

Mehr Luft für Zohal

Was haben ein Torwart, ein Hängebauschwein und ein Kutscher gemeinsam? Sie helfen Kindern mit Asthma beim Atmen. Das hat Zohal (11) jetzt im Allgäu erfahren. Dort war sie vier Wochen lang zur Reha.

Genau 17,7 Kilometer.“ Wenn Zohal vom Fahrrad steigt, weiß sie immer bis auf die Stelle nach dem Komma genau, wie weit sie gefahren ist. Das Fahrrad ist nämlich ein Trainingsgerät mit vielen digitalen Anzeigen und hat sich in Wirklichkeit nicht vom Fleck bewegt. Zohal hat Asthma. Sie hat deshalb manchmal Atemnot, muss oft husten und ist nicht so fit und belastbar, wie sie es sein sollte. Sport ist aber für Asthma-patienten genauso wichtig wie für gesunde Kinder.

Zohal hat in der Reha deshalb auch noch Atemgymnastik und Schwimmen. Außerdem gibt es Tischtennisplatten, Volleyballnetze und vieles mehr. „In der ersten Woche habe ich gesagt, dass mir ein bisschen langweilig ist – seitdem habe ich auch noch Balltraining. Das ist so toll! Ich hoffe, wir spielen auch noch American Football und Völkerball, während ich hier bin!“

Heute Vormittag wurde ihre Lunge wieder einmal an einem Gerät getestet. „Das tut nicht weh, ich muss nur kräftig in ein Mundstück blasen, und die Maschine weiß dann, wie kräftig meine Lunge heute ist.“ Mit einem anderen kleinen Gerät, das Zohal in der Tasche hat, kann sie das auch selbst überprüfen. Wie man das macht, hat sie ebenfalls gelernt, gemeinsam mit anderen Kindern in der Asthmaschulung.



Und auch, was sie tun soll, wenn sie wirklich mal schwer Luft bekommt: „Dann muss ich den Oberkörper abstützen, damit die Lunge weniger Druck hat.“ Zum Beispiel bei der Hängebauchlage – dem „Hängebauschwein“ – auf die Knie gehen und die Unterarme auf den Boden legen. Oder aber wie ein Kutscher im Sitzen die Ellbogen auf die Knie aufstützen, oder im Stehen die Hände auf den Oberschenkeln aufstützen: „Das ist dann der Torwart!“

Zweimal täglich gibt es ein Freizeitprogramm. „Wir gehen zum Toben und Klettern auf den Indoor-Spielplatz und nach draußen, malen mit Pastellkreiden oder basteln Perlentiere“, erzählt Zohal. Freunde hat sie hier auch gefunden: ein zehnjähriges Mädchen, mit dem sie schon einen Ausflug an den Bodensee gemacht hat, und einen dreizehnjährigen Jungen.

„Der war als einziger besser als ich am Tischkicker! Deswegen übe ich jetzt am liebsten mit ihm.“

Und wie cool ist es denn nun in so einer Reha, auf einer Skala von 1 bis 10, wenn 1 total doof und 10 total cool ist? Die Antwort ist typisch für Zohal, mit einer Stelle hinter dem Komma: „Eine 7,5!“

Reha: Chronische Krankheiten verschwinden nicht wie ein Schnupfen, sondern man hat sie immer. Zum Beispiel Asthma, Diabetes oder Allergien. In einer Kinderreha lernt man, wie man damit besser leben kann: Man wohnt dafür eine Zeitlang in einem Haus mit anderen Kindern zusammen, so wie in einem Internat. Wenn keine Ferien sind, hat man dort auch Schulunterricht. Oft darf auch ein Elternteil mitkommen. Ärzte, Erzieher und andere Fachleute erklären und üben dort mit den Kindern, wie man mit der Krankheit zu Hause umgeht, damit sie nicht

Mehr Luft für Zohal

Was haben ein Torwart, ein Hängebauschwein und ein Kutscher gemeinsam? Sie helfen Kindern mit Asthma beim Atmen. Das hat Zohal (11) jetzt im Allgäu erfahren. Dort war sie vier Wochen lang zur Reha.

Genau 17,7 Kilometer.“ Wenn Zohal vom Fahrrad steigt, weiß sie immer bis auf die Stelle nach dem Komma genau, wie weit sie gefahren ist. Das Fahrrad ist nämlich ein Trainingsgerät mit vielen digitalen Anzeigen und hat sich in Wirklichkeit nicht vom Fleck bewegt. Zohal hat Asthma. Sie hat deshalb manchmal Atemnot, muss oft husten und ist nicht so fit und belastbar, wie sie es sein sollte. Sport ist aber für Asthma-patienten genauso wichtig wie für gesunde Kinder.

Zohal hat in der Reha deshalb auch noch Atemgymnastik und Schwimmen. Außerdem gibt es Tischtennisplatten, Volleyballnetze und vieles mehr. „In der ersten Woche habe ich gesagt, dass mir ein bisschen langweilig ist – seitdem habe ich auch noch Balltraining. Das ist so toll! Ich hoffe, wir spielen auch noch American Football und Völkerball, während ich hier bin!“

Heute Vormittag wurde ihre Lunge wieder einmal an einem Gerät getestet. „Das tut nicht weh, ich muss nur kräftig in ein Mundstück blasen, und die Maschine weiß dann, wie kräftig meine Lunge heute ist.“ Mit einem anderen kleinen Gerät, das Zohal in der Tasche hat, kann sie das auch selbst überprüfen. Wie man das macht, hat sie ebenfalls gelernt, gemeinsam mit anderen Kindern in der Asthmaschulung.



Und auch, was sie tun soll, wenn sie wirklich mal schwer Luft bekommt: „Dann muss ich den Oberkörper abstützen, damit die Lunge weniger Druck hat.“ Zum Beispiel bei der Hängebauchlage – dem „Hängebauschwein“ – auf die Knie gehen und die Unterarme auf den Boden legen. Oder aber wie ein Kutscher im Sitzen die Ellbogen auf die Knie aufstützen, oder im Stehen die Hände auf den Oberschenkeln aufstützen: „Das ist dann der Torwart!“

Zweimal täglich gibt es ein Freizeitprogramm. „Wir gehen zum Toben und Klettern auf den Indoor-Spielplatz und nach draußen, malen mit Pastellkreiden oder basteln Perlentiere“, erzählt Zohal. Freunde hat sie hier auch gefunden: ein zehnjähriges Mädchen, mit dem sie schon einen Ausflug an den Bodensee gemacht hat, und einen dreizehnjährigen Jungen. „Der war als einziger besser als ich am Tischkicker! Deswegen übe ich jetzt am liebsten mit ihm.“

Reha: Chronische Krankheiten verschwinden nicht wie ein Schnupfen, sondern man hat sie immer. Zum Beispiel Asthma, Diabetes oder Allergien. In einer Kinderreha lernt man, wie man damit besser leben kann: Man wohnt dafür eine Zeitlang in einem Haus mit anderen Kindern zusammen, so wie in einem Internat. Wenn keine Ferien sind, hat man dort auch Schulunterricht. Oft darf auch ein Elternteil mitkommen. Ärzte, Erzieher und andere Fachleute erklären und üben dort mit den Kindern, wie man mit der Krankheit zu Hause umgeht, damit sie nicht

Und wie cool ist es denn nun in so einer Reha, auf einer Skala von 1 bis 10, wenn 1 total doof und 10 total cool ist? Die Antwort ist typisch für Zohal, mit einer Stelle hinter dem Komma: „Eine 7,5!“

Text: Simone Richter, Fotos: ????