

Gebirgsluft: Rehabilitation

Rehabilitation umfasst alle Massnahmen, um unerwünschte Auswirkungen von Krankheiten zu vermeiden oder mindestens zu vermindern. Sie ist ganzheitlich auf verschiedene Lebensbereiche ausgerichtet und hat zum Ziel, die Lebensqualität der Patienten zu verbessern. Klimatherapie erfolgt häufig im Rahmen einer Rehabilitation und hat ihre Wirksamkeit bei allergischen Erkrankungen längst bewiesen.

Davos Tourismus



beruflichen/schulischen Lebensbereich vermieden oder zumindest vermindert werden, was wesentlich zur Verbesserung der Lebensqualität und zur normalen sozialen Integration der Patienten beitragen kann. Ausserdem trägt Rehabilitation zu einer Verringerung der Krankheitskosten bei.

Klimatherapie und Rehabilitation

In den letzten Jahrzehnten wurden wirksame Medikamente entwickelt, dank derer riesige Fortschritte in der Behandlung von Allergien, Asthma und atopischer Dermatitis erzielt wurden. Antihistaminika, Leukotrienrezeptorenblocker, bronchienerweiternde und anti-entzündlich wirkende Inhalationsmittel sind nur einige Beispiele dafür. Dank diesen medikamentösen Möglichkeiten gibt es beispielsweise kaum mehr unbeherrschbare und schwer verlaufende Asthmaerkrankungen, welche zur Invaliddität führen.

Trotz den wirksamen und erfolgreich eingesetzten Medikamenten sollten präventive Massnahmen nicht vergessen werden. So ist und bleibt die Expositionsprophylaxe die Basis einer jeden Allergikertherapie. Sie beinhaltet im Minimum eine Reduktion von

relevanten, vermeidbaren Allergenen (zum Beispiel Hausstaub, Tierallergene). Eine weitere, zeitlich befristete expositionsprophylaktische Massnahme stellt die Klimatherapie dar, welche am Meer oder im Hochgebirge durchgeführt wird. Meist wird die Klimatherapie in Kombination mit einer Rehabilitation angeboten. Sie ist vor allem bei ausgeprägter saisonaler Symptomatik oder bei schweren und unkontrolliert verlaufenden Erkrankungen angezeigt.

Höhenklima mit heilender Wirkung...

Bei Infektionskrankheiten wie der Tuberkulose hat sich die heilende Wirkung des Höhenklimas eindeutig gezeigt. Dennoch konnte sie bis heute nicht in allen Einzelheiten wissenschaftlich erklärt werden. Sicher spielen die kühle trockene Luft, die verstärkte Sonneneinstrahlung und der tiefe Sauerstoffpartialdruck eine wichtige Rolle. Bei allergischen Erkrankungen jedoch ist die förderliche Wirkung des allergenarmen Hochgebirgsklimas auf die Entzündungsprozesse wissenschaftlich eindeutig nachgewiesen. Insbesondere ist die Wirkungsweise bei Asthma bronchiale,

Krankheiten sowie deren Behandlungen können mannigfaltige Folgen auf die Gesundheit eines Menschen haben. So kann zum Beispiel ein unkontrolliert verlaufendes Asthma zu krankhaftem Fitnessmangel, Einschränkungen der körperlichen Aktivitäten, vermindertem Selbstwertgefühl, Ängsten, verminderten Schulleistungen, erschweren sozialen Kontakten oder skelettären Deformationen führen. Deshalb gilt für chronisch kranke Patienten: Hat eine Erkrankung über die Organebene hinaus Auswirkungen, ist eine umfassende, gesamtheitliche Behandlung im Sinne einer Rehabilitation angezeigt. Damit können dauerhafte Behinderungen im physischen, persönlichen, sozialen und

für Allergiegeplagte

Neurodermitis, allergischem Schnupfen und allergischer Augenentzündung erforscht.

... in allergenarmer Umgebung

Speziell Blütenpollen, Hausstaubmilben und Schimmelpilze sind allergene



Stoffe, die im Unterland häufig und in der Höhe nicht oder nur in kleinen Mengen vorkommen. Zwar gibt es Orte in der Höhe, wo diese in gewissem Ausmass dennoch durch Winde zugeweht werden. Es gibt aber klassische Kurgebiete wie etwa Davos, welche aufgrund ihrer im Gebirge eingebetteten Lage diesen Einflüssen nicht ausgesetzt sind.

Wegen des allergenarmen Milieus im Hochgebirgsklima wird die allergische Immunantwort nicht mehr aktiviert und in der Folge gehen die typischen Symptome zurück.

Die Klimawirkung kann sogar anhand zellulärer und molekularer immunologischer Parameter im Patienten gemessen werden. Insbesondere konnte gezeigt werden, dass durch einen 3- bis

4-wöchigen Aufenthalt in Davos die Aktivierung der T-Lymphozyten deutlich abnimmt. Diese Zellen regulieren die allergische Immunreaktion. Sie bilden keine Botenstoffe mehr, welche für die Vermehrung und Aktivierung der allergischen Entzündung notwendig sind. In gleicher Masse gehen dadurch die Symptome von Asthma bronchiale, atopischer Dermatitis, allergischem Schnupfen und Konjunktivitis auch ohne Entzündungshemmer sowohl bei Kindern als auch bei Erwachsenen zurück.

■ Dr. med. Bruno Knöpfli,
Chefarzt und medizinischer Leiter
Alpine Kinderklinik, Davos



Herzliche Grüsse aus Norderney

Endlich war er da, der Moment: «Die Passagiere für den Flug nach Hamburg wollen sich bitte zum Gate ... begeben!» Meine Schwester und ich waren per Zug aus dem Wallis nach Zürich angereist und freuten uns beide auf diese Woche auf der Insel Norderney. Die Reise nach Norderney wurde lang und auch ein bisschen anstrengend – denn von Hamburg aus sind es nochmals 5 Stunden Zugfahrt, dazu kommt die Überfahrt per Fähre auf die Insel. Doch, wir vergassen diese 14 Stunden Reise-

zeit im Nu. Eine frische Brise würziger Meeresluft, das Kreischen der Seevögel und die herrliche Dünenlandschaft entschädigten uns für die Strapazen und weckten unsere müden Geister schnell wieder. Etwas gewöhnungsbedürftig war der inseltypische Wind, der täglich wehte. Wunderschön sind die Dünen, die Sandstrände mit den zahlreichen Muscheln und den so romantischen Strandkörben. Die Möwen sind ebenso typisch wie das Wahrzeichen der Insel – das Kap.

Als Neurodermitikerin konnte auch ich vom guten Klima profitieren. Ich hatte in dieser Ferienwoche kaum Beschwerden. Ein Urlaub also, um sich so richtig zu erholen. Nochmals herzlichen Dank an alle, die uns diese schöne Woche auf der Insel Norderney ermöglicht haben.

■ Anita Heinzmann, Visperterminen