

✓ **Checkliste:**

Vorbereitungen für das erste Training

Die folgenden Maßnahmen sichern den Trainingserfolg und helfen Patienten, sich schnell beim Intervall-Hypoxie-Training wohlfühlen.



Nochmal zur Toilette?

Bevor das Training startet, empfiehlt es sich, kurz noch einmal die Toilette aufzusuchen.



Medikamentenliste

Die Frage nach eingenommenen Medikamenten sollte unbedingt vor dem ersten Test und Training erfolgen. Wichtig ist diese Information, weil sich einige Medikamente (siehe auch Seite 55) und das Intervall-Hypoxie-Training gegenseitig beeinflussen können.



Bitte nicht stören

Alles, was Trainierende ablenken könnte, sollte vermieden werden. Deshalb den Patienten bitten, Handy oder Tablet-PC lautlos zu stellen.



Die beste Position

Das Intervall-Hypoxie-Training findet ganz bequem in einem Ruhesessel statt. In einer halbliegenden oder halbsitzenden Position gelingt das Atmen ohne Probleme. Manchmal wie bei stark übergewichtigen Patienten kann auch eine Seitenlage vorteilhaft sein.



Mit Atemmaske

Während des kompletten Trainings wird eine Atemmaske getragen. Die meisten Patienten gewöhnen sich schnell an die Atemmaske (siehe auch Seite 94), weil das Training eher entspannend wirkt. Patienten, die Angst haben, nicht ausreichend Luft zu bekommen, können sich die Atemmaske auch einfach mit der Hand über Mund und Nase halten.



Einfach wohlfühlen

Eine leichte Decke schützt vor dem Auskühlen und gibt dem Patienten das Gefühl von Geborgenheit. Häufig kann der Entspannungseffekt an der Herzratenvariabilität und dem schnelleren Absinken der Sauerstoffsättigung beobachtet werden. Eine Empfehlung, die auch für die warme Jahreszeit gilt. Dann sollten Sie jedoch ein dünnes Baumwolllaken verwenden.



Am besten nichts tun

Beim Intervall-Hypoxie-Training müssen sich Patienten weder anstrengen noch besonders konzentrieren. Trotzdem sollten sie während des Trainings nichts nebenher tun. Da es für den Körper anstrengend ist, würde ihm eine Ablenkung durch Handy oder Buch zusätzlich Kraft abverlangen und so den Trainingserfolg mindern. Die Empfehlung ist, am besten die Augen schließen und nichts tun.



Musik hören

Entspannungsmusik über Kopfhörer zu hören, wird von vielen Patienten als sehr angenehm empfunden. Bei Patienten mit einem hohen Stresslevel sollten Sie besonders darauf achten, dass die Musik keine akzentuierten Rhythmen aufweist.



Für Notfälle

Das Intervall-Hypoxie-Training begünstigt die Glucoseaufnahme. Schon während der Anwendung kann es zu einem Abfall kommen. Patienten, die zu einer Hypoglykämie neigen, sollten nicht auf nüchternem Magen trainieren. Für sie sollte stets ein Traubenzucker bereitgehalten werden.



Sicherheit vermitteln

Für viele Patienten ist es wichtig, zu wissen, dass der Verlauf des Trainings ständig überwacht wird und bei Bedarf sofort mit passenden Maßnahmen (siehe auch Seite 102) reagiert werden kann. Obwohl die technischen Voraussetzungen keine Anwesenheit des Therapeuten erfordern, ist es empfehlenswert, ein- bis zweimal während des Trainings nach dem Patienten zu schauen, vor allem bei den ersten Trainingseinheiten.



Richtige Atmung

Während des kompletten Trainings sollte der Trainierende so entspannt und ruhig wie möglich durch die Nase (siehe auch Seite 96) atmen.



Hygieneregeln

Jeder Patient erhält seine eigene Atemmaske. Sie wird am besten in einem Baumwoll- oder Leinenbeutel aufbewahrt. Die Patienten nehmen ihre Maske mit nach Hause und bringen sie jedes Mal zum Training mit. Die Verantwortung für die hygienische Aufbewahrung der Maske liegt beim Patienten. Theoretisch kann durch die Maske keine Atemluft in den Schlauch und in das Hypoxie-Gerät gelangen. Für mehr Sicherheit wird zusätzlich noch ein Einwegventil sowie ein Bakterien- und Virenfilter zwischen Maske und Atemschlauch verwendet (siehe auch Seite 94). Alle weiteren Gegenstände, die mit dem Patienten in Kontakt kommen wie Brustgurt, Pulsoximeter oder Atemschlauch werden vor jedem Training desinfiziert.



Nach dem Training

Suchen Sie möglichst kurz vor Trainingsende den Patienten auf und helfen ihm beim Ablegen von Maske und Pulsoximeter. Nach dem Training kann ein Glas Wasser angeboten werden.