AOK Bayern
Die Gesundheitskasse.

Das Gesundheits Magazin *Asthma*

2/2023

Eltern wieder im Einklang

Häufig gibt es Diskussionen innerhalb der Familie über die Asthmaerkrankung des Kindes. Wie sich Verständnis füreinander aufbauen lässt, lesen Sie in dieser Ausgabe.

Ihre AOK Bayern.

Belastung durch **Long-COVID**

Auch Monate nach einer Corona-Infektion können Beschwerden auftreten, etwa chronische Erschöpfung, Atemnot oder Konzentrationsprobleme. Der Oberbegriff dafür ist Long-COVID. Noch ist unklar, wie viele Menschen davon betroffen sind.

Long-COVID-Coach der AOK

Mit dem kostenfreien Internetangebot Long-COVID-Coach unterstützt die AOK Betroffene und Angehörige. Inklusive 26 Erklär- und Übungsvideos sind dort die wichtigsten Fakten und Tipps zusammengestellt. Sie finden den Long-COVID-Coach hier:
→ aok.de/long-covid

Wenn Eltern sich uneins sind

Viele Paare haben unterschiedliche Sichtweisen auf die Krankheit ihres Kindes. Wie sich Konflikte auflösen lassen und das Familienleben wieder entspannter wird, erläutert ein Experte.

Als das Kind wieder mal unter einer Hustenattacke mit Luftnot leidet, reicht es der Mutter. Erneut startet sie einen Versuch, mit ihrem Partner über einen Dauerstreit zu reden: Das Kind nimmt zwar seit Längerem Medikamente gegen Asthma, aber die besorgniserregende Atemnot lässt nicht nach. Man müsse daher die Medikamente anpassen, sagt sie und hofft, dass sie den Vater auf ihrer Seite hat. Doch der möchte davon nichts hören. „Das bisschen Asthma“, sagt er. Dann beendet er das Gespräch. Wie so häufig ist er genervt und findet, sie übertreibe. Sie ist enttäuscht und fühlt sich mit ihrer Sorge alleingelassen.

Unterschiedliche Blickwinkel

Diese Episode aus einer Familie mit einem asthmakranken Kind erzählt Oliver-Arnold Gießler-Fichtner. Er ist leitender Psychologe an der Fachklinik Gaißach und war viele Jahre lang zweiter Vorsitzender des bundesweiten Vereins Arbeitsgemeinschaft Asthmaschulung. Aus seiner Arbeit kennt er viele Beispiele, in denen Eltern unterschiedliche Sichtweisen darauf haben, wie man mit der Erkrankung des Kindes umgehen sollte. Nicht selten führe das zu einem andauernden Konflikt, unter dem alle Familienmitglieder leiden – inklusive Kind, sagt er.

Streit wegen Medikamenten sei besonders häufig, vor allem zur Frage, ob das Kind Kortisonspray verwenden sollte oder nicht. Dicke Luft gebe es aber zum Beispiel auch oft, wenn Eltern darüber diskutieren:

- ob und mit welcher Intensität das Kind eine Sportart ausüben sollte – zum Beispiel Fußball oder Basketball,
- ob das Kind im Winter zum Schwimmen gehen darf oder ob es zu dünn oder warm genug angezogen ist; in beiden Fällen gibt es teils die Sorge vor einer Erkältung,

Titel: iStock.com/SrdjanPav

- ob es zu riskant ist, an einem Sportwochenende oder einer Fahrt ins Schullandheim teilzunehmen,
- ob es nicht doch möglich wäre, ein kuscheliges Haustier zu halten, um dem Kind eine Freude zu bereiten.

Rollenbilder überdenken

Dass zwei Menschen unterschiedliche Perspektiven haben, ist für den Psychologen Oliver-Arnold Gießler-Fichtner erst einmal normal. Die eigene Position, sagt er, hänge unter anderem mit der eigenen Biografie zusammen und mit der Sozialisation – und auch damit, welches Rollenbild man verinnerlicht habe. Ein Elternteil nimmt die Asthmaerkrankung des Kindes eventuell als Enttäuschung wahr oder ist schlicht damit überfordert. Schließlich wünschen sich alle Eltern ein gesundes, unbeschwertes Kind. In der Folge versucht die Mutter oder der Vater oft, die Krankheit zu verdrängen. Der Partner begegnet der Krankheit vielleicht anders herum, akzeptiert die Erkrankung, möchte das Kind aber behüten und macht sich Sorgen.

Gegenseitige Empathie

Wie kommt man zusammen, wenn unterschiedliche Positionen so tief und häufig unbewusst in Personen verankert sind? Der Psychologe sagt, das funktioniere am besten, wenn Eltern versuchen, sich in den anderen hineinzuversetzen. Ein nächster Schritt könnte dann eine Annäherung der Positionen sein. Ein Beispiel: Auch wenn der eine Partner der Meinung ist, dass die Situation nicht so schlimm sei, sollte er versuchen, die Besorgnis des anderen anzunehmen. Umgekehrt ist es auch wichtig zu akzeptieren, dass der andere Elternteil dem kranken Kind vielleicht etwas mehr zutraut.

Ist ein friedliches, konstruktives Gespräch nicht möglich, könnte eine Mediatorin oder ein Mediator helfen – auf familiärer Ebene bietet sich dafür etwa die Tante oder der Onkel an, auf professioneller Ebene Ärztinnen und Ärzte, aber auch Psychotherapeutinnen und -therapeuten.

Eine sachliche Ebene finden

Für die nachhaltigste Lösung aber hält Oliver-Arnold Gießler-Fichtner eine Asthmaschulung, an der beide Eltern und das Kind teilnehmen. So lernt die ganze Familie die Grundlagen und Auslöser der Erkrankung kennen. Erklärt werden außerdem die Wirkung sowie die Anwendung der notwendigen Dauer- und der Bedarfsmedikamente für den Notfall. „Die gesamte Familie erwirbt ein Fachwissen, das es ermöglicht, kompetent mit der Erkrankung umzugehen“, sagt der Psychologe. Das habe für künftige Reibungspunkte einen hohen Wert: „Diskussionen spielen sich auf diese Weise dann nicht mehr auf der persönlichen Ebene ab. Stattdessen reden die Eltern als Experten miteinander, die Sachargumente austauschen, sich an Schulungsinhalte erinnern und auf dieser Basis gemeinsam abwägen und entscheiden“. Da Asthma bekanntlich auch eine psychische Komponente hat, profitiert das Kind von nicht streitenden, konsensfähigen Eltern – ohne Stress atmet es sich gleich etwas leichter.

Noch keine Asthmaschulung gehabt?

Fragen Sie in der Arztpraxis, ob eine Asthmaschulung für Sie als Familie möglich ist.

Wie viel Sport kann ich meinem Kind zutrauen? Diese Frage sollten Eltern individuell mit ihrem Kind klären.

WEBTIPPS

Mehr zu dem Thema finden Sie hier: Arbeitsgemeinschaft Allergiekrankes Kind e. V.:
→ **aak.de**

Wichtige Informationen zum AOK-Curaplan Asthma:
→ **aok.de/asthma**

Fotos: iStock.com/StefaNikolic/SrdjanPav

Laufen mit Lächeln

Informationen, inklusive Videoanleitung, finden Sie hier:

→ **slowjogging.de**

Entspannt Sport machen – geht das? Beim Slow Jogging ist genau dies das Ziel.

Ärztinnen und Ärzte raten bei Asthma zu regelmäßigem Sport, besonders Ausdauersportarten. Das fördert die körperliche Fitness und Belastbarkeit. Aber so manchem fällt es schwer, in Bewegung zu kommen. Oft ist dabei ein übermäßiger Leistungsgedanke hinderlich. Sehr sanft und dennoch wirksam ist hingegen das Slow Jogging oder zu Deutsch: langsames Joggen.

Von dem japanischen Sportmediziner Hiroaki Tanaka entwickelt, hat diese spezielle Laufmethode in Fernost bereits viele Menschen begeistert. Auch bei uns haben sich die Vorteile mittlerweile herumgesprochen. Beim Slow Jogging stehen die Freude an der Bewegung und der Genuss im Vordergrund. Es gilt das Motto „Niko Niko“, Japanisch für „lächelnd“: Erfahrene Slow Jogger laufen mit einem entspannten Lächeln auf den Lippen.

Die medizinischen Vorteile dieser speziellen Laufart sind in Studien belegt. Weil die Gelenke dabei entlastet werden, ist sie gerade für Menschen mit Übergewicht geeignet. Beim Slow Jogging verbrennt der Körper doppelt so viele Kalorien wie beim Walken und genauso viele wie durch schnelles Laufen – und das, ohne aus der Puste zu kommen. Slow Jogging wirkt auch nachweislich gegen erhöhten Blutdruck und einen hohen Cholesterinspiegel.

Wie slow-jogge ich?

- Laufen Sie mit kurzen Tippelschritten und schneller Schrittfolge. Etwa drei Schritte pro Sekunde sind die optimale Frequenz. Das kann anfangs herausfordernd sein und braucht etwas Übung. Zur Hilfestellung können Sie Musik im passenden Rhythmus hören. Zum Beispiel „1000 und 1 Nacht (Zoom!)“ von Klaus Lage oder „This is the life“ von Amy MacDonald bringen Sie in den richtigen Groove.
- Bleiben Sie aufrecht, richten Sie den Blick nach vorn und halten Sie Ihre Schultern entspannt.
- Nur Fußballen und Mittelfuß werden belastet, nicht der Vorderfuß oder die Ferse. Daher eignen sich besonders flache Sportschuhe.
- Überfordern Sie sich nicht! Sie können zu Beginn langsam anfangen und sich dann sachte steigern: anfangs abwechselnd zwei Minuten slow-joggen, dann zwei Minuten gehen.
- Wichtig: Sprechen Sie vorab mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, ob sich Slow Jogging für Sie eignet. Führen Sie Ihr schnell wirksames Asthmaspray für eventuelle Notfälle immer bei sich.

Foto: iStock.com/mladensky

23-0084

Impressum

Das **AOK-GesundheitsMagazin** *Asthma*

Herausgeber: AOK Bayern – Die Gesundheitskasse, Geschäftsbereich Marke und Kundenerlebnis, 90443 Nürnberg, **aok.de/bayern**; **Verlag und Redaktion:** KomPart Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Rosenthaler Straße 31, 10178 Berlin;
Redaktionsleitung: Katja Winckler (verantwortlich); **Grafik:** Sybilla Weidinger (CD), Simone Voßwinkel; **Verantwortlich für Regionales:** AOK Bayern;
Gemäß § 13 SGB I sind die Sozialversicherungsträger verpflichtet, die Bevölkerung im Rahmen ihrer Zuständigkeit aufzuklären. Informationen zum Datenschutz finden Sie unter **aok.de/bayern/datenschutzrechte** oder in der AOK-Geschäftsstelle

Eine gute Entscheidung

Die Teilnahme an AOK-Curaplan Asthma.

Weitere Informationen erhalten Sie auf **aok.de/curaplan** oder telefonisch unter **0800 033 6704**

AOK-Curaplan