor. Den Teilnehmern war zwar weitgehend bekannt, dass es einen oberen (Lunge) und mittleren (Zwerchfell) Raum des Atmens gibt, die beiden einfühlsamen Pädagogen brachten aber »Neuland« ins Spiel: Sie forcierten mit ebenso sanften wie bewussten Streicheleinheiten in Form anmutender Bewegungen die Beine als dritten unteren Atemraum. Die Erkenntnisse der Teilnehmer waren schnell spürbar. Ihnen wurde bewusst, wie sehr von den Füßen über die Beine bis zum Becken aufwärts eine einfache, fast nicht spürbare Tonisierung eintritt und die mittlere und obere Atmung entlastet bzw. unterstützt. Tägliche Fortschritte motivierten. Alle Maßnahmen wurden als »gesamtheitlich wert-

voll und angenehm« empfunden. Drei Workshops zu je 60 Minuten an drei Nachmittagen bereicherten diese Einheiten, um nach der Heimreise in dieser Tonart – besser gesagt mit diesem Tonus – weiter zu verfahren.

EINATMEN UND AUFLEBEN

Das Tempo der Spaziergänge am Lungomare wurde von den »schwächsten« Teilnehmern bestimmt. Miramar-Physiotherapeut Ivan stellte dabei rasch fest, dass sich jeder Einzelne von Mal zu Mal steigerte.

Schlussendlich stellten am Ende der Woche alle Teilnehmer eine Verbesserung ihrer Werte bezüglich der Atemluft fest. Motivierte Meinungen: *Herbert A. (60+), OÖ:* „Ich habe Luft, wie ich dies nie wieder erwartet hätte. Ich habe daheim mein Auto ausgeräumt und meine Koffer über 19 Stufen ins Haus tragen können. Das hätte ich nie erwartet. Jetzt kann ich meinem Enkel sogar das Skifahren beibringen.“ *Heinz S. (80+), NÖ:* „Es geht alles so stimmig voran, wie lange nicht mehr. Sensationell.“ *Hannelore K. (60+), OÖ:* „Was für ein Erfolg! Ich fühle mich bezüglich Atmung so gut wie schon lange nicht mehr.“

Auch andere Beschwerden haben sich gebessert. *Irmgard F. (70+), Salzburg:* „Ich fühle mich wie neu. Wollte aus meiner Wohnung im ersten Stock schon ausziehen. Abgesagt. Ich schaffe das, tonisiere... und nehme die Stiegen künftig als Training.“ *Fritz P. (70+), OÖ:* „Das tat mir gut, ich verlängere und bleibe noch ein paar Tage hier. Der Sauerstoff hat öfter Pause.“ *Herbert H. (70+), NÖ:* „Jetzt macht meine Atmung wieder das, was sie tun soll. Sie macht ihren Job.“

PROGRAMME MIT MAG. CHRISTA MAIER & DIPL.-ING. WOLFGANG PURUCKER:

8.–12. APRIL: »GENUSSVOLL ATMEN – LUSTVOLL LEBEN«:

Vitalitäts-Programm für Atem, Bewegung und Stimme für jeden, der sich etwas Gutes tun möchte.

4.–9. NOVEMBER: »AUFATMEN UND AUFLEBEN«:

COPD- & Asthma-Woche wie oben dokumentiert. Nähere Infos finden Sie auf unserer Website. ➔➔

”
Es ist und bleibt
ein Glück, vielleicht das höchste,
frei atmen zu können.

Theodor Fontane (1819–1898), dt. Schriftsteller,
Journalist, Erzähler und Theaterkritiker



Wolfgang Bankowsky (66) auf der Miramar-Meerterrasse.

Lungomare »für Zuhause«

HILFREICHER TEE BEI ASTHMA & COPD

Nach einer alten, von Wolfgang Bankowsky wiederentdeckten Rezeptur, feierte eine hochwertige Apothekermischung aus sechs Kräutern bei unserem Atemseminar Premiere und wird von COPD- und Asthmapatienten als hilfreich und wohlschmeckend geschätzt. Der Tee LUNGOMARE bewährt sich daheim, wenn das Meer gerade nicht in Reichweite ist. Erhältlich im Sisi-Hofladen. 60 g, € 7,-

Symbolfoto



Buchtipps

DER SCHNAUBENDE WOLF

Wolf(gang) Bankowsky schnaubt nicht bei seiner Lesung. Auch nicht beim zügigen Spaziergang am Lungomare. Der Autor, bei dem die Ärzte 2006 chronische COPD diagnostizierten, hat seine Krankheit im Griff und über den Weg zur Selbsthilfe ein Buch geschrieben, das Betroffenen helfen soll und dies bereits tut: „Viele von ihnen leiden an Depressionen, das konnte ich bei mir selbst schlussendlich verhindern“, sagt er. Und beweist, dass es geht – auch mit der höchsten Stufe 4, die ihm Aufenthalte in der Intensivstation bescherten. Danach startete der Sportreporter seinen über Jahre dauernden Kampf gegen COPD, recherchierte permanent nach effizienten Behandlungsmöglichkeiten, führte Selbsttests durch und dokumentierte positive Ergebnisse. Mit ärztlicher Hilfe und Ozon-Sauerstoff-Infusionen kann er der

Immunschwäche die Stirn bieten, bleibt »im Kopf und auch körperlich« aktiv und freundet sich auf eine gewisse Weise mit seiner Erkrankung an, um ihr das eine oder andere Schnippchen schlagen zu können. Bis heute konnte er so weitere Aufenthalte auf Intensivstationen vermeiden. Trotz achtzigprozentiger Behinderung aufgrund seiner Lungenerkrankung bleibt er voll im Arbeitsprozess.

Der schnaubende Wolf
Täglicher Kampf, Erkenntnisse und Tipps eines Betroffenen
Verlag myMorawa, € 12,99.
Erhältlich im Miramar und über die Website:
www.copd-buch.de, bei Morawa und Amazon.



COPD = »Chronic Obstructive Pulmonary Disease« / »chronisch obstruktive Lungenerkrankung«.

Nachgefragt

Der Zusammenhang von Atem und Vitalität fasziniert Mag. Christa Maier und Dipl.-Ing. Wolfgang Purucker schon sehr lange. Der große Erfolg des Miramar-Atemseminars hat sie weiter inspiriert und beflügelt. Im März eröffnen sie ihre eigene Atemschule in Wien.

Frau Maier, Sie sind als Theaterwissenschaftlerin, Rundfunkjournalistin sowie Moderatorin beim Kultursender Ö1 aktiv. Ihr Wissen als Stimmexpertin und akademische Atempädagogin geben Sie regelmäßig in Seminaren und persönlichen Coachings weiter. – Geht Ihnen bei so viel Programm nie die Luft aus?



Oh nein, ganz im Gegenteil! Meine Arbeit schenkt mir so viel Inspiration, und die Luft könnte ja nur ausgehen, wenn ich sie nicht einlassen würde. Ich habe gelernt, darauf zu vertrauen, dass sie immer wieder kommt.

Die Luft, oder nennen wir das Kind gleich beim Namen – der ATEM – hat nämlich seine eigene Dynamik. Er kommt, geht und kann sogar ruhen. An diesen drei Atemphasen orientiere ich mich auch im Alltag. Dadurch bleibe ich in Balance und Vitalität breitet sich aus – das ist ganz wunderbar.



Herr Purucker, Sie sind Elektrotechniker, waren viele Jahre im Management tätig und haben seit 2003 als Unternehmensentwickler die Potenzialentfaltung und die effektive Zusammenarbeit in Teams zu Ihrer Mission gemacht. Jetzt eröffnen Sie mit Ihrer Frau eine Atemschule in Wien. Wie kam es dazu?

Am Anfang stand die Idee, gemeinsam an den schönsten Plätzen der Welt zu arbeiten. Im ersten Projekt mit einem Führungsteam konnten wir durch die Atemarbeit das kreative Potenzial erstaunlich effizient wecken und haben quasi einen Turbo für die Prozessentwicklung gefunden.

Mit der Zeit entwickelten wir unsere eigene Methode. In der Atemschule vermitteln wir nun Wissenswertes über den Atem und seinen Einfluss auf unser gesamtes Leben. Lustvolles Lernen hat somit seinen eigenen Raum bekommen.

NEU: www.atemschule.wien