



# Bei COPD ist viel Luft nach oben

Monika Oberdorfer und drei Mitstreiter möchten am Welt-COPD-Tag die 283 Stufen zur Bergiselschanze hochsteigen.

Fotos: Thomas Böhm, Rudy De Moor

400.000 Österreicher sind an COPD erkrankt. Mit der Besteigung der Bergiselschanze will eine Zirlerin die Krankheit ins Bewusstsein rufen.

Von Theresa Mair

**Innsbruck** – 283 Stufen führen auf die Innsbrucker Bergiselschanze. Monika Oberdorfer aus Zirl will am 20. November ganz nach oben steigen. „Egal, wie lange ich dafür brauche“, sagt sie. Hauptsache, sie bekommt genug Luft und gerät nicht außer Atem. Denn die Lunge ist die Schwachstelle der Zirlerin. Wie jeder zehnte Österreicher über 40 ist sie nämlich an der chronischen Lungenkrankheit COPD erkrankt. Doch davon lässt sich die 70-Jährige nicht unterkriegen. Mit ihrer Aktion will sie zeigen, dass man trotz COPD noch leistungsfähig ist und mit körperlichem Training das Beste für die Gesundheit herausholen kann. Nachahmung ist ausdrücklich erwünscht.

Vor einem Jahr hat Oberdorfer aus der Zeitung von der MyCOPD-Challenge erfahren. Der Wiener Eberhard Jordan, selbst COPD-Betroffener, hat die Aktion ins Leben gerufen, um Bewusstsein für die Erkrankung zu schaffen. Er hat im vergangenen Jahr den Südturm des Stephansdoms über die Treppe erklommen. Heuer will er mit der Besteigung des Donauturms noch eins drauflegen. Das hat Monika Oberdorfer beeindruckt. Sie ist mit Jordan in Kontakt getreten und hat auf seine Anregung hin



„Bewegung ist das effektivste Medikament bei COPD – in jedem Stadium.“

Christoph Puelacher (Lungenfacharzt)



„Wer uns anfeuern will, ist bei der MyCOPD-Challenge herzlich willkommen.“

Monika Oberdorfer (COPD-Betroffene)

die MyCOPD-Challenge auch nach Tirol geholt. Unterstützung dafür fand sie bei Christoph Puelacher, Lungenfacharzt in Telfs und Innsbruck.

Mit Günter Krug, Gerhard Baumann und einer COPD-Betroffenen aus Vorarlberg hat Oberdorfer bereits Mitstreiter gefunden, die sie am Welt-COPD-Tag bei ihrem Vorhaben begleiten werden. „Wer uns anfeuern will, ist bei der MyCOPD-Challenge herzlich willkommen“, freut sich Oberdorfer auf Zuschauer.

Selbstverständlich werden alle Teilnehmer von Therapeuten überwacht, die Puls, Sauerstoffsättigung im Blut sowie den Blutdruck ständig im Auge behalten. „Die Therapeuten sind die Schrittmacher. Wenn man nicht hudelt und nicht in Panik gerät, dann kann man das schaffen“, sagt Puelacher.

Im Vorfeld haben sich die

COPD-Patienten zusammen mit ihm im ambulanten Reha-Zentrum „Reha Innsbruck“ ein ambitioniertes 7-wöchiges Trainingsprogramm zurechtgelegt. Oberdorfer, die zufällig von ihrer Erkrankung erfahren hat, nachdem sie sich von einer Lungenentzündung nur schwer erholte, geht dreimal pro Woche trainieren, um Ausdauer, Kraft und Atemtechnik (Atem- und Atemmuskulaturtraining) zu verbessern.

Letztere ist für COPD-Erkrankte essenziell. Langes Einatmen und noch längeres, sauberes Ausatmen über die Lippenbremse verhindern etwa, dass die Lunge überbläht. „Bewegung ist das effektivste Medikament bei COPD – in jedem Stadium. Gleichzeitig tut man etwas gegen Osteoporose, gegen Muskelschwäche und für die Stimmung“, betont Puelacher. Man könne

die Krankheit zwar nicht heilen, aber stoppen. Es gehe darum, mit COPD gut umgehen zu lernen und sozialen Rückzug zu verhindern. Denn die Diagnose COPD setze oft eine Abwärtsspirale in Gang, an deren Ende Pflegebedürftigkeit stehe – wenn man nichts dagegen tut.

COPD ist eine schleichende Erkrankung, bei der die Lungenbläschen als auch die Bronchien zugrunde gehen. „Während bei einem Gesunden die Oberfläche der Lungenbläschen noch jener des Tivoli-Stadions entspricht, bleibt bei COPD IV nur noch der Raum vor dem Tor“, vergleicht Puelacher. Oft sind Raucher betroffen, aber – wie im Fall von Oberdorfer – nicht immer. Ein Auslöser kann z. B. auch ein Reflux sein. Die ersten Symptome treten in der Regel ab dem 40. Lebensjahr auf und äußern sich in Kurzatmigkeit, Husten und Auswurf. Wichtigstes Instrument zur Diagnose ist ein Lungenfunktionstest.

## TT-Chat

Christoph Puelacher beantwortet am 12. November von 12 bis 13 Uhr Ihre Fragen zu COPD im TT-Chat. Sie können uns bereits jetzt Ihre Fragen via E-Mail an [forum@tt.com](mailto:forum@tt.com) schicken.

# Gentherapie setzt bei Epilepsie an

Versuche an Tieren mit der von Innsbrucker und Berliner Forschern entwickelten Therapie stimmen positiv. Dafür wird ein Gen ins Hirn geschleust.

**Innsbruck** – Der Pharmakologe Christoph Schwarzer von der Med-Uni Innsbruck hat sich mit der Virologin Regine Heilbronn von der Berliner Charité zusammengetan. Herausgekommen ist ein möglicherweise bahnbrechender Ansatz, um Patienten zu helfen, die an Temporallappen-Epilepsie (TLE), der häufigsten Epilepsie-Form leiden.

In der Fachzeitschrift *EMBO Molecular Medicine* berichten die Forscher über eine Gentherapie, die sie entwickelt und bereits erfolgreich an Tieren getestet haben. Im Rahmen der Behandlung wird ein spezielles Gen gezielt mit Hilfe eines Virus in die Nervenzellen jener Gehirnregion eingeschleust, von der die epileptischen Anfälle ausgehen. Dieses Gen liefert die Produktionsanweisung für Dynorphin, eine körpereigene Substanz, die vor übermäßiger Erregung der Nervenzellen schützen kann. Sobald die Nervenzellen das Gen aufgenommen und gespeichert haben, produzieren sie den Wirkstoff dauerhaft und auf Vorrat – geben ihn aber nur bei Bedarf ab. „Bei hochfrequenter Stimulation der Nervenzellen, wie zu Beginn eines Anfalls, wird Dynorphin ausgeschüttet. Es bewirkt eine Dämpfung

der Reizweiterleitung und der epileptische Anfall bleibt aus“, wird Schwarzer in einer Aussendung der Med-Uni zitiert. Im Tiermodell vergewisserten sich die Wissenschaftler, dass die Gentherapie epileptische Anfälle über Monate unterdrückt. Sie beobachteten keine Gewöhnungseffekte und auch Nebenwirkungen blieben bisher aus. Die Forscher sind nun zuversichtlich, dass die Therapie auch beim Menschen funktioniert. „Unser Ziel ist, das Gentherapiegen in wenigen Jahren als Arzneimittel erstmals in der klinischen Testphase einsetzen zu können“, so Schwarzer.

Bisher sind die Aussichten für TLE-Patienten nämlich mau: Die verfügbaren Medikamente sind nur mäßig wirksam und haben teils schwere Nebenwirkungen. Eine Operation garantiert ebenso keine Anfallsfreiheit. (TT)

Privatklinik HOCHRUM  
SANATORIUM DER KREUZSCHWESTERN

Wählen Sie Ärzte Ihres Vertrauens.  
Bereitschaft Mo-So: 0512-234-567  
[www.privatklinik-hochrum.com](http://www.privatklinik-hochrum.com)

## Gesunde Termine von A bis Z

**Hall, Reith b. Kitzbühel** – Am Vorabend der Fachtagung „Das bewegte Herz“ findet im Kurhaus Hall am 6.11. ab 18 Uhr ein öffentlicher Vortragsabend mit Podiumsdiskussion statt. Zahlreiche Experten – vom Sportler über Bergretter bis zu Medizinern – sprechen über menschliche Extremleistungen. Eintritt frei.

Eine Familienaufstellung ist der Beginn eines „oftmals

bewegenden Lösungsprozesses“, wie der Psychologe und Psychotherapeut Robert Bilgeri sagt. Er leitet am 8. und 9. November im Kulturhaus Reith bei Kitzbühel ein Seminar, bei dem die Teilnehmer ihre Lebensthemen durch Aufstellen von Personen im Raum ans Licht bringen können. Infos unter Tel. 05352/64950 oder [www.familienstellen-bilgeri.com](http://www.familienstellen-bilgeri.com) (TT)

BESSER HÖREN. BESSER LEBEN.

WWW.NEUROTH.COM

# Ihre Ohren in besten Händen.

Über 110 Jahre Erfahrung machen Neuroth zu Ihrem treuen Begleiter für besseres Hören.

Neuroth:  
11 x Tirol, 1 x Osttirol

Info-Tel.: 00800 8001 8001  
Vertragspartner aller Krankenkassen



Testen Sie jetzt kostenlos die neuesten Hörgeräte ab 0 Euro.

\* Preise sind Zuzahlungspreise bei Kassenbewilligung nach HNO-fachärztlicher Verordnung. Tarife der Sozialversicherungen und Informationen zur Kassendirektverrechnung auf [www.neuroth.com/sozialversicherung](http://www.neuroth.com/sozialversicherung)

HÖRGERÄTE // HÖRBERATUNG // GEHÖRSCHUTZ // SEIT 1907

NEUROTH