

**Wolfgang Bankowsky**

# **Der schnaubende Wolf**

**COPD**

**Täglicher Kampf, Erkenntnisse und Tipps eines Betroffenen**

© 2018/Wolfgang Bankowsky

Autor: Wolfgang Bankowsky  
Umschlaggestaltung, Illustration: Martin Reichl  
Lektorat, Korrektorat: Johanna Ursprunger

ISBN:  
978-3-99057-796-7 (Paperback)  
978-3-99057-797-4 (Hardcover)

Verlag: Buchschmiede von Dataform Media GmbH, Wien

Printed in Austria

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

## Warum ich dieses Buch geschrieben habe

*Vor zehn Jahren erhielt ich die Diagnose COPD, die sich bald in der höchsten Stufe 4 äußerte. Anfangs ging ich damit fast nachlässig um, bis mir die Krankheit zeigte, wer hier der Chef ist, und dass ich so nicht weiterleben könne. Ich erklärte die COPD zu meiner Freundin, um sie besser aushorchen zu können. Und ich begann, Maßnahmen zu ergreifen.*

*Das Buch schildert, wie ich nach und nach Erkenntnisse gewann, die sich als hilfreich herausstellten. Ihr Wirkungsgrad erhöhte sich immer mehr, die Erleichterungen wuchsen – und ich beschloss, andere COPD-Erkrankte daran teilhaben zu lassen. Es wurden Ratschläge, die freilich nicht alle auf jeden Patienten zutreffen können.*

*Zu individuell äußert sich die COPD bei den Betroffenen. Andererseits soll dieser Ratgeber zumindest zeigen, dass sich jede Art von Kampf gegen die COPD lohnt. Genauso wie die Demut, mit der man ihr begegnet.*

*Meine Faustregel: Kleine Etappensiege können große Wirkungen erzielen, wenn die Etappen mit Geduld bestritten und die Ärzte des Vertrauens darin eingebunden werden. Ohne den Vertrauensarzt, die Vertrauensärztin, geht es nicht.*

*Vielleicht finden Sie im Buch Anregungen, die sie selbst noch nicht erfahren oder für sich entdeckt bzw. versucht haben. Vielleicht sind Sie noch nicht so offen an die Ärzte herangetreten. Seien Sie gegenüber den Ärzten so offensiv, wie sich Ihre COPD Ihnen*

gegenüber stets offensiv gibt. Seien sie nicht leise und finden Sie sich nicht einfach mit der Krankheit ab. COPD-Kranke neigen leicht zu Depressionen. Kein Wunder, wenn einem immer wieder die Luft wegbleibt. Steuern Sie dagegen, indem Sie Zuversicht und Lebensfreude an den Tag legen und danach leben. Die Grundvoraussetzungen dafür sind körperliche und geistige Beweglichkeit. Sie müssen im Leben am Ball bleiben. Steigen Sie ein in dieses Buch – und lassen Sie mich wissen, ob sie Vorteile daraus ziehen konnten.

Der „schnaubende Wolf“

Kontakt: [wolfgang@bankowsky.at](mailto:wolfgang@bankowsky.at)

*Dieses Buch widmet der „schnaubende Wolf“  
seiner lieben Frau Annemarie,  
der Familie Ursprunger aus Linz*

*und den guten, verständnisvollen und hilfreichen Freunden*

*Dr. Barbara Spieß aus Lenggries/Bayern  
Günter und Annemarie Mudrynetz aus Itter/Tirol  
Ingrid Bauer und Siegfried Fischer aus Villach/Kärnten  
Martina Riedl, Direktorin im Hotel Miramar in Opatija (HR)*

*sowie allen Betroffenen, die an dieser heimtückischen Krankheit  
leiden und auf Besserung hoffen.*

## Der „Schnaubende Wolf“ und sein Dank

- an meinen Hausarzt Dr. Wolfgang Gunnesch (Linz/Donau)
- an meinen Lungenfacharzt Dr. Wolfgang Höller (Linz/Donau)
- an meine Wahlärztin Dr. Renate Thiele (Leonding bei Linz)
- an die Primärärzte Dr. Herwig Schinko und Dr. Bernhard Lamprecht (Linzer Kepler Universitätsklinikum Med Campus III)
- an meine Akupunkt-Therapeutin Mag. Sonja Mayrhofer (Linz)
- Besonderer Dank an meine privat gut befreundete Ärztin Dr. Barbara Spieß (Lenggries/Bayern)

(Diese großartigen Mediziner behandeln und beraten, bremsen und motivieren mich. Sie sorgen für ein breites Spektrum kompetenter und hilfreicher Meinungen und informieren mich über Neuheiten für meinen Kampf gegen die COPD.)

Nicht zuletzt auch ein Dankeschön an meine Dienstgeber, dem Familienunternehmen Schachermayer in Linz und dem ORF Oberösterreich in Linz, wo ich als freier Mitarbeiter mehr als 20 Jahre im Einsatz war.

## INHALTSVERZEICHNIS

1 - Der Mann in allen Gassen .....	9
2 -Atemlos - und meine Ignoranz nach der Diagnose COPD.....	11
3 - Die Erkenntnis und die Reaktion .....	14
4 - Der Start zum Wettbewerb mit „meiner COPD“ .....	17
5 - Der schnaubende Wolf und seine Tarnung.....	20
6 - Exazerbation 1: mein Aufenthalt auf der Intensivstation .....	22
7 - Ich bin ein mündiger Patient und frage nach .....	27
8 - Exazerbationen und mein Notfallpaket .....	30
9 - Die Freundin, die mich zum Wandern bringt .....	33
10 - Die Freundin, dir mir das Leben rettet .....	36
11 - Pneumothorax - mit Lungenriss im Krankenhaus.....	38
12 - Urlaub am Meer und mein Fehler vor dem Heimflug.....	42
13 - Der Behindertenausweis - jetzt musste er her .....	45
14 - Unverzichtbar: Meine Sauerstoff-Therapie .....	47
15 - Meine neue Herausforderung als Reporter mit COPD .....	49
16 - Meine neue Art des Urlaubs - es musste Therapie sein.....	52
17 - Hilfreiche Entdeckung in Kroatien.....	54
18 - Die Notärztin, die mir mit Ozon weiterhilft.....	58
19 - Akupunkt-Massage: Es hilft, wenn die Energien fließen. .....	65
20 - Abhusten von Sekret mit dem PARI-PEP-System II .....	68
21 - Desinfektion von Schläuchen und Geräten - ein Muss .....	71
22 - COPD & Begleiterkrankungen-was ich dagegen unternehme .....	74
23 - Was gibt es Neues - Lesen, Informieren .....	91
24 - Ratschläge auf zehn Seiten .....	93
25 - Sexleben mit COPD - die Chance für die Beziehung .....	103



## 1 – Der Mann in allen Gassen

Kreativ, umtriebig, neugierig, weltoffen, mitteilsam - das war und bin ich immer gewesen. Es war daher naheliegend, in den Bereichen Werbetext, Public Relations und Journalismus mein Glück im Beruf zu suchen. Um Erlaubnis zu fragen, sah ich immer als hinderlich an, lieber nahm ich die Projekte mit Enthusiasmus und ungefragt in Angriff, um mich - sollte es erforderlich sein - im Nachhinein zu entschuldigen. Aber da hatte ich ja längst, was ich wollte und kosmetische Korrekturen waren - wenn erforderlich - leicht zu erbringen.

Mein Leben wurde zur Hochschaubahn und ich liebte es. An nicht allen, aber vielen Fronten war ich zu finden, machte mir daraus meinen Reim, textete, beschrieb, gestaltete und setzte um - mit Erfolgen, die sich Schritt für Schritt einstellten und mein persönliches Leistungspotfolio steigerten. Ich kam zu vielen „Kreuzungen“, die meine Entscheidung verlangten, einen der sich nun bietenden Wege einzuschlagen. Ich nahm oft mehrere dieser Wege.

Zum Texten kamen Artikel für die Medien, in der Folge von Moderationen und damit die verbale Umsetzung des Geschriebenen vor Publikum. Zur Moderation kam die Ansage in immer größeren Foren, in Stadien und Messe- oder Sporthallen vor bis zu 20.000 und mehr Zuschauern. Schlussendlich ging auch die Tür zum Radio – dem größten Forum – auf, mit der Herausforderung, das Publikum in großer Zahl „dabei“ zu wissen, es aber nicht zu sehen. Sogar die TV-Arbeit wurde zu meinem Metier. Ich entwickelte mich zum „Hans Dampf in allen Gassen“ und verdiente gutes Geld. Ich war gefragt und ging meinen Weg von Projekt zu

Projekt. Nichts schien mich zu bremsen. Auch nicht der Alkohol und das Nikotin, das mich permanent begleiten sollte. An alles dachte ich, nur nicht an meine Gesundheit.

## **2 -Atemlos – und meine Ignoranz nach der Diagnose COPD**

Atemlos zog ich meine Register und spielte auf der Orgel kreativer Vielseitigkeit. Über 50 und gefragt surfte ich scheinbar am Zenit meines Berufs. Ein schönes Gefühl, das ich voll auszukosten verstand. Bis zu jenem Tag, an dem sich mein Leben ändern sollte.

Atemlos – das war in diesen Jahren ein für mich positiv besetzter Begriff. Bis mir an mir selbst aufgefallen war, dass mir ab und zu tatsächlich die Luft wegblieb und ich beinahe atemlos war. Anfangs war dies der Fall, wenn ich zu diesem und jenem Termin hetzte. Ich maß dem noch keine besondere Bedeutung bei. Verkühlte ich öfter, begleitet von Husten und Schnupfen.

Ich gewöhnte mir das Rauchen ab. Dazu musste ich nur den berühmten Schalter im Kopf umlegen und mit meiner Willensstärke war das nicht schwer. Ich wählte bewusst keinen Anlass-Tag wie Silvester oder den Geburtstag. Ich hatte den Gedanken und daraus ein Ziel geformt, schmiss die Zigaretten schachtel weg und startete mit der Rauch-Entwöhnung. Ich versagte mir den Alkohol und bemerkte, dass ohne die geistlichen Genüsse auch das Verlangen nach Nikotin rückläufig war. Mein Gott, war ich stolz auf mich.

Aber die Atembehinderungen blieben. Bewusster wurde mir dies dann, als ich mir seit einem Jahr das Rauchen abgewöhnt hatte, aber keine Besserung verspürte, wenn ich etwa aus einer Tiefgarage auf Straßenniveau wollte oder ich in ein Obergeschoss musste und der Lift gerade ausgefallen war. Ich war just in jenen Augenblicken zu kurzen Atempausen gezwungen, wenn ich dies partout nicht wollte oder aus

Termingründen nicht brauchen konnte. Ich musste atemtechnisch kompensieren, wenn ich etwa einem Interviewpartner hinterher lief. Das artete schon mal in „völlig außer Atem kommen“ aus. Mein dann hinzugezogener Hausarzt, den ich im Rahmen seltener Besuche bei kleinen Wehwehchen konsultierte, überwies mich zum Lungenfacharzt. Die dortige Untersuchung mit Spirometrie endete mit einer Diagnose: COPD. Davon hatte ich noch nie gehört. Der Lungenfacharzt der ersten Stunde, Dr. Wolfgang Höller, erklärte: „Sie haben chronisch obstruktive Bronchitis.“

Und ich machte den ersten großen Fehler, indem ich meinem Kopf gestattete, sich nur das Wort „Bronchitis“ einzuprägen. Das Wort „chronisch“ ignorierte ich.

Entgegen meiner beruflichen Gewohnheiten, mich in Themen einzulesen, mich exakt damit zu beschäftigen, eine perfekte Vorbereitung zu gestalten und in professionelle Umsetzung zu gießen, ging ich mit meiner eigenen Diagnose mehr als oberflächlich um. Meine Bronchitis war wohl ein wenig schwerer und tiefer gehend, aber daran könne man arbeiten, das sei schnell wieder im Lot. Die verordneten Tabletten und das Medikament zum Inhalieren zeigten ja rasch Wirkung und unterstützten meinen Irrglauben. Ich bekam wieder Luft – besser gesagt – ausreichend Luft. So machte ich im bisherigen rasanten Trott weiter...

Ich hatte jedoch meine Rechnung ohne diesen neuen Wirt in meinem Körper gemacht. Der hatte sich vor längerer Zeit bei mir eingeschlichen und unmerkbar sein Werk begonnen. Als ich die Auswirkungen ernsthaft zu spüren begann, war die Sache längst irreparabel geworden.

Das spürte ich erst, als ich mich wegen der fehlenden langzeitlichen Besserung nochmals an den Lungenfacharzt wandte. Nach der Spirometrie öffnete er mir die Augen und versetzte mich mit dem Nachdruck seiner Äußerungen in einen Zustand, der endlich die Alarmglocken in mir läuten ließ und in Respekt mündete, den ich nun vor der Krankheit empfand.

Ich las mich in die Thematik ein. Von „Spirometrie“ war die Rede. Ich suchte und fand auch Erklärungen, wie sie hier begreifbar beschrieben sind. Diese Unterlage speicherte ich damals in meinen Laptop. **Ratgeber: Spirometrie im rückwärtigen Teil des Buches**

### 3 – Die Erkenntnis und die Reaktion

- Umstellung des Lebens • Zigaretten verbannt • Die Medikamente im fixen Zeitfenster standen nun täglich streng dosiert am Plan

Endlich las ich mich also in diese Thematik ein und fand bald bestätigt, was mein Lungenfacharzt schon beim ersten Gespräch erwähnt hatte, dass nämlich diese chronische Erkrankung unheilbar ist.

Ab sofort war mir klar, dass ich nun die Qualität meiner beruflichen Ausdauer auch für „meine COPD“ einsetzen und mich mit ihr arrangieren musste. Ich war es Gott sei Dank gewohnt, an verschiedenen Projekten gleichzeitig zu arbeiten, also räumte ich ihr Platz in meinen Plänen ein. Sie zeigte sich freilich dafür undankbar und wurde mir lästig. Ehrlich gesagt: Ich konnte sie nicht brauchen.

Die COPD belegte fortan eine eigene Nische in meinem Tagewerk. Jeden Morgen und Abend stand die Einnahme bzw. Inhalation von Medikamenten auf dem Programm. Morgens inhalierte ich Seretide Forte und das Langzeitmittel Spiriva, am Abend nur noch Seretide. (Das ist übrigens bis heute so.) Dazu kommen die verordneten Tabletten Respicut.

Wie ich bald darauf feststellen sollte, belegte die COPD eine meiner großen Nischen, die erhöhter Aufmerksamkeit bedurfte. Die Zigaretten waren längst in die Verbannung geschickt. Der Alkohol wegen der Medikamente ebenfalls.

Ein neues Leben mit geänderten Voraussetzungen zeichnete sich für mich ab. Ich musste alte Gewohnheiten

stornieren oder umschichten und mit den neuen Gegebenheiten fertig werden.

Es gelang mir sogar, diesen neuen Parametern Positives abzugewinnen. Immer ein klarer Kopf war ja wichtig, er verbesserte die Basis des ohnedies angeschlagenen Gesundheitszustandes.

Der Begriff „atemlos“ wandelte sich in meiner Beurteilung von einer positiven in eine „respektierte“ Begleiterscheinung. Respekt – ja genau, das war das Schlüsselwort. Das Wort „negativ“ ließ ich erst gar nicht in diesem Zusammenhang in meinen Kopf.

Bis mir ein guter Freund einen neuen „Spitznamen“ verpasste, der treffender nicht sein konnte: „Der schnaubende Wolf“.

Wir hatten bei einer Skiabfahrt in den Kärntner Nockbergen abgeschwungen. Er stand locker da, ich kämpfte mit meiner Luft, ich war auf diesem steilen Hang tatsächlich der schnaubende Wolf. Ja, es war eine Bezeichnung, die mich anhand der bisherigen negativen Erfahrungen mit der COPD dort auf der Piste immerhin und erstmals lächeln ließ. Erstmals nahm ich also meine COPD lächelnd zur Kenntnis.

Und ich lernte meine erste Lektion bei sportlicher Aktivität. Ich war zwar ein guter Skifahrer, jedoch musste ich nun „vorausschauend“ fahren. So, dass ich jederzeit und in jedem Gelände abschwingen konnte, um eine Rast einzulegen. Spürte ich die aufkommende Atemschwierigkeit, war es für ein Reagieren und Abschwingen vielleicht zu spät. Es könnte mir dafür die Kraft fehlen.

Die Sauerstoffsättigung in hochalpinem Gelände war mir da aber noch ein Fremdwort. Intuitiv tat ich aber wohl das Richtige.

Meine flotte Fahrweise schränkte ich ein. Da meine Frau als fortgeschrittene Anfängerin langsam und vorsichtig fuhr, spielte ich für sie nun den spurenden Skilehrer. Siehe da, ich hatte meine Formel gefunden und meine Frau freute sich. Sie machte Fortschritte, ich hatte meinen dosierten Skigenuss, vermeid Sturzgefahr und blieb wohlweislich vor dem Einsetzen von Atemnot stehen, um eine Rast einzulegen. Zu meiner Frau sagte ich: „Raste Dich ein wenig aus.“ Ich habe es ehrlich gesagt eigentlich zu mir selbst gesagt...

Ich begann nachzudenken. Im Solebecken des Hotels nach dem Skifahren kam ich zur Erkenntnis, dass ich nach den positiven Erfahrungen meiner Umstellung beim Skifahren diese Krankheit aus meiner inneren Nische herausholen und sie zu meiner Freundin erheben musste, um ihren Charakter und ihre Finten besser studieren zu können und mit ihr nach dem soeben gelernten Muster auf der Piste besser fertig zu werden.

Dass das Solebecken später eine gesuchte Therapiemaßnahme werden sollte, wusste ich freilich damals auch noch nicht. Im Laufe meiner eigentlich ständig gemachten COPD-Recherchen kam ich aber bald auf den Nutzen von Solebecken, weshalb ich später alle Solebäder und Gradierwerke in meiner Umgebung ausfindig machen sollte. Die Urlaubsplanung richtete sich bald auch danach. Aber dazu später.

## 4 – Der Start zum Wettbewerb mit „meiner COPD“

- „Meine Freundin COPD“ kann ich besser ausloten • Vorausschauende Planung jeder Tätigkeit • Aus Rückschlägen Vorteile ziehen

Mein Verhältnis zu meiner neuen „Freundin COPD“ befand sich damals in der Anfangsphase. Es sollte sich im Nachhinein betrachtet als richtig erweisen. Ich machte sie erst einmal zur Freundin. Nicht zur besten, aber zu jener, die mich dominant, weil täglich mehrmals, zu beschäftigen vermochte. Ich musste Antworten für sie finden. Es war bisher ein sehr einseitiges Verhältnis, dass ich sie täglich verfluchte. Es ließ mich aber am Ende des Tages auch immer wieder den, wenn auch medikamentösen, Konsens finden, sie vorläufig ruhig zu stellen. Zumindest über Nacht. Obwohl sie auch da dafür sorgte, mich dann und wann aus dem Schlaf zu reißen.

Kleine Etappensiege waren diese medikamentös begründeten Wirkungen. Die großen Etappen gewann aber meine COPD. Das musste ich mir immer öfter eingestehen. Ich war auf COPD-Stufe 4. Die schlechteste und höchste Stufe. Als Sportreporter versuchte ich nun, den Konter zu starten und dafür taktisch alle Register zu ziehen.

Den Kopf in den Sand zu stecken, ist kein Charakterzug von mir. Ich beschloss, die Herausforderung anzunehmen, ohne meine Arbeit hintan zu stellen und begann, Mittel und Wege – oder besser formuliert – Verhaltensweisen zu generieren, die meine Ziele nicht in Frage stellen sollten. Dass die COPD etwas dagegen hatte, war zu erwarten.

Die mir angeborene spontane wie nachhaltige Kreativität sollte mir behilflich sein. So entwickelte ich nach und nach meine persönlichen COPD-Programme, die viel Geduld von mir selbst erforderten. Vor allem die Kopfarbeit im Ernstfall forderte mich erstmals in meinem Leben so richtig. Wenn etwa die COPD aktiv attackiert und sie die Atemluft drastisch minimiert, antwortet der Körper intuitiv mit dem Ringen nach Luft. Das aber ist kontraproduktiv.

Ich musste mir angewöhnen, hier den klaren Kopf zu bewahren und gegen meine natürliche Reaktion langsam und über Gebühr lange auszuatmen, um die unteren Lungenflügel von der verbrauchten Luft zu befreien und sie „frisch“ zu versorgen. Die vom Lungenarzt angesprochene „Lippenbremse“ hatte ich nun verstanden und wurde mein täglich mehrmals eingesetztes Werkzeug. Ein zweites sollte mir auch hilfreich sein. Ich atmete gegen einen Widerstand aus – in die eigene Faust – und erfand später mein „COPD-Loch“, das ich mit dem abgewinkelten Zeigefinger in seiner Größe verstellen konnte, und blies dort durch. Sofort zeigte sich die Wirkung.

Atmete ich so stark verlangsamt aus, bemerkte ich, dass ich mit dem nächsten Atemzug viel mehr Frischluft atmen konnte und sich die Attacke beruhigte. Auch das Sekret bekam ich mühelos hoch. Sensationell und so einfach: Durch dieses einfache Ausblasen gegen meinen selbst geformten Widerstand mit dem Zeigefinger. Immerhin hatte sich auch mein Wille gegen mein intuitives Verhalten des sofortigen Hechelns nach Luft durchgesetzt. Und die Lippenbremse und mein „in die Faust oder durch den Finger blasen“ zeigten Wirkung. Das sorgte für Motivation und dafür, dass ich mir schnell und überall bei Bedarf kurzfristig helfen konnte.

Bemerkenswert war, dass ich es also bald verstand, aus Rückschlägen Vorteile oder wertvolle Erkenntnisse zu ziehen. Das Geheimnis bestand darin, diese Rückschläge als Wegweiser für Korrekturen im eigenen Umgang mit der Krankheit zu sehen. Das war ein für mich entscheidender Faktor.

Und im Rahmen der immer wiederkehrenden Besuche beim Lungenfacharzt zeigte der nächste „Spiro-Test“, dass ich richtig lag. Wenn ich die Verwunderung darüber aus dem Gesicht meines sehr guten Mediziners Dr. Wolfgang Höller lesen konnte, war meine Freude mit der eines kleinen Jungen vergleichbar, dessen Kartenhaus aus Bierdeckeln eben nicht wie erwartet eingestürzt war. Tatsächlich hatte bis dahin meine COPD mein Kartenhaus nicht zum Einsturz gebracht. Andererseits wusste ich auch, dass mein Leben nicht mehr berechenbar, sondern wegen der Erkrankung wirklich nur noch ein loses Kartenhaus war.

Ja, COPD macht einen selbstkritisch und daraus folgend auch demütig.

Und ich sollte schon bald kennen lernen, was eine Exazerbation bedeutet. Sie ist die drastische Steigerung der schon erwähnten, bei Belastung auftretenden, ansatzweisen Atemnot. Das wurde mir auf der Intensivstation klar. Aber so weit war es vorerst noch nicht. Und ich sollte aus diesem „Intensiv-Erlebnis“ erneut Mittel, Möglichkeiten und sogar medizinisch spezielle Instrumente und Behandlungsarten finden, mir bei allen weiteren Exazerbationen weitere Krankenhausaufenthalte auf der Intensivabteilung zu ersparen.

## 5 – Der schnaubende Wolf und seine Tarnung

- Handytelefonat oder Auslagen schauen vortäuschen • Steigungen vorausplanen, Lifte checken • Früher starten, um pünktlich zu sein

Der schnaubende Wolf tarnte sich. War ich stark außer Atem, blieb ich stehen, nahm mein Handy zur Hand und tat, als würde ich telefonieren. Ich blieb stehen und blickte auf die Uhr, als würde ich jemanden erwarten. Oder ich wählte eine Auslage, um mich intensiv mit den dortigen Angeboten zu beschäftigen. In Wahrheit versuchte ich, den Normalisierungsgrad meiner Atmung abzuwarten.

Ich begann auch, bevorstehende Wegstrecken vorher zu überdenken und die dortigen Steigungen einzuplanen, die mich erwarteten. Ich checkte im Geist die vorhandenen Lifte in Räumlichkeiten, die ich kannte, hinterfragte alle Tiefgaragen auf das Vorhandensein von Liften und vermeid es, dort in die tiefste Etage zu fahren, weil Tiefgaragenlifte oft defekt sind.

Vor allem setzte ich mir meine Termine nicht mehr so knapp. Ich startete 15 bis 30 Minuten vorher, um mir genug Zeit zu geben, bei Atemnot auf Normalzustand zu kommen und kurz vor dem Termin nochmals quasi tief Luft holen zu können, um scheinbar top in Form einzutreffen. Vorher nahm ich dann und wann noch einen Zug aus dem Dosier-Aerosol-Spray „Berodual“, der längst zu meinem Standard-Repertoire gehörte.