

# Curaplan

## aktiv

AOK  
Die Gesundheitskasse.

Ihr Magazin rund um das Thema COPD

Ausgabe 2/2016



Von Lippenbremse bis Yoga

## Wie Atmen stark macht

### ■ Im Schongang

Worauf Sie an heißen Tagen  
achten sollten → Seite 6

### ■ Pflege

So hilft die AOK in schwierigen  
Lebenssituationen → Seite 7

## Atemtechniken

# Heilsame Wirkungen

**Atemtechniken wie die Lippenbremse und die atemerleichternden Körperhaltungen zu kennen, ist wichtig. Doch wer seine Atmung schult, kann damit noch mehr erreichen und seine Gesundheit wesentlich verbessern.**

Atmung und Leben sind untrennbar miteinander verbunden. Zahlreiche Redewendungen spielen darauf an: „Es hat mir den Atem verschlagen“, sagt man zum Beispiel nach einer großen Überraschung. „Ich brauche dich wie die Luft zum Atmen“ ist eine schöne Liebeserklärung. Und wenn jemand ausdauernder ist als andere, hat er einen „längeren Atem“.

Wie eng Gefühle und Atmen zusammenhängen, erfahren wir auch ganz praktisch im Alltag: Sind wir ruhig und entspannt, atmen wir auch ruhiger und tiefer. Sind wir überanstrengt oder wütend, wird der Atem flacher und schneller. Menschen mit COPD spüren solche Zusammenhänge mitunter besonders drastisch: Mit zunehmender Atemnot nimmt auch die Angst zu, die wiederum die Atemnot vergrößert, bis der Betroffene am Ende vielleicht sogar in Panik verfällt.

## Was jeder beherrschen sollte

Die Wechselwirkungen zwischen Körper und Seele und ihr starker Einfluss auf die Atmung lassen sich aber auch positiv nutzen. Denn sie bieten gerade für Menschen mit Atemwegserkrankungen viele Ansatzpunkte, ihre Atmung zu erleichtern und zu verbessern. Dabei hilft auch, dass die Atmung zwar automatisch abläuft, dass man sie aber auch bewusst steuern und verändern kann. Für COPD-Patienten bedeutet das: Sie können ihr Atmensystem aktiv unterstützen und so krankheitsbedingte Belastungen verringern. Das gilt ganz besonders für einen

akuten Atemnotanfall. Hier helfen ein paar einfache, schnell wirksame Techniken, die COPD-Patienten kennen sollten, weil sie das Atmen spürbar erleichtern. Hierzu zählen der Kutscher-, der Bett- und der Tischsitz, außerdem die Torwart- und die Wandstellung.

Sie alle entlasten den Brustkorb und die atemunterstützende Muskulatur und ermöglichen so wieder eine freiere Atmung. Schnell hilft auch die Lippenbremse, durch die beim Ausatmen die Luft langsamer ausströmt. Das hat Rückwirkungen auf Bronchien und Atemwege, sodass die Atemluft wieder besser zirkuliert.

## Positive Effekte

Für viele Menschen mit COPD ist darüber hinaus das therapeutische Atmen eine gute Unterstützung. In Atemgymnastikkursen oder einer speziellen Atemtherapie erlernen sie Techniken, beispielsweise die Bauchatmung, und Körperübungen, die das gesamte Atmensystem stärken: Der Brustkorb wird beweglicher, Sekrete lösen sich und werden leichter abgehustet. Die Lunge, das Zwerchfell und die Atemmuskulatur werden besser durchblutet, die Sauerstoffzufuhr im gesamten Körper und im Gehirn steigt. Man gewinnt an Kraft, die Koordinationsfähigkeit und die Körperwahrnehmung nehmen zu. Auch fällt es leichter, sich zu entspannen.

Für Atemwegskranke ist dieser ganzheitliche Ansatz, der Körper und Seele

stärkt, besonders nützlich. Denn er kann eine positive Entwicklung in Gang setzen, bei der sich bessere Atmung, körperliche Fitness und seelischer Ausgleich gegenseitig verstärken.

### In der Ruhe liegt die Kraft

Ähnliche Effekte können einige Methoden haben, die zwar nicht direkt auf eine Verbesserung der Atmung abzielen, sie aber positiv beeinflussen können. Die Wirksamkeit dieser Methoden ist nicht wissenschaftlich belegt, Erfahrungen zeigen aber, dass sie bei einzelnen Atemwegskranken durchaus wirksam helfen. Allerdings können sie die schulmedizinische Behandlung nicht ersetzen, sondern nur ergänzen.

Die wichtigsten dieser Methoden sind:

- **Autogenes Training:** Das Ziel ist, durch konzentrierte Körperwahrnehmung und Autosuggestion (Selbstbeeinflussung durch vorgegebene Leitsätze) körperlich und seelisch komplett zu entspannen und Stress besser zu verkraften.
- **Progressive Muskelentspannung:** Die systematische An- und Entspannung der

Muskelgruppen des Körpers soll auch hier tiefe körperlich-seelische Entspannung erzielen, dazu Körperwahrnehmung und Stressabbau verbessern.

- **Feldenkrais:** Eine Vielzahl oft sehr feiner Bewegungsübungen soll helfen, alte hinderliche Bewegungsmuster (die z. B. Verspannungen bewirken) durch neue, leichter auszuführende zu ersetzen. Ziele sind bessere Beweglichkeit und Koordination bei weniger Krafteinsatz.
- **Yoga:** Unter diesem Oberbegriff werden sehr unterschiedliche Methoden zusammengefasst. Gemeinsam ist ihnen, dass sie Körper-, Meditations- und teils sehr intensive Atemübungen einsetzen, um Körper, Geist und Seele zu entspannen, zu kräftigen und die Beweglichkeit zu fördern.

Welche dieser Methoden für Sie geeignet ist, hängt auch von Ihren Vorlieben ab – probieren Sie es aus! Aber besprechen Sie vorher mit Ihrem Arzt, was für Sie infrage kommt und welches Maß an Belastung passend ist.

### Auch Singen trainiert

Und wer mit den oben beschriebenen Verfahren nicht glücklich wird, sollte es vielleicht mit Singen versuchen. Ob Schlager, Popsongs oder Kirchenlieder: Wer singt, trainiert dabei ganz automatisch die Atmung und hat nebenbei noch etwas, was auf jeden Fall gesund ist: Spaß.

*Julia Baumgart*



Übungen, die Ihnen helfen, Ihre Atmung zu verbessern, finden Sie hier:

[www.aok-bw.de](http://www.aok-bw.de)

→ Kennzahl **6221**

Sie wollen die Übungen lieber in der Gruppe und unter fachlicher Anleitung erlernen? Dann melden Sie sich hier für den Kurs „Atemgymnastik“ der AOK an:

→ [www.aok-bw.de/gesundheitsangebote](http://www.aok-bw.de/gesundheitsangebote)

