



Titelbild: istockphoto/DjelicS

**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](https://www.facebook.com/vividabkk)

[www.instagram.com/vividabkk](https://www.instagram.com/vividabkk)

[www.x.com/vividabkk](https://www.x.com/vividabkk)

[www.linkedin.com/company/vividabkk](https://www.linkedin.com/company/vividabkk)

[www.xing.com/pages/vividabkk](https://www.xing.com/pages/vividabkk)

**Infobaustein  
COPD:  
Körperliche  
Aktivität**

Bewegung und Sport

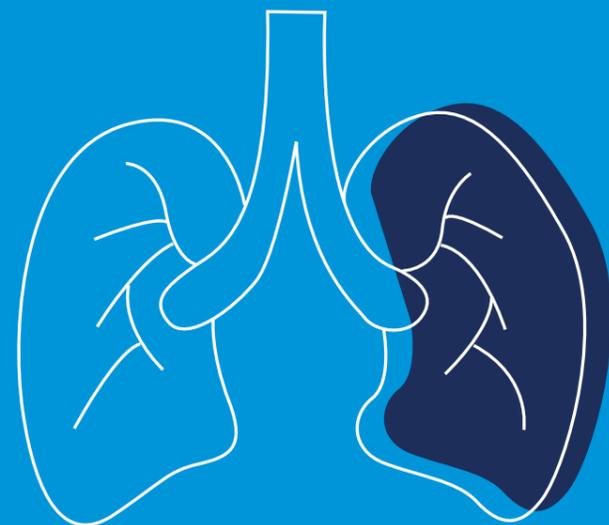
Ein angemessenes Sport- und Bewegungsprogramm im Rahmen der COPD-Therapie hilft Ihnen, Ihre Lebensqualität, Ausdauer und körperliche Belastbarkeit zu erhalten bzw. zu verbessern. Mit der vorliegenden Broschüre möchten wir Sie ermuntern und ermutigen, (wieder) aktiv zu werden.

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.

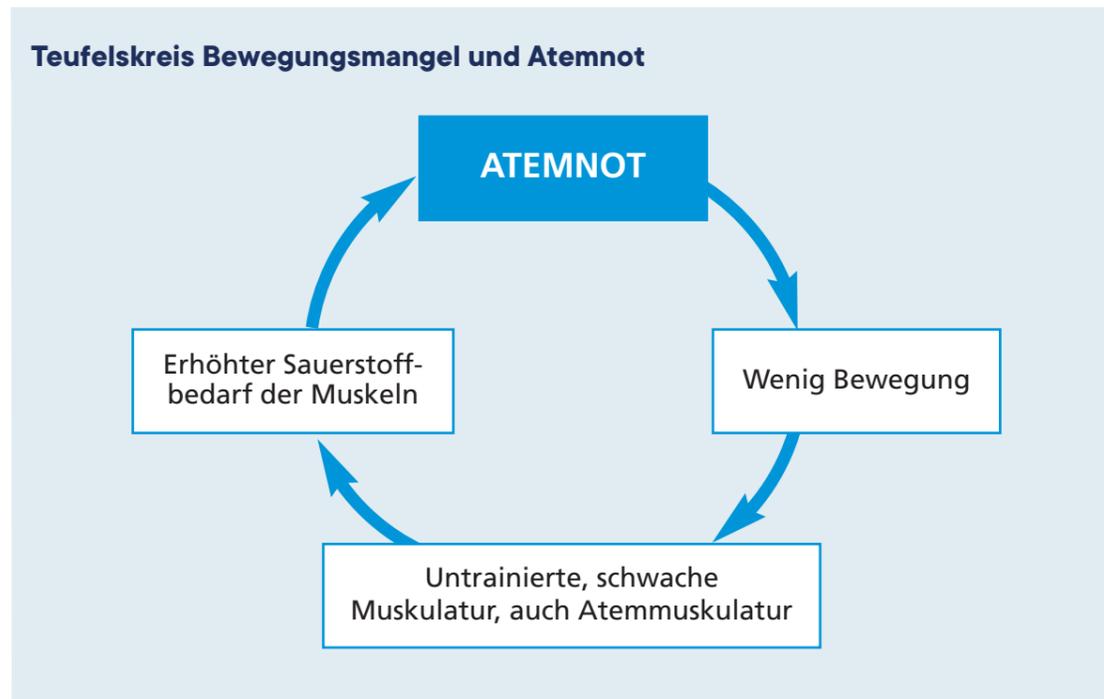


Gendergerechte Kommunikation ist uns wichtig. Damit Ihnen das Lesen dieser Broschüre leicht von den Augen geht, verwenden wir der einfacheren Lesbarkeit halber für Genderbegriffe wie Ärzte, Trainer etc. jedoch die maskuline Form. Selbstverständlich beziehen wir damit alle Geschlechter mit ein (m/w/d).

- 1. COPD und Sport \_\_\_\_\_ 4**
  - 1.1 Vorher Gesundheitscheck beim Arzt! ..... 5
  - 1.2 Welche Aktivitäten sind empfehlenswert? ..... 5
  - 1.3 Lungensportgruppen ..... 6
  - 1.4 Darauf sollten Sie beim Sport achten ..... 7
  
- 2. COPD und Entspannungstechniken \_\_\_\_\_ 9**
  - 2.1 Autogenes Training ..... 10
  - 2.2 Qi Gong ..... 10
  - 2.3 Progressive Muskelentspannung nach Jacobson ..... 10
  - 2.4 Yoga ..... 11
  
- 3. Die Atemtherapie bei COPD \_\_\_\_\_ 12**
  - 3.1 Atemschulung ..... 12
  - 3.2 Atemgymnastik..... 17

## 1. COPD und Sport

Als Patient mit einer COPD denken Sie bestimmt: „Körperliche Anstrengung führt bei mir zu Atemnot“. Daher vermeiden Sie – vielleicht schon seit längerem – jede körperliche Belastung. Gerade das Gegenteil ist aber richtig, denn untrainierte Muskeln verursachen Atemnot! Wenn Sie sich zu wenig bewegen, setzen Sie ungewollt einen **verhängnisvollen Teufelskreis** in Gang.



Im Verlauf dieses Teufelskreises werden Sie bei noch geringerer Belastung noch schneller Atemnot bekommen. Außerdem werden auch Herz und Kreislauf zunehmend untrainiert. Die Folge der **Bewegungsarmut**: Ein **fortschreitender Verlust an Leistungsfähigkeit** und letztlich auch an Lebensqualität.

Durchbrechen Sie den Teufelskreis! Wichtig ist, dass Sie sich täglich bewegen, und dass Sie langsam mit dem **Bewegungstraining** beginnen. Bauen Sie Kraft und Ausdauer allmählich auf mit Bewegungs- oder Ausdauersportarten, die Ihnen auch liegen. Dazu möchten wir Ihnen in diesem Baustein einige Anregungen geben. Denn: **ein guter Trainingszustand ist der beste Schutz gegen Atemnot**. Regelmäßige sportliche Betätigung lässt Ihren Adrenalinspiegel ansteigen. Adrenalin fördert die Durchblutung der Lunge und erhöht dadurch Ihre Leistungsfähigkeit. Ein guter Gradmesser für Ihre körperliche Leistungsfähigkeit ist übrigens das Treppensteigen. Wenn Sie bereits nach wenigen Stufen außer Atem sind, sollten Sie unbedingt etwas für Ihre Fitness tun!

### 1.1 Vorher Gesundheitscheck beim Arzt!

Wenn Sie mit einem Ausdauerübungsprogramm beginnen möchten, sprechen Sie mit dem Arzt über Ihr Vorhaben und lassen Sie eine **Voruntersuchung** und falls notwendig einen **Belastungstest** durchführen. Der Arzt wird zunächst den Schweregrad Ihrer COPD feststellen. Gegebenenfalls wird er Ihnen auch ein Medikament zur Vorbereitung der Atemwege geben. 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. Grundsätzlich gilt jedoch, dass nur Patienten mit einer schwergradigen COPD, die einen starken Sauerstoffmangel im Blut aufweisen, sich körperlich schonen müssen.

### 1.2 Welche Aktivitäten sind empfehlenswert?

Durch regelmäßige körperliche Betätigung werden Atmung und Muskulatur trainiert und der Kreislauf in Schwung gebracht. Sport macht außerdem nachweislich gute Laune durch den Anstieg verschiedener „Glückshormone“ im Körper. Das Lungenvolumen selbst verändert sich durch Sport nicht. Aber Ihre körperliche Leistungsfähigkeit, also die „Fitness“ und die Koordinationsfähigkeit, können Sie damit verbessern. **Regelmäßiger Sport trainiert die Atem- und Atemhilfsmuskulatur** und hilft so, Atemnot zu vermeiden.

Im Prinzip eignen sich für Patienten mit COPD alle Sportarten, die den Körper nicht einseitig belasten, sondern große Muskelpartien miteinbeziehen. Nach neuen Studien empfiehlt sich eine **Mischung aus Ausdauer- und Krafttraining** besonders. Natürlich sollten Sie bei der Wahl der Sportart immer Ihre persönliche Gesundheitssituation berücksichtigen. Denn die Freude an der Bewegung ist der beste Antrieb, um auch auf Dauer motiviert zu bleiben.

#### Mögliche Untersuchungen

##### Voruntersuchungen

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

##### Belastungstests

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

#### Das bewirkt Bewegung

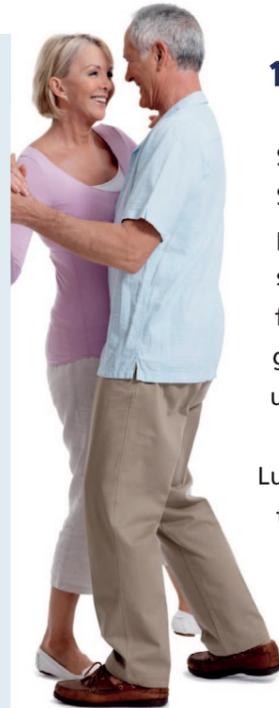
- Die an der Atmung beteiligte Muskulatur wird gekräftigt.
- Das Abhusten wird erleichtert.
- Die Atmung verbessert sich.
- Herz und Kreislauf werden gestärkt.
- Die allgemeine Leistungsfähigkeit wird erhöht.
- Ängste und Depressionen durch Atemnot nehmen ab.
- Die Häufigkeit von akuten Verschlechterungen und damit verbundenen Krankenhausaufenthalten reduziert sich nachweislich.

Auch mit Osteoporose sind Sie kein Fall für die Ersatzbank und Sie müssen auf keinen Fall auf den Sport verzichten. Für Sie ist Schwimmen die ideale Sportart. Sie trainieren dabei die Muskulatur auf effektive Weise, ohne aber die Knochen zu belasten.

### Bei COPD geeignete Sportarten

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

- Schwimmen
- Gehen, Walken
- Radfahren
- Laufband, Standfahrrad
- Gymnastik mit Anleitung
- Tanzen



### 1.3 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.

Lungensport eignet sich für COPD-Patienten der Schweregrade 1 bis 3. Für Patienten mit einer mittelschweren COPD gibt es spezielle **ambulante Rehabilitations-sportgruppen**, in denen ein leichteres Training durchgeführt wird. Sie bieten sich vor allem im Anschluss an

eine stationäre Rehabilitation an. Patienten mit schwerer

COPD, die bereits unter starkem Sauerstoffmangel im Blut leiden, werden im Rahmen eines stationären Aufenthaltes in einer Rehabilitationsklinik an den Lungensport herangeführt.

Informationen und Kontakt zu Lungensportgruppen erhalten Sie über die hier im Kasten aufgeführten Adressen.

### Lungensportgruppen – Informationen und Adressen

**AG Lungensport in Deutschland e.V.**  
 Raiffeisenstr. 38  
 33175 Bad Lippspringe  
 Tel: 052 52-9 37 06-03  
 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

## 1.4 Darauf sollten Sie beim Sport achten

### 1.4.1 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, wie „muffige“ Turnhallen, Auslöser für Atemnot sein. Bei der Entscheidung, ob Sie Sport betreiben dürfen oder nicht, ist stets der Zustand Ihrer Atemwege ausschlaggebend. Wenn Sie unsicher sind, sprechen Sie zuvor mit Ihrem Arzt.

#### 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.
- Sport, wenn Sie in der Nacht zuvor einen Atemnot-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“.

### 1.4.2 Der Ablauf einer Trainingseinheit

Das folgende Vorgehen empfehlen Ärzte und Sporttherapeuten im Allgemeinen bei der Ausübung von Sport. Der beispielhafte **Ablauf einer Übungsstunde** auf der nächsten Seite ist im Prinzip auf jede Sportart anwendbar. Sie erzielen damit den gewünschten Trainingseffekt und reduzieren dabei gleichzeitig das Verletzungsrisiko.

### Aufbau einer Trainingseinheit

#### Einleitungsphase

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.

ca.  
10 min

#### Vorbereitungs- bzw. Aufwärmphase

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.

ca.  
15 min

#### Hauptphase

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 Erhalt der Ausdauerleistungsfähigkeit), Koordination und Beweglichkeit (Dreh- und Dehnlagen, spezielle Bewegungsaufgaben zur Koordination) und /oder die Atemtherapie sein.

ca.  
35 min

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

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

ca.  
10 min

### 1.4.3 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 hier gilt der typische Aufbau einer Trainingseinheit.
- Kräftigen Sie gezielt Bauch- und Rückenmuskulatur.
- Üben Sie mit geringeren Gewichten, dafür mit mehr Wiederholungen.
- Vermeiden Sie Übungen, die Pressatmung erfordern. Sie erzeugt unnötigen Druck auf den Brustkorb.
- Achten Sie auf Ihre Atemtechnik.



### 1.4.4 Was tun bei Atemnot?

Bei **Atemnot** beenden Sie die Übung und inhalieren Ihr bronchienerweiterndes Medikament. Anzeichen einer Verschlechterung können trockener Husten, Unruhe, Atemgeräusche, Schweißausbrüche und zitternde Hände sein. Informieren Sie Ihren Arzt darüber und wann es aufgetreten ist.

#### Medikament dabei?

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



## 2. COPD und Entspannungstechniken

Jeder Mensch hat eigenen 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. Zudem 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. Bei allen nachfolgend vorgestellte **Entspannungstechniken** ist es für die Wirkung wichtig, sie **regelmäßig auszuüben**.

## 2.1 Autogenes Training

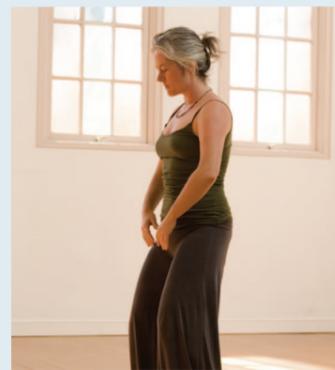
**Autogenes Training** wird an vielen Stellen unterrichtet und angeboten, z. B. in den Volkshochschulen oder Sportvereinen. Dort lernen Sie, die Übungen selbstständig durchzuführen. Ziel des Autogenen Trainings ist, eine Entspannung durch Konzentration zu erreichen. Das Autogene Training beinhaltet Übungen, die **Atemtechnik und Entspannung** verbinden.

## 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. Kurse für Qi Gong bieten viele Volkshochschulen oder andere Bildungseinrichtungen an.

### 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 und geistiger Konzentration. Hinzu kommen gymnastische Übungen, die ein körperliches Training bewirken.

Die Übungen laufen im Einklang mit der Ein- und Ausatmung ab. Sie fördern die Beweglichkeit des Körpers, die Gedanken werden ruhig und Stressreaktionen abgebaut. Üblicherweise beginnt eine Yogastunde 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 denen die meditative Seite des Yoga im Vordergrund steht. Am besten lassen Sie sich von einem Yoga-Lehrer beraten, bevor Sie sich für einen Kurs entscheiden. So können Sie sicher sein, dass das Training zu Ihnen und Ihrer gesundheitlichen Situation passt.

### 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 ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen.



### 3. Die Atemtherapie bei COPD

#### Atemschulung

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

#### 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.

Als COPD-Patient sollten Sie eine Reihe von Übungen erlernen, die Ihnen Fähigkeiten vermitteln, mit Problemen der Atmung wie Atemnot, Husten oder Verschleimung leichter fertig zu werden. 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.

#### 3.1 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

Bei der **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

Bei der **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 die **Zwerchfellatmung** 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 für die **vertiefte Atmung** 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 für den **Kutschersitz** 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

Zum **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.



Bei diesen drei Körperhaltungen wird der Brustkorb vom Gewicht der Schultern entlastet. Das Luftvolumen in der Lunge wird größer und die Bronchien weiten sich.

### 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

Für die **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 5-10 Minuten ein.

### 3.2.2 Bauch-Drehlage

Legen Sie sich für die **Bauch-Drehlage** auf die Seite, beugen Sie das untere Bein und strecken Sie das obere aus. 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 für die **Rücken-Drehlage** 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.



### 3.2.6 Katzenbuckel

Gehen Sie für den **Katzenbuckel** 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.



### 3.2.5 Weiten des Brustkorbes

Nehmen Sie zum **Weiten des Brustkorbes** 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.

### 3.2.7 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.

Oberkörper beugen



Schultern dehnen



Oberkörper 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.

Oberkörper tief beugen



### 3.2.11 Beim Treppensteigen

Die folgende Übung können Sie zwischendurch **beim Treppensteigen** durchführen: Atmen Sie ein und mit Lippenbremse wieder aus. Gehen Sie dann 2 Stufen nach oben. Bleiben Sie stehen und atmen Sie ruhig weiter. Wiederholen Sie diese Schritte. Tritt Atemnot auf, bleiben Sie stehen und beruhigen Sie Ihre Atmung mit der Lippenbremse.

#### Werden Sie aktiv!

Eine COPD-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!

