

Trainerin Jessi Hein achtet darauf, dass die Haltung an der Brustpresse stimmt

**FRANK FLESCHENBERG**

**WUNDER-THERAPIE**

**So bekämpfe ich die tödliche LUNGENKRANKHEIT**



Franz Beckenbauer gehört zu Franks Eagles-Golfern

**D**iese Nacht vergisst er nie. Wie er aus dem Schlaf hochschreckt. Nach Luft schnappt. Vergebens. Todesangst. Durch den Kopf rast nur ein Gedanke: „Das war's jetzt.“ Frank Fleschenberg (70) hatte es kommen sehen. Seit sein Arzt ihm vor elf Jahren sagte: „Wenn Sie noch länger leben wollen als zwei Jahre, dann hören Sie sofort auf zu rauchen.“

**Suche.** Die Schreckensdiagnose: COPD. Keine Zigarette hat Frank seitdem mehr angerührt. „Ich wollte unbedingt leben.“ Er hat eine wahre Odyssee hinter sich – von Arzt zu Arzt. „Ich habe tausend Sachen unternommen.“ Doch es gab keine Hilfe. „Die Krankheit ist nicht zu stoppen. Anfangs bin ich noch fünfmal die Woche gejoggt. Dann stieg ich auf Nordic Walking um – bis auch das nicht mehr ging. Inzwischen habe

Die Diagnose COPD traf Eagles-Präsident Frank Fleschenberg wie ein Schlag. Sein Schicksal schien besiegelt. Doch dann gab ihm eine junge Physiotherapeutin den entscheidenden Tipp

ich nur noch 31 Prozent meines Lungenvolumens.“

**„Ich stand knapp vor der Sauerstoff-Flasche“**

Ein paar Schritte nur – und ihm geht die Luft aus. Der sympathische Präsident des Münchner „Eagles Charity Golf Club“ macht sich keine Illusionen: Am Ende hilft wohl nur die Lungentransplantation. „Allerdings kriege ich in meinem Alter in Deutschland keine Lunge mehr.“ Doch als er nach jener Schreckensnacht der

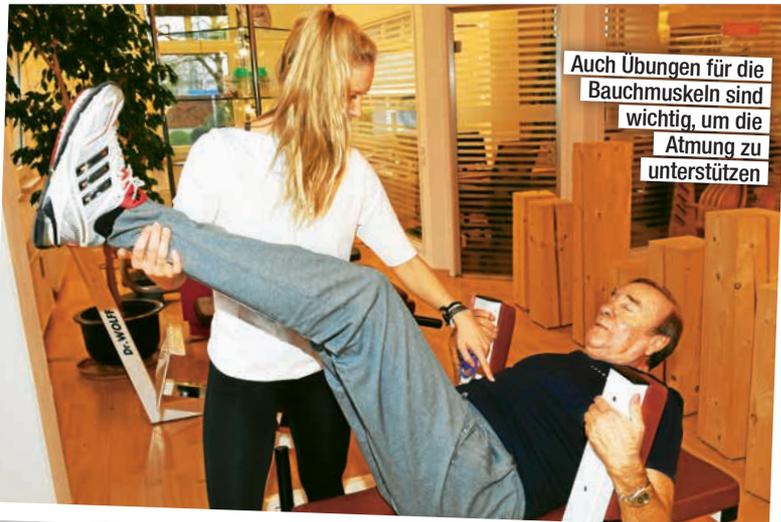


Dranbleiben! „Wenn ich nicht trainiere, geht es mir sofort schlechter“

**THERAPIE**  
Bei Prof. Dr. Jürgen Behr in der Asklepios-Klinik ist Frank Fleschenberg in besten Händen



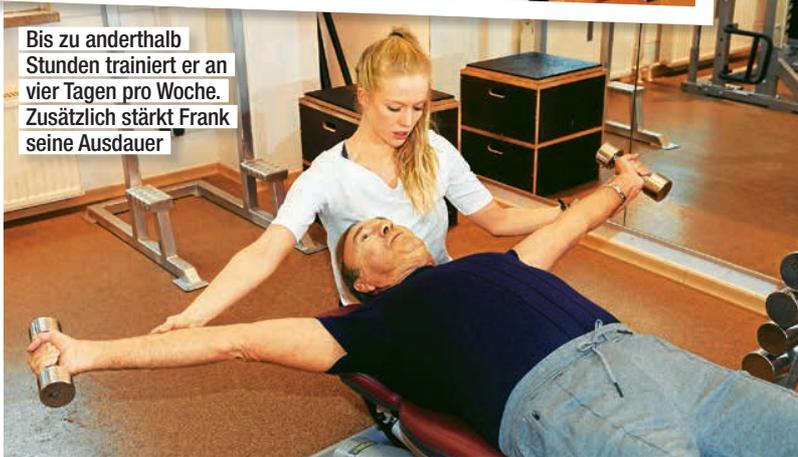
Die Arbeit an den Geräten lohnt sich: „Danach fühle ich mich richtig gut“



Auch Übungen für die Bauchmuskeln sind wichtig, um die Atmung zu unterstützen

Todesangst vor anderthalb Jahren in die Gautinger Asklepios-Lungenklinik kam, gab ihm eine Physiotherapeutin den entscheidenden Tipp. „Muskelaufbau. Ich gehe vier Mal pro Woche ins Studio, trainiere an den Geräten meine Muskulatur. Ich fühle mich jetzt viel besser. Dabei stand ich schon knapp vor der

Sauerstoff-Flasche. Jetzt bekomme ich wieder leichter Luft und ich kann unglaublich lange ausatmen. Das verdanke ich der Muskulatur in meiner Brust.“ Dafür quält er sich gern an den Geräten. „Ich ziehe das Trainingsprogramm konsequent durch. Der Erfolg motiviert mich.“ Nächte, in denen er nach Luft schnappt, hat es seitdem nicht mehr gegeben. „Ich möchte, dass alle COPD-Patienten erfahren: Man kann etwas tun und mit ein paar einfachen Übungen den Verlauf der Krankheit bremsen und die Lebensqualität enorm steigern.“



Bis zu anderthalb Stunden trainiert er an vier Tagen pro Woche. Zusätzlich stärkt Frank seine Ausdauer



# STARK GEGEN DEN ATEMWEGS INFEKT\*

## Das pflanzliche Anti-Infektivum\*

mit der Kraft der südafrikanischen Kapland-Pelargonie packt den Infekt mit der Wurzel.

- Bekämpft Infekt-Erreger
- Löst zähen Schleim
- Verkürzt die Krankheitsdauer

\*bei akuter Bronchitis



# Umckaloabo®

Unaussprechlich, aber ausgesprochen gut®

Umckaloabo® ist eine eingetragene Marke Reg.-Nr.: 644318

Umckaloabo® Wirkstoff: Pelargonium-sidooides-Wurzeln-Auszug. Anwendungsgebiete: Akute Bronchitis (Entzündung der Bronchien). Enthält 12 Vol.-% Alkohol. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. ISO-Arzneimittel - Eftlingen U/01/01/18/05