

vivida bkk

78044 Villingen-Schwenningen

Kundencenter

T 07720 9727-0

F 07720 9727-100

kundencenter@vividabkk.de

www.vividabkk.de

Sie möchten Kunde werden?

Service-Hotline 0800 0104 501

Digital und bundesweit

Ansbach . Arnstadt . Berlin . Bremen . Büdelsdorf . Emden

Fulda . Hamburg . Hannover . Karlsruhe . Koblenz . Mainz

München . Münster . Villingen-Schwenningen . Wächtersbach

Folgen Sie uns

www.facebook.com/vividabkk

www.instagram.com/vividabkk

www.x.com/vividabkk

www.linkedin.com/company/vividabkk

www.xing.com/pages/vividabkk



Infobaustein
Asthma bronchiale:
Körperliche
Aktivität

Sport, Entspannung
und Atemgymnastik

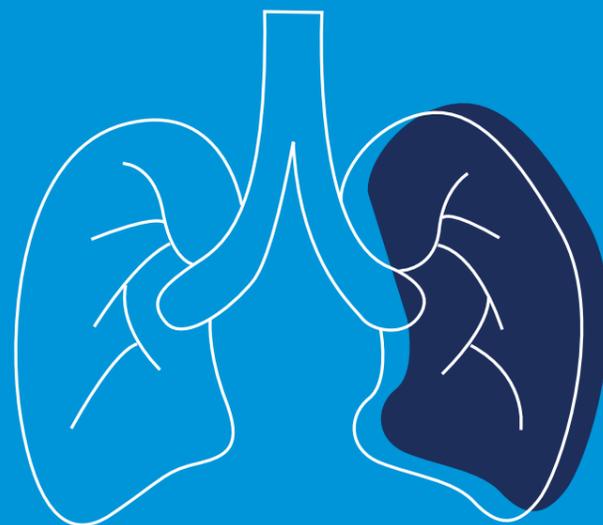
Ein angemessenes Sport- und Bewegungsprogramm im Rahmen der Asthma-Therapie hilft Ihnen, Ihre Lebensqualität, Ausdauer und körperliche Belastbarkeit zu erhalten bzw. zu verbessern. Mit der vorliegenden Broschüre möchten wir Sie ermuntern und ermutigen, (wieder) aktiv zu werden.

Eine interessante Lektüre wünscht Ihnen

Ihre vivida bkk

Ziel dieser Broschüre:

Sie sind sich der Bedeutung von körperlicher Aktivität zur Stärkung Ihrer Lunge bewusst. Zudem kennen Sie Übungen der Atemtherapie sowie Entspannungstechniken, die Ihnen im Alltag das Atmen erleichtern.



Gendergerechte Kommunikation ist uns wichtig. Damit Ihnen das Lesen dieser Broschüre leicht von den Augen geht, verwenden wir der einfacheren Lesbarkeit halber für Genderbegriffe wie Ärzte, Trainer etc. jedoch die maskuline Form. Selbstverständlich beziehen wir damit alle Geschlechter mit ein (m/w/d).

1. Asthma bronchiale und Sport	4
1.1 Das Belastungsasthma (Anstrengungsasthma).....	5
1.2 Vorher Gesundheitscheck beim Arzt!	6
1.3 Welche Aktivitäten sind empfehlenswert?	6
1.4 Lungensportgruppen	7
1.5 Darauf sollten Sie beim Sport achten	8
2. Asthma und Entspannungstechniken	11
2.1 Autogenes Training	11
2.2 Qi Gong	11
2.3 Progressive Muskelentspannung nach Jacobson	12
2.4 Yoga	12
3. Die Atemtherapie bei Asthma	13
3.1 Die Atemschulung	14
3.2 Die Atemgymnastik	19

1. Asthma bronchiale und Sport

Körperliche Aktivitäten haben für Patienten mit Asthma bronchiale neben der regelmäßigen Medikamenteneinnahme einen **hohen Stellenwert**. Es ist eine Tatsache, dass Sport, die Anwendung von Entspannungstechniken und ein gut durchgeführtes Atemtraining einen positiven Einfluss auf den Verlauf des Asthmas, die körperliche Fitness und das alltägliche Leben haben.

Asthmatiker können auf einem sehr hohen Niveau Sport treiben. Betrachten Sie nur die große Zahl der Sportler, die an Olympischen Spielen teilnehmen und gleichzeitig Asthma bronchiale haben. Olympische Leistungen werden von Ihnen nicht verlangt. **Körperliches Training** ist jedoch immer mehr ein **fester Bestandteil der Asthmabehandlung**. Denn regelmäßige Bewegung und sportliche Aktivität können Asthma zwar nicht heilen, sie können aber dazu beitragen, die Symptome des Asthma bronchiale zu lindern.

Regelmäßig Bewegung und Sport – positive Effekte

Positive Effekte im Hinblick auf die Asthma-Erkrankung:

- Die Atemmuskulatur und die Atemhilfsmuskulatur werden gekräftigt.
- Bei Bewegung fällt das Abhusten des Bronchialsekrets leichter.
- Durch körperliche Aktivität bessert sich die Atemfunktion allgemein.
- Asthmatiker, die körperlich aktiv sind, leiden seltener an Beschwerden und müssen seltener wegen schwerer Asthma-Anfälle im Krankenhaus behandelt werden.



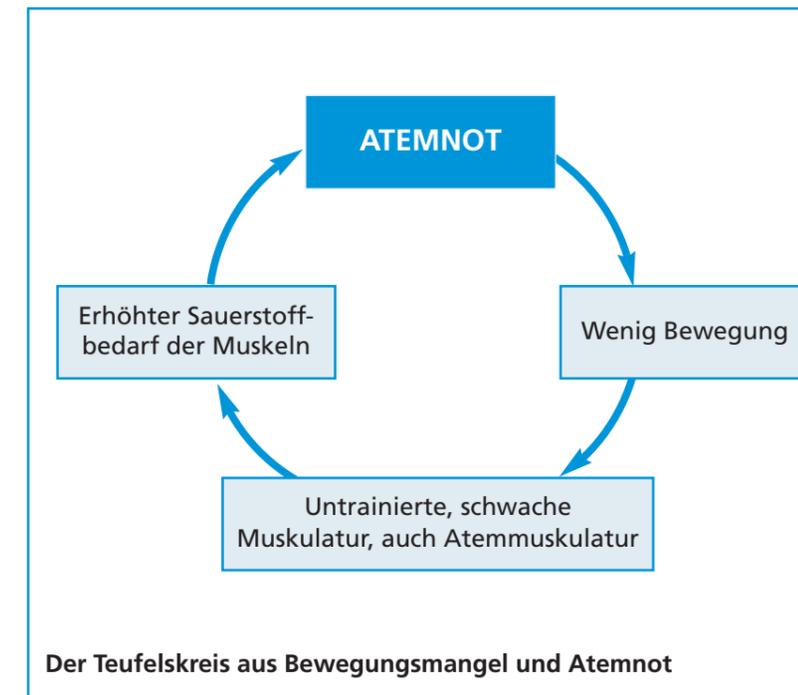
Was Bewegung noch bewirken kann:

- Ihre allgemeine Leistungsfähigkeit und Fitness wird gesteigert.
- Ihr Wohlbefinden und Ihre Lebensqualität verbessern sich.
- Ihr Herz-Kreislaufsystem wird trainiert und angeregt.
- Ihre Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit verbessern sich.
- Bewegung stärkt Ihr Immunsystem.
- Körperliche Aktivität wirkt stimmungsaufhellend und kann Depressionen vorbeugen bzw. lindern.

1.1 Das Belastungsasthma (Anstrengungsasthma)

Viele Menschen mit Asthma halten sich bei Bewegung und Sport sehr zurück, weil sie befürchten, dadurch einen Anfall zu bekommen. Und tatsächlich kann körperliche Belastung bei vielen Patienten ein **Auslöser für asthmatische Beschwerden** sein – man spricht dann von „**Belastungs- oder Anstrengungsasthma**“. Warum ist das so? Wer sich körperlich anstrengt, atmet schneller und mehr durch den Mund. Die Luft, die in die Lungen strömt, ist dadurch kälter und weniger feucht als sonst – die Schleimhäute in den Bronchien schwellen an und die Atemwege verengen sich.

Wegen der Angst vor dem Anstrengungsasthma bewusst auf jegliche körperliche Betätigung zu verzichten, ist langfristig gesehen jedoch der falsche Weg. Denn zum einen kann man gerade diese Form des Asthmas durch eine gute Vorbereitung (z. B. medikamentös) reduzieren und sehr gut kontrollieren. Zum anderen ist körperliche Aktivität – auch wenn es zunächst paradox klingt – das beste Mittel, um ein Anstrengungsasthma langfristig in den Griff zu bekommen. Denn durch den Bewegungsmangel verkümmert die Muskulatur, auch die Atemmuskulatur, und Sie werden immer untrainierter und weniger leistungsfähig. Menschen, die sich wenig bewegen, bekommen bei immer geringerer Anstrengung Atemnot – mit der Folge, dass sie weiteren Belastungen gezielt aus dem Weg gehen. Ein **Teufelskreis** entsteht (siehe Abbildung oben): Durch den zunehmenden Bewegungsmangel steigert sich schleichend auch die Atemnot und das Auftreten eines Anstrengungsasthmas wird wahrscheinlicher.



Mit körperlicher Aktivität Anstrengungsasthma vorbeugen

Regelmäßige Bewegung und ein angepasstes Sportprogramm trainieren die Lunge und helfen so, einer durch Anstrengung und körperliche Belastung verursachten Atemnot vorzubeugen. Ein bewegteres Leben verringert aber nicht nur die Asthma-Beschwerden – Sie werden auch insgesamt fitter und gewinnen an Lebensqualität.

1.2 Vorher Gesundheitscheck beim Arzt!

Möchten Sie mit einem Sportprogramm neu beginnen oder haben Sie lange keinen Sport mehr betrieben, so sollten Sie Ihr Vorhaben zunächst mit Ihrem Arzt besprechen. Lassen Sie eine **Voruntersuchung** und gegebenenfalls einen **Belastungstest** durchführen. Der Arzt wird die Stabilität Ihres Asthmas überprüfen und Ihnen bei Bedarf auch ein Medikament verordnen, das Sie im Vorfeld einer geplanten körperlichen Belastung zur Vorbereitung Ihrer Atemwege einnehmen können. Dabei handelt es sich um ein **bronchienerweiterndes Bedarfsmedikament**.

Bei allen Untersuchungen gibt es medizinische Grenzwerte, die nicht unter- oder überschritten werden sollten. Ihr Arzt wird Ihnen ausführlich erklären, in welchem Maße Sie sich belasten dürfen. Nur in seltenen Fällen wird er den Verzicht auf körperliche Aktivitäten anraten und dem Patienten Schonung empfehlen. Selbst bei schlechten Werten ist meist ein vorsichtiges, dem Gesundheitszustand angepasstes Bewegungstraining möglich und wünschenswert.

Mögliche Untersuchungen

Voruntersuchungen

- Lungenfunktionstest
- Röntgenbild der Lunge
- Blutgasanalyse
- EKG (Elektrokardiogramm)

Belastungstests

- Laufbandtest
- Lungenfunktionstest während und nach Belastung (Spiroergometrie)
- Belastungs-EKG

1.3 Welche Sportarten sind empfehlenswert?



Im Prinzip eignen sich für Asthmatiker alle Sportarten, die den Körper nicht einseitig belasten, sondern große Muskelpartien mit einbeziehen und eine **Mischung aus Ausdauer- und Krafttraining** ermöglichen. Wichtig ist jedoch in jedem Fall, dass der Einstieg in ein sportliches **Training mit Bedacht** erfolgt und die körperliche Belastung langsam gesteigert wird, um Schäden durch Überbeanspruchung zu vermeiden.

Natürlich sollten Sie bei der Wahl der Sportart immer auch Ihre persönliche Gesundheitssituation berücksichtigen: Für einen Pollenallergiker empfehlen sich z. B. eher Hallensportarten, mit einer Hausstauballergie sind Sie dagegen in der Regel im Freien besser aufgehoben.

Beraten Sie sich zunächst mit Ihrem Arzt, welche Sportart und welches Bewegungspensum für Sie das Richtige sind. Dabei sollten auch Ihre Wünsche und Vorlieben Berücksichtigung finden – denn nur wer **Spaß an der sportlichen Aktivität** hat, wird auch auf Dauer in Bewegung bleiben. Langfristige Trainingserfolge lassen sich nämlich nur durch Regelmäßigkeit erzielen. Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt, sich **dreimal pro Woche** für jeweils 30 bis 60 Minuten zu bewegen bzw. Sport zu treiben. Selbstverständlich lassen sich die Maßstäbe, die für Gesunde gelten, nicht ohne Weiteres auf die Situation von Asthma-Patienten übertragen: Am besten erstellen Sie zusammen mit Ihrem Arzt einen **individuellen Trainingsplan**, aus dem hervorgeht, wie intensiv, wie lange und wie oft Sie trainieren sollten und wie Sie die Belastung langsam steigern können.

Geeignete Sportarten für Asthmatiker

- Schwimmen
- Gehen, Walken
- Joggen, Langlauf
- Radfahren
- Gymnastik mit Anleitung
- Tanzen

Bei diesen Sportarten ist die körperliche Belastung gleichmäßig – sie kann gut dosiert und langsam gesteigert werden. Wichtig ist nicht, dass der Sport anstrengend ist, sondern dass Sie sich bewegen.

Grundsätzlich gilt jedoch: Nicht jeder reagiert gleich auf bestimmte Bewegungsabläufe und Belastungen. Es gibt daher keine grundsätzlichen Verbote, was die Bewegungsform oder Sportart angeht. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über Ihre Trainingspläne und probieren Sie aus, was Ihnen Spaß macht und gut tut.

1.4 Lungensportgruppen

Sport in der Gruppe macht häufig mehr Spaß und motiviert. In **Lungensportgruppen** betreiben Sie Sport mit Gleichgesinnten, und zwar nach einem speziell für Menschen mit Atemwegserkrankungen ausgearbeiteten Trainingsplan und unter geschulter Anleitung. Informationen und Kontakt zu Lungensportgruppen erhalten Sie über die im Kasten aufgeführten Adressen.

Lungensportgruppen – Informationen und Adressen

AG Lungensport in Deutschland e.V.
 Raiffeisenstr. 38
 33175 Bad Lippspringe
 Tel: 05252-93706-03
 lungensport@atemwegsliga.de
 www.lungensport.org

Patientenliga Atemwegserkrankungen e.V. (PLA)
 Adnet-Str. 14
 55276 Oppenheim
 Telefon: 06133-3543
 info@pat-liga.de
 www.pat-liga.de

1.5 Darauf sollten Sie beim Sport achten

1.5.1 Umfeld und Befinden

Bei jeder körperlichen Betätigung sollten Sie auf das **sportliche Umfeld** und Ihr **körperliches Befinden** achten. So können Luftfeuchtigkeit, Kälte, Wind, schlechtes Raumklima (z. B. „muffige“ Turnhallen) Auslöser für Atemnot sein. Bei der Entscheidung, ob Sie Sport treiben dürfen oder nicht, ist stets der **Zustand Ihrer Atemwege** ausschlaggebend. Wenn Sie unsicher sind, sprechen Sie zuvor mit Ihrem Arzt – er kann auch entscheiden, ob Sie grundsätzlich vor sportlicher Betätigung ein bronchienerweiterndes Medikament inhalieren sollten.

Der beste Weg, um den Zustand der Atemwege zu beurteilen, ist die regelmäßige Peak-Flow-Kontrolle. Das **Peak-Flow-Meter** sollte daher Ihr ständiger Begleiter sein – auch und insbesondere beim Sport. Messen Sie die Weite Ihrer Atemwege am besten vor, während und nach der körperlichen Aktivität. So können Sie am besten prüfen, welche Sportart Ihnen und Ihrer Lunge gut bekommt.



Vermeiden Sie ...

- Sport in kalter, trockener Luft, bei starkem Wind oder bei hohen Ozonwerten.
- Sport bei starker Kälte. Schützen Sie grundsätzlich die Atemwege vor Auskühlung – mit einem Tuch vor dem Mund bzw. indem Sie so viel wie möglich durch die Nase atmen.
- bei Pollenflug Sport im Freien (wenn eine Pollenallergie besteht) bzw. in der Nähe von Tieren (bei Tierhaarallergie).
- Sport, wenn Sie in der Nacht zuvor einen Asthma-Anfall hatten.



Achten Sie ...

- auf lockere Kleidung, die nicht einengt.
- auf trockene Kleidung, damit Sie sich nicht erkälten, und halten Sie Wechselsachen bereit.
- auf Anzeichen einer beginnenden Erkältung und verzichten Sie im Zweifelsfall auf den Sport.
- darauf, sich gut aufzuwärmen. Vermeiden Sie einen „Schnellstart von 0 auf 100“.

1.5.2 Der Ablauf einer Trainingseinheit

Folgendes Vorgehen empfehlen Ärzte und Sporttherapeuten allgemein bei der Ausübung von Sport. Dieser **Ablauf einer Übungsstunde** (60 Min.) ist auf jede Sportart anwendbar. Sie erzielen damit sicher einen Trainingseffekt und reduzieren das Verletzungsrisiko.

Einleitungsphase (ca. 10 Minuten)

Die Einleitungsphase dient der Vorbereitung. Der Übungsleiter erläutert die Schwerpunkte und Ziele der Stunde, fragt nach dem aktuellen Befinden der Teilnehmer und beantwortet offene Fragen. Wenn der Arzt Ihnen ein bronchienerweiterndes Medikament verordnet hat, nehmen Sie es 15 bis 30 Minuten vor Beginn des Sports ein.

Vorbereitungs- bzw. Aufwärmphase (ca. 15 Minuten)

Das Aufwärmen soll Herz, Kreislauf und die Atmung langsam ankurbeln und die Muskeln erwärmen. Die Phase setzt sich aus dem Aufwärmtraining und Funktionsgymnastik zusammen. Die Bronchien können sich so an die erhöhte Belastung gewöhnen ohne zu verkrampfen.

Hauptphase (ca. 35 Minuten)

Das eigentliche Trainingsprogramm setzt sich aus Ausdauer- und Koordinationsübungen zusammen, meist in Intervallform, d. h. mit einigen Minuten Belastung und anschließender kurzer Erholung. Dabei wird auf die individuelle Belastungsfähigkeit der Teilnehmer geachtet. Schwerpunkte dieser Phase können Krafttraining (z. B. atemtherapeutischer Kraftzirkel, bei dem unterschiedliche Muskelgruppen trainiert werden), Ausdauertraining (zur Verbesserung, Wiederherstellung und zum Erhalt der Ausdauerleistungsfähigkeit), Koordination und Beweglichkeit (Dreh- und Dehnlagen, spezielle Bewegungsaufgaben zur Koordination) und /oder die Atemtherapie sein.

Wenn Sie während der sportlichen Belastung dennoch zunehmend Atemnot verspüren, wenden Sie die Lippenbremse an und nehmen Sie eine atemerleichternde Körperhaltung ein.

Abschluss- bzw. Entspannungsphase (ca. 10 Minuten)

Beendet wird das Bewegungsprogramm mit 10 Minuten Dehn- und Lockerungsübungen zum Abkühlen. Mit diesem Abschluss wird auch die Atmung langsam beruhigt.

1.5.3 Sport im Fitness-Studio

Zum gezielten Aufbau bestimmter Muskelpartien bietet sich das Training in einem Fitness-Studio an. Lassen Sie sich dort beraten und eine spezielle Trainingseinheit zusammenstellen, die dem mit Ihrem Arzt bzw. Übungsleiter aus der Lungensportgruppe besprochenen Programm entspricht. Besichtigen Sie die Übungsräume und achten Sie auf gutes Raumklima.

Darauf sollten Sie im Fitness-Studio achten

- Auch im Studio gilt der typische Aufbau einer Trainingseinheit.
- Kräftigen Sie gezielt Bauch- und Rückenmuskulatur.
- Üben Sie mit geringeren Gewichten, dafür mit mehr Wiederholungen.
- Vermeiden Sie Übungen (z. B. mit hohen Gewichten), die Pressatmung erfordern. Sie erzeugt unnötigen Druck auf den Brustkorb.
- Achten Sie auf Ihre Atemtechnik.



1.5.4 Was tun bei Atemnot?

Verspüren Sie **Atemnot** oder sinkt Ihr Peak-Flow-Wert beim Sport um mehr als 10% des Ausgangswertes ab, legen Sie eine **Pause** ein. Inhalieren Sie Ihr bronchienerweiterndes Medikament und setzen Sie die körperliche Aktivität nur fort, wenn sich Ihre Werte schnell bessern.

Achten Sie während der körperlichen Aktivität immer auch auf wichtige **Warnsignale**, die eine Verschlechterung ankündigen können. Dies können neben Atemnot z. B. trockener Husten, Unruhe, Atemgeräusche oder Schweißausbrüche sein.

Medikament dabei?

Denken Sie daran, beim Sport immer ein kurzwirksames Bedarfsspray (Betamimetikum) dabei zu haben.



2. Asthma und Entspannungstechniken

Jeder Mensch entwickelt eigene Strategien, sich zu entspannen. Manche genießen die Ruhe auf dem Sofa, andere lesen ein Buch, hören Musik oder sehen sich einen Film an. Wichtig ist, dass Sie sich selbst gut kennen und wissen, wie Sie sich entspannen können. Darüber hinaus helfen gezielte Techniken, Verkrampfungen der Atemmuskulatur zu lösen und Harmonie zwischen Körper und Geist herzustellen. Ängste lassen sich abbauen und Beschwerden lindern. Die Kombination von Konzentrationsübungen, aktiver Muskelanspannung und -lockerung verbindet Atemtherapie und körperliche Übung. Ziel ist eine Entspannung durch Selbstbeeinflussung.

Für alle nachfolgend vorgestellten **Entspannungstechniken** werden an vielen Stellen Kurse angeboten, z. B. an Volkshochschulen, von Krankenkassen oder anderen Bildungseinrichtungen. Dort lernen Sie, die Übungen selbstständig durchzuführen. Für ihre Wirksamkeit ist es wichtig, sie **regelmäßig auszuüben**.

2.1 Autogenes Training

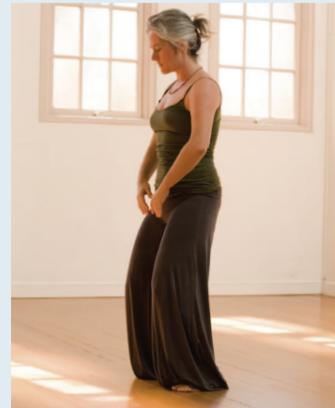
Diese Methode nutzt die Fähigkeit des Menschen, sich Gedanken, Gefühle und Empfindungen so plastisch vorzustellen, dass er körperlich darauf reagiert. Fachleute sprechen von **Selbstsuggestion**. Sie geschieht durch **bewusste Atmung**, Übungen zur **Körperwahrnehmung** und kurze Formeln (z. B. „Mein Arm wird schwer“, „Ich werde ruhig“), die man sich mehrere Male im Geiste vorsagt. Die Übungen rufen bestimmte Empfindungen ab, die den Ruhezustand des Körpers kennzeichnen, z. B. Schwere als Zeichen der Muskelentspannung oder Wärme als Zeichen einer guten Durchblutung. So wird eine tiefe Entspannung erzielt. Diese und das bewusste Atmen kann bei Stress oder Atemnot eine große Hilfe sein, um ruhig zu bleiben und besser Luft zu bekommen.

2.2 Qi Gong

Qi Gong ist ein Therapieverfahren, das aus China stammt und ein fester Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ist. Qi Gong umfasst Atemübungen, Entspannungsübungen, Massagen und Konzentrationsübungen, die die Selbstheilungskräfte des Körpers aktivieren sollen. Die Bewegungen bei Qi Gong sind alle fließend, kreisförmig und werden sehr langsam mit gleichmäßiger Geschwindigkeit ausgeführt, damit Muskeln und Gelenke nicht überfordert und erschöpft werden. Auch der Atem soll „fließen“. Gerade diese Atemübungen können bei Erkrankungen der Atmungsorgane eine hilfreiche Therapieergänzung darstellen.

So gelingt das Qi Gong-Training

- Üben Sie regelmäßig, am besten täglich 10 Minuten.
- Tragen Sie lockere und bequeme Kleidung.
- Die besten Zeiten sind morgens und kurz vor dem Zubettgehen.
- Essen Sie zuvor eine Kleinigkeit, da auch die Produktion der Verdauungssäfte angeregt wird.
- Üben Sie in einem gut gelüfteten Raum oder im Freien.



2.3 Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Die **Progressive Muskelentspannung nach Jacobson** hat einen ähnlich guten Entspannungseffekt wie das Autogene Training. Die Wirkung wird hierbei jedoch durch das **intensive Anspannen von Muskeln** und das anschließende Spüren der Entspannung erreicht. Der Vorteil dabei ist, dass eine Schläfrigkeit durch alleiniges Entspannen wie beim autogenen Training vermieden wird. Nach den Übungen sollte man die progressive Muskelentspannung durch Dehnen, Strecken und Augenöffnen wieder zurücknehmen.

2.4 Yoga

Das Wort „**Yoga**“ kommt aus dem Sanskrit und bedeutet so viel wie „anspannen“. Es kann im Sinne von „Anspannen“ des Körpers an die Seele zur Sammlung und Konzentration verstanden werden. Yoga ist ein Selbsthilfesystem zur Wiederherstellung der geschädigten Gesundheit bzw. zur körperlichen und geistigen Gesunderhaltung. Es kombiniert eine bewusste, tiefe Atmung mit körperlicher Entspannung. Hinzu kommen geistige Konzentration und gymnastische Übungen.

Die Übungen laufen mit der Ein- und Ausatmung ab und fördern die **Beweglichkeit des Körpers**. Die Gedanken werden ruhig und Stressreaktionen abgebaut. Üblicherweise beginnt eine Yoga-Stunde mit **Übungen für die Atmung**. Der Übergang erfolgt dann zu den Körperübungen, die mit bewusster Atmung verbunden werden. Dies schafft Wohlbefinden und Ausgeglichenheit.

Es gibt eine große Zahl an unterschiedlichen Yoga-Arten, die sich zwar alle aus einer Urform des Yoga entwickelt haben, sich aber zum Teil doch sehr voneinander unterscheiden. Einige werden ausdrücklich nur für Fortgeschrittene empfohlen, andere als „Einsteiger-Yoga“ bezeichnet. Es

gibt Formen, die viel Kondition benötigen, und andere, die ruhiger sind und bei der die meditative Seite des Yoga im Vordergrund steht. Am besten lassen Sie sich von einem Yoga-Lehrer beraten, um die für Sie „beste“ Form zu finden.

So gelingt das Yoga-Training

- Üben Sie täglich 10–20 Minuten.
- Schaffen Sie eine ungestörte Atmosphäre.
- Tragen Sie bequeme Kleidung.
- Atmen Sie bei den Übungen bewusst.
- Hören Sie bei Schmerzen sofort mit den Übungen auf und nehmen eine Entspannungshaltung ein.
- Achten Sie im Übungsraum auf frische Luft und angenehme Temperatur.
- Es empfiehlt sich, ca. 2 Stunden vor dem Yoga nichts oder nur eine Kleinigkeit zu essen und kurz davor sowie währenddessen nichts zu trinken. Danach sollten Sie allerdings reichlich trinken.



3. Die Atemtherapie bei Asthma

Patienten mit Asthma bronchiale sollten eine Reihe von Übungen erlernen, die ihnen die Fähigkeit vermitteln, mit Problemen der Atmung leichter fertig zu werden. Diese Übungen können z. B. bei Atemnot, Husten oder Verschleimung wirksam Erleichterung bringen. Der Einsatz von **Atemtechniken** und **atemerleichternden Körperhaltungen** zusätzlich zu den verordneten Medikamenten kann Ihnen sehr schnell Linderung bei beginnender und bestehender Atemnot verschaffen. Sie bekommen besser Luft, können hartnäckige Hustenanfälle lindern und das Abhusten von Schleim erleichtern.

Die **Atemtherapie** besteht aus zwei Teilbereichen: der **Atemschulung** und der **Atemgymnastik**. Beide erlernen Sie am besten unter Anleitung eines sachkundigen Therapeuten. Er kann individuell auf Sie, Ihre Fragen und Probleme eingehen und Ihre Atmung und Körperhaltung überprüfen.

Atemtherapie – was gehört dazu?

Atemschulung

- Sie lernen, Ihre Atembewegungen besser wahrzunehmen.
- Sie erlernen Atemtechniken wie Lippenbremse, Bauchatmung und Flankenatmung.
- Sie erlernen atemerleichternde Körperhaltungen bei Atemnot (z. B. Kutschersitz).

Atemgymnastik

- Sie lernen, Bewegungen und Atmung aufeinander abzustimmen.
- Sie lernen, aktiv den Brustkorb zu dehnen und verbessern dadurch Ihre Lungenfunktion.
- Sie lockern zusätzlich die Muskulatur, z. B. am Schultergürtel.

3.1 Die Atemschulung

Im Folgenden stellen wir Ihnen einige **Atemtechniken** und **atemerleichternde Körperhaltungen** vor, die Sie regelmäßig durchführen sollten. Sie sind leicht zu erlernen, verbessern Ihr Befinden und helfen im Notfall. Schaffen Sie sich eine warme, ungestörte Atmosphäre und lüften Sie vor Beginn der Übungen den Raum noch einmal gut durch oder lassen Sie das Fenster geöffnet. Tragen Sie außerdem bequeme, nicht einengende Kleidung.

Wenn nichts anderes angegeben ist, gelten folgende allgemeine Regeln zur Durchführung der Atemübungen:

- Führen Sie die Übungen immer in einer ruhigen, ungestörten Umgebung durch.
- Wiederholen Sie die Übungen ungefähr 10mal.
- Atmen Sie immer durch die Nase ein und mit Unterstützung durch die Lippenbremse durch den Mund wieder aus.
- Achten Sie darauf, dass die Einatmung immer kürzer ist als die Ausatmung.
- Machen Sie zwischen den Übungen kleine Pausen.
- Zur Abwechslung blasen Sie zwischendurch einen Luftballon auf oder pusten Sie Seifenblasen.

3.1.1 Den Atem erspüren

Bei richtiger Atmung soll sich die Lunge zuerst von unten füllen. Dabei wölbt sich der Bauch nach vorne und der untere Teil des Brustkorbes weitet sich. Dann füllen sich auch die oberen Lungenabschnitte und zum Schluss hebt sich der obere Teil des Brustkorbes. Dies können Sie mit Hilfe Ihrer Hände spüren. Legen Sie sich dazu auf den Rücken und unterstützen Sie die Knie mit einer Rolle. Legen Sie die Hände dann seitlich an den Brustkorb, atmen Sie mit der Nase ein und langsam mit nur leicht geöffneten Lippen durch den Mund aus. Sie spüren, wie sich der Bauch wölbt, und sich dann der Brustkorb bei der Einatmung weitet und bei der Ausatmung senkt.

3.1.2 Die Lippenbremse

Atmen Sie durch die Nase ein und durch die fast geschlossenen Lippen wieder aus. Auf diese Weise wird das Ausatmen verlangsamt und der Atemstrom abgebremst. Die Bronchien bleiben durch den so erhöhten Innendruck länger geöffnet. Dies erleichtert das Ausatmen und verbessert die Belüftung der Lungen.



3.1.3 Die Bauchatmung

Legen Sie sich bequem auf den Rücken oder setzen Sie sich auf einen Stuhl. Nun legen Sie die Hände mit gespreizten Fingern flach auf den Oberbauch unterhalb des Rippenbogens. Atmen Sie ruhig mit der Nase ein. Sie werden spüren, wie sich Ihr Bauch bei der Einatmung nach oben/vorne wölbt. Lassen Sie nun die Luft bei leicht geöffneten Lippen ausströmen: Ihre Bauchdecke senkt sich wieder und der Brustkorb sinkt nach unten.



Bauchatmung

3.1.4 Die Zwerchfellatmung

Sie können diese Übung im Liegen oder im Sitzen durchführen. Legen Sie eine Hand auf den oberen Teil Ihrer Brust, die andere auf den Bauch. Beim langsamen Einatmen zählen Sie bis zwei. Sie fühlen, wie sich die Bauchmuskeln entspannen, Ihr Brustkorb sollte sich kaum verändern. Jetzt spannen Sie die Bauchmuskulatur an und atmen langsam – bis vier zählend – mit der Lippenbremse aus. Sie fühlen, wie sich Ihre Bauchmuskeln zusammenziehen.

3.1.5 Die Flankenatmung

Mit Hilfe der Flankenatmung werden auch die tiefer gelegenen Lungenabschnitte belüftet. Legen Sie sich dazu auf den Boden. Legen Sie dann wieder beide Hände seitlich an Ihren Brustkorb und versuchen Sie, die Hände regelrecht „wegzuatmen“. Sie werden spüren, wie sich die Rippen bei der Einatmung seitlich ausdehnen. Der Bauch sollte dabei nicht eingezogen werden.

3.1.6 Die vertiefte Atmung

Legen Sie sich auf den Rücken, ziehen Sie beide Knie an und atmen bei dieser Bewegung aus. Senken Sie die Knie anschließend wieder, bis die Beine ausgestreckt sind, und atmen dabei ein. Durch Anziehen der Knie wird verstärkt Luft aus den Lungen gedrückt.



3.1.7 Der Kutschersitz

Setzen Sie sich auf die Vorderkante eines Stuhls oder auf die Bettkante und stützen Sie Ihre Unterarme und Ellbogen auf den weit geöffneten Oberschenkeln ab. Halten Sie dabei Ihren Rücken möglichst gerade. Benutzen Sie die Lippenbremse zum Ausatmen.

3.1.8 Der Reitsitz

Setzen Sie sich mit geradem Rücken rittlings mit der Lehne nach vorne auf einen Stuhl. Stützen Sie nun die Unterarme auf der Rückenlehne ab. Atmen Sie auch hier durch die Nase ein und mit Hilfe der Lippenbremse aus.

3.1.9 Aufstützen mit gestreckten Armen

Stützen Sie sich mit gestreckten Armen auf einen Stuhl oder ein Geländer ab, die Füße leicht auseinander gestellt und den Rücken möglichst gerade gehalten. Atmen Sie auch hier durch die Nase ein und mit Hilfe der Lippenbremse aus.



3.1.10 Die Torwartstellung

Die Torwartstellung ist eine relativ unauffällige Haltung zur Erleichterung bei Atemnot. Stehen Sie mit leicht gegrätschten Beinen und leicht in den Knien gebeugt, stützen Sie Ihre Hände auf den Oberschenkeln ab. Probieren Sie aus, was für Sie mehr Erleichterung bringt: die Finger nach außen abstützen oder die Finger nach innen abstützen.

3.1.11 Anlehnen an eine Wand

Von vorne: Stellen Sie sich mit leicht gespreizten Beinen vor eine Wand und verschränken Sie die Arme vor Ihrem Kopf. Lehnen Sie sich nun an der Wand an und stützen Sie sich mit dem Kopf auf den Unterarmen ab. Benutzen Sie wieder die Lippenbremse zur Ausatmung.

Seitlich: Neigen Sie den Oberkörper leicht nach vorne und stützen Sie sich mit Ihrem ausgestreckten Arm in Höhe der Schulter ab.



3.2 Atemgymnastik

Atemgymnastik hilft, Bewegungen und Atmung aufeinander abzustimmen. Die Übungen erleichtern das Atmen, indem sie die Beweglichkeit verbessern und eine Vergrößerung der Atemfläche durch Dehnung des Brustkorbes bewirken. Sie erlernen die Übungen am besten bei einem Krankengymnasten oder Atemtherapeuten, denn neben den hier vorgestellten gibt es noch viele weitere, die helfen können, Atemnot besonders bei Anstrengungen vorzubeugen.

3.2.1 Halbmondlage

Legen Sie sich auf den Rücken, unterstützen Sie eventuell mit einem kleinen Kissen Ihren Kopf. Nun verschieben Sie die Beine leicht nach rechts. Schieben Sie die rechte Hand am Oberschenkel entlang nach unten und heben Sie den linken Arm gleichzeitig über den Kopf. Diese Stellung sollte nun über mehrere Atemzüge beibehalten werden. Dann wechseln Sie die Seiten. Nehmen Sie diese Halbmondlage mehrmals täglich für einige Minuten lang ein.

3.2.2 Bauch-Drehlage

Legen Sie sich auf die Seite, beugen Sie das unten liegende Bein und halten Sie das obere Bein ausgestreckt. Nun drehen Sie sich mit dem Oberkörper auf den Bauch. Strecken Sie dazu beide Arme nach oben. Ihr Kopf schaut in die den Beinen entgegengesetzte Richtung. Atmen Sie ruhig durch und wechseln Sie nach einiger Zeit (ca. 30 Sek.) die Seite. Wiederholen Sie die Übung.

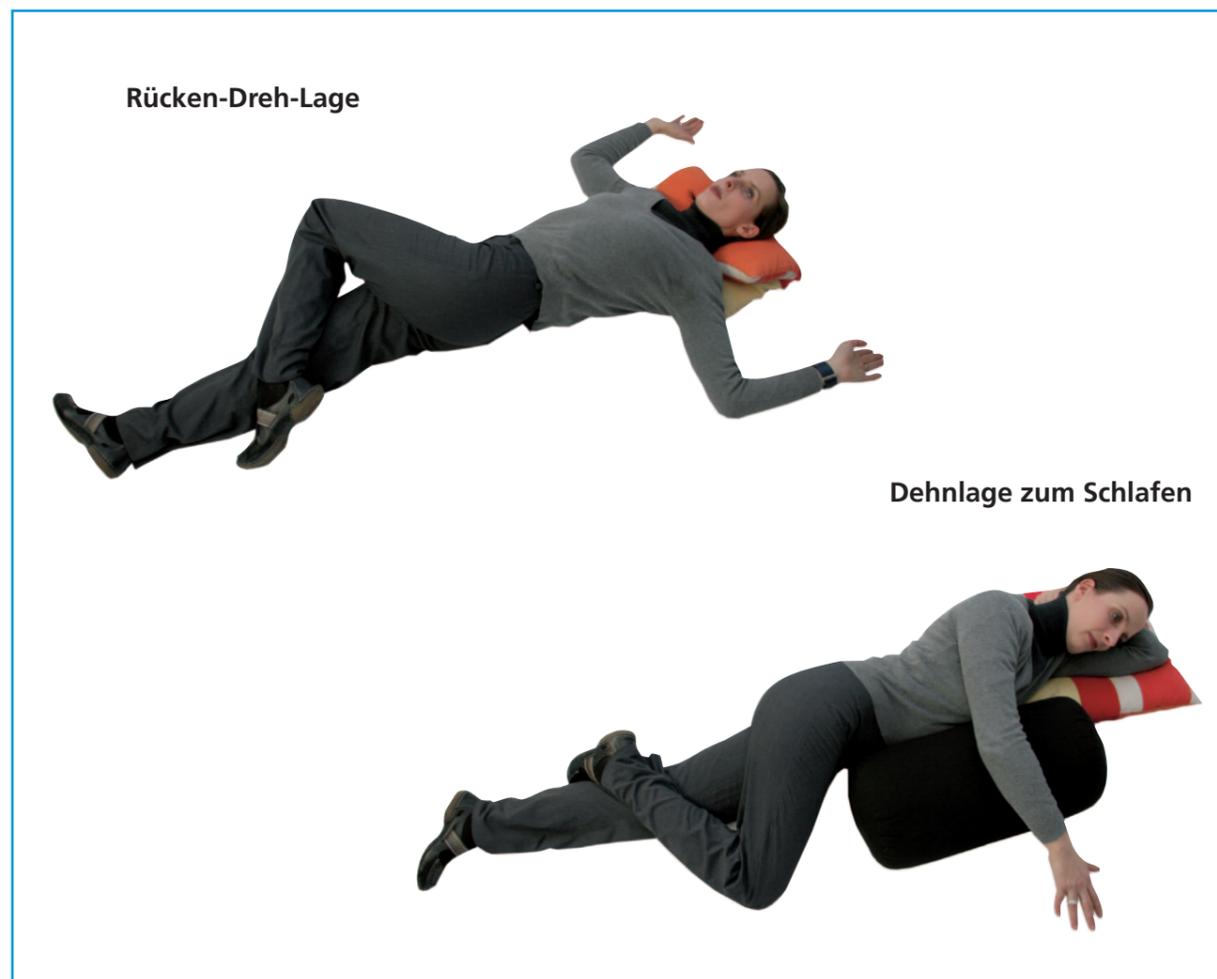


3.2.3 Rücken-Drehlage

Legen Sie sich auf den Rücken, die Arme in U-Haltung neben den Kopf gelegt. Strecken Sie das rechte Bein aus und winkeln Sie das linke Bein an. Nun legen Sie das linke, angewinkelte Bein über das rechte, das gestreckt ist. Diese Dehnhaltung behalten Sie bitte mehrere Atemzüge lang bei. Wechseln Sie dann die Seite.

3.2.4 Dehnlage zum Schlafen

Für diese Schlafposition benötigen Sie zusätzlich zu Ihrem(n) Kopfkissen ein dickeres Kissen. Legen Sie sich auf die für Sie bequemste Seite, winkeln Sie das oben liegende Bein an und legen Sie den oben liegenden Arm mindestens in Schulterhöhe auf dem zusätzlichen Kissen ab.



3.2.5 Weiten des Brustkorbes

Nehmen Sie die Rückenlage ein und legen Sie abwechselnd den rechten und dann den linken Arm nach hinten neben den Kopf. Dabei versuchen Sie, immer in die entsprechende Lungenhälfte mehr Luft einströmen zu lassen.

3.2.6 Katzenbuckel

Gehen Sie in den Vierfüßlerstand und verteilen Sie Ihr Gewicht möglichst gleichmäßig, d. h. Sie benutzen weder den Po noch den Oberkörper als Schwerpunkt. Atmen Sie nun ruhig ein und machen Sie dabei einen Katzenbuckel. Atmen Sie langsam aus und senken Sie dabei die Wirbelsäule wieder. Führen Sie diese Übung langsam und ohne zu pressen oder sich besonders anzustrengen mehrmals hintereinander durch.



3.2.7 Oberkörper beugen

Setzen Sie sich auf einen Stuhl, am besten auf die vordere Kante. Legen Sie nun die Hände an den Hinterkopf und atmen Sie dabei ein. Während der Ausatmung beugen Sie den Oberkörper langsam nach vorne und atmen auf „sch“ aus. Beim Aufrichten atmen Sie wieder ein.

3.2.8 Schultern dehnen

Setzen Sie sich wieder auf die Stuhlkante und halten Sie Ihre Hände hinter dem Rücken fest. Schieben Sie auch Ihre Schultern nach hinten und ziehen Sie dabei Ihre Arme nach unten. Halten Sie die Spannung nun einige Zeit, ohne die Luft anzuhalten. Atmen Sie ruhig weiter.

3.2.9 Oberkörper drehen

Setzen Sie sich aufrecht auf den Stuhl, die Arme seitlich leicht gebeugt, die Hände in Höhe Ihrer Schultern. Nun drehen Sie Ihren Oberkörper nach links und schauen dabei in die linke Hand. Atmen Sie 3 mal ruhig hintereinander ein, bevor Sie sich langsam zur rechten Seite drehen.



3.2.10 Oberkörper tief beugen

Strecken Sie Ihre Arme nach oben und beugen Sie sich dann so tief wie möglich hinunter. Ihre Wirbelsäule ist dabei gebeugt. Beim Aufrichten atmen Sie tief durch die Nase ein, beim Herunterbeugen atmen Sie langsam aus.



Werden Sie aktiv!

Eine Asthma-Erkrankung bedeutet nicht, dass Sie sich schonen müssen. Im Gegenteil: Ihrer gesundheitlichen Situation angepasste Bewegung und sportliche Aktivität sind ein wichtiger Bestandteil der Therapie. Sie stärken damit nicht nur Ihre Atemwege, sondern bleiben fit und leistungsfähig. Mit Entspannungstechniken und atemtherapeutischen Übungen können Sie zusätzlich dafür sorgen, dass Sie bewusster, gelassener und besser atmen. Das hilft Ihnen, Atemprobleme leichter zu bewältigen. Und ganz nebenbei trainieren Sie bei regelmäßiger Durchführung der Übungen auch gezielt Ihre Lunge. Deshalb: Werden Sie aktiv!