

Heike Höfler

Die kleine
ATEMSCHULE
bei COPD und Asthma

Effektive
Selbsthilfe
zum
Aufatmen

südwest

Geleitworte.....	4
Einführung.....	8
Den Atem kennenlernen	12
Der Atemvorgang	13
Die Einatmung.....	13
Die Ausatmung.....	14
Der Gasaustausch	14
Atemfehlformen	16
Die Atemorgane und Atemmuskeln	18
Die Atemorgane	19
Nase und Mund	19
Luftröhre und Bronchien	20
Lunge und Lungenbläschen.....	22
Der Gasaustausch in der Lunge.....	24
Die Atemmuskeln	25
Das Zwerchfell.....	25
Zwischenrippenmuskeln und Brustatmung	28
Die Atemhilfsmuskeln	29
Asthma und COPD	30
Wie unterscheiden sich die Krankheiten?	31
Asthma	33
COPD.....	35
Atemübungen bei Asthma, COPD und Lungenemphysem	38
Aktive Einstimmung	39
Die Lippenbremse	40
Die Bauch- oder Zwerchfellatmung	42
Der natürliche Atemrhythmus	44
Atem und Haltung	46
Atemerleichternde Haltungen	49
Hustentechnik: richtig abhusten – leichter atmen	52
Vorstellungsbilder zum Atem.....	54

Inhalt

Die Übungsprogramme	60
Effektive Selbsthilfe für alle Fälle.....	61
Aufbau der Programme	62
Erstes Übungsprogramm	64
Wieder „richtig“ atmen lernen	65
Zweites Übungsprogramm	76
Den Atem wahrnehmen.....	77
Drittes Übungsprogramm	82
Den Atem unterstützen	83
Viertes Übungsprogramm	90
Beweglicher Brustkorb – freie Atmung	91
Fünftes Übungsprogramm	98
Massagen für Zwerchfell und Faszien	99
Sechstes Übungsprogramm	108
Elastischer Brustkorb und bewegliche Zwischenrippenmuskeln	109
Siebtes Übungsprogramm	118
Klopfen, Dehnen, Mobilisieren	119
Achtes Übungsprogramm	128
Gute Haltung, gute Atmung	129
Das Kombi-Atem-Programm	138
Sachregister	142
Übungsregister.....	142
Impressum.....	144

Liebe Leserin, lieber Leser,

wenn Sie das erste Mal – vielleicht schon nach längerem Leidensweg – von Ihrem Arzt die Diagnose COPD oder Asthma hören, erleben Sie womöglich einen kleinen Schock. Im Einzelnen wissen Sie vermutlich gar nicht so genau, was das für Sie bedeutet. Andererseits ist es natürlich eine Erleichterung endlich zu wissen, woher die zunehmende Atemnot bei oft schon kleinen Belastungen herkommt. Denn kennt man die Ursachen eines Symptoms, kann gezielt etwas dagegen unternommen werden. Und genau an diesem Punkt ist Ihre Eigenverantwortlichkeit gefragt, die einen hohen Stellenwert für den Verlauf Ihrer Krankheit und Ihre zukünftige Lebensqualität hat.

Ihr Arzt wird Ihnen Sprays und/oder Tabletten verschreiben und, wenn Sie Glück haben, auf bestehende Lungensportgruppen und die Möglichkeit einer Atemtherapie hinweisen. Wahrscheinlich erhalten Sie ein Rezept für eine bestimmte Anzahl von Anwendungen und müssen um jedes weitere kämpfen. Aber das reicht nicht aus. Werden Sie daher selbst aktiv, werden Sie zum Experten in eigener Sache, werden Sie zum Manager Ihrer Erkrankung, um sich möglichst lange eine gute Lebensqualität zu erhalten.

Damit Sie genau das in Ihrem Alltag umsetzen können, lege ich Ihnen die Lektüre dieses neuen Ratgebers ans Herz. Die Autorin Heike Höfler, staatlich geprüfte Sport- und Gymnastiklehrerin, gibt seit vielen Jahren Kurse und Seminare im Bereich Atmen und Atemgymnastik – in Zusammenarbeit mit Krankenkassen, Betrieben, Bildungswerken und anderen öffentlichen Einrichtungen.

Ich konnte Frau Höfler persönlich kennenlernen: Zu meiner großen Freude hatte sie zugesagt, unsere Deutsche Emphysemgruppe zu ihrem 20-jährigen Jubiläum mit einem Vortrag und praktischen Übungen zu unterstützen. Nach vielen Jahren rein „digitalen“ Kontakts trafen wir uns endlich persönlich und waren uns sofort sympathisch – auch weil hinsichtlich des Umgangs mit Atemwegserkrankten eine große Übereinstimmung besteht. Ihr Vortrag mit einem Minimum an interessanter, gut verständlicher Theorie war durch die vielen Übungen, die das Publikum begeistert mitmachte, spannend und sehr lebendig. In lockerer Atmosphäre hatten wir trotz des eigentlich ernstesten Themas viel Spaß. Ich denke, die Patienten konnten auf diese Weise erleben, wie wohltuend diese Übungen für ihr Wohlbefinden sind.

Geleitworte

Gerade Menschen mit chronischen Atemwegserkrankungen haben den dringenden Wunsch, wieder besser atmen zu können, mehr Energie für ihren Körper und mehr Wohlbefinden zu erlangen. Frau Höflers Erfahrung mit diesen Kranken spricht aus jedem ihrer Sätze: In einfachen, verständlichen Worten stellt sie den Aufbau und die Funktionsweise der Atmungsorgane dar. Sie beschreibt, was mit dem Menschen geschieht, wenn er sich müde, schlapp, lustlos und nicht mehr leistungsfähig fühlt – weil die Atmung oberflächlich und nicht ausreichend ist. Kommen dann noch Anspannung, Ängstlichkeit, Stress sowie mangelnde Bewegung dazu, ist die Folge zunehmender Sauerstoffmangel. Die Körperzellen und Organe werden nicht mehr ausreichend versorgt, Depressionen und häufig auch Panikanfälle sind die Folgen.

Ein erster Weg zur Auflösung dieser Stresssymptome führt über die richtige Atmung. Auch wenn es sich vielleicht um Neuland handelt, sollten Sie den theoretischen Teil, der dem praktischen Übungsteil vorangestellt ist, aufmerksam lesen. Die geistige und körperliche Vorbereitung sind Voraussetzungen, um die erwünschten Ziele und Auswirkungen der Atemgymnastik zu erreichen. Die Atemschulung verhilft zu körperlichem und seelischem Ausgleich, zu Harmonie und Entspannung.

Neben der Bewusstmachung des Atems stellt Frau Höfler die Entwicklung, Schulung und Pflege des Atemapparates als Ziel der Atemgymnastik vor. Dazu gehören Entspannungs-, Haltungs- und Lockerungsübungen, die für jeden nachvollziehbar sind und unbedingt angewendet werden sollten.

Dem Grundsatz dieses Ratgebers stimme ich aus eigener Erfahrung von ganzem Herzen zu: „Lernen Sie, bewusst zu atmen, und stellen Sie sich nach einiger Zeit ein Übungsprogramm zusammen, das auf Ihre speziellen Bedürfnisse zugeschnitten ist. Sie werden eine fühlbare Erleichterung im täglichen Umgang mit Ihrer Erkrankung erfahren.“

Ihre Heide Schwick

Vorsitzende Deutsche Emphysemgruppe e. V.

Liebe Leserin, lieber Leser,

chronische Atemwegserkrankungen bedeuten für Millionen von Menschen unterschiedlich ausgeprägte, oft erhebliche Einschränkungen im täglichen Leben. Viele Aktivitäten fallen im Alltag zunehmend schwerer und vieles, was früher noch möglich war und Freude machte, stellt ein großes Hindernis dar oder scheint gar unmöglich.

Tatsächlich nimmt die körperliche Belastbarkeit im fortgeschrittenen Krankheitsstadium ab. Das ist für die Betroffenen spürbar und trotz aller medizinischer Therapie nicht zu ignorieren. Ein psychologischer Faktor kommt hinzu: Wenn Mut und Freude, sich körperlich zu betätigen, infolge von Luftnot gedämpft werden, neigen Betroffene dazu, sich zurückzunehmen. Unter anderem auch, um weitere Frustrationen zu vermeiden.

Dieses Verhalten wurde bis vor nicht allzu langer Zeit ärztlicherseits sogar unterstützt und gefördert – in dem guten Glauben, den Patienten damit subjektiv und auch hinsichtlich der Prognose ihrer Erkrankung zu helfen: Schonung sollte den Verlauf glimpflicher gestalten. Das Herz, durch die chronische Lungenerkrankung sowieso belastet, sollte geschont und nicht durch körperliche, im Alltag nicht unbedingt erforderliche Betätigungen zusätzlich angestrengt werden. Heute allerdings wissen wir, durch zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen belegt, sicher, dass genau das Gegenteil der Fall ist. Regelmäßige körperliche Betätigung bewirkt nicht nur eine Besserung des subjektiven Befindens, sondern erlaubt auch die Prognose: Aktive leben länger!

Geleitworte

Das vorliegende Buch ist ein sehr hilfreicher Pfad, diesen Weg zu gehen: Es schildert äußerst anschaulich und nachvollziehbar die zahlreichen Möglichkeiten, in jedem Stadium, auch den fortgeschrittenen Stadien der COPD, die körperliche Fitness lange zu erhalten oder zu verbessern. Darüber hinaus enthält es sehr hilfreiche Hinweise, wie durch leicht und überall durchzuführende Übungen Erleichterungen der Einschränkungen, insbesondere der Luftnot, erreichbar sind.

Ich lernte Heike Höfler im Rahmen ihrer engagierten Vortragstätigkeit kennen und schätzen und erlebte, wie sie aus ihrem langjährigen Erfahrungsschatz schöpfend im Umgang mit diesem Thema und im Einsatz für die Patienten hilfreich wirkt.

Ich wünsche diesem Buch eine weite Verbreitung, es hat es verdient und die Patienten haben es verdient!

*Dr. med. Hubert Langhorst
Chefarzt und Ärztlicher Direktor a.D.
des Krankenhauses St. Vinzenz Braunschweig
Facharzt für Innere Medizin
Lungen- und Bronchialheilkunde*

Liebe Leserin, lieber Leser,

vermutlich hat Ihr Arzt bei Ihnen Asthma, COPD oder eine andere Atemwegserkrankung diagnostiziert und deshalb halten Sie nun dieses Buch in den Händen. Vielleicht wurde Ihnen bislang auch gar keine „offizielle“ Diagnose gestellt, aber Sie haben das Gefühl, dass Sie immer häufiger unter Atemnot leiden. Und jetzt suchen Sie nach möglichst sanften Möglichkeiten, Ihren Atemwegen etwas Gutes zu tun. Vorweg die gute Nachricht: Sie können Ihre Lunge und Ihre Atemwege mit Übungen und natürlichen »Tricks« pflegen und positiv beeinflussen. Je früher Sie damit beginnen, umso besser.

Außerdem sind Sie nicht allein mit Ihrer Erkrankung: Atembeschwerden und -krankheiten wie Asthma, COPD und Lungenemphysem gehören heutzutage zu den häufigsten Gesundheitsstörungen. Die Umweltbelastung, aber auch Daueranspannung durch privaten oder beruflichen Stress führen zu einer chronisch falschen Atmung, die wiederum die Ursache für viele Erkrankungen ist. So entstehen Atemmuster und Schonhaltungen, die nur durch die Bewusstmachung des Atems wieder aufgelöst werden können.

Asthma ist eine chronische, anfallartige und entzündliche Erkrankung der Atemwege, bei der die Bronchien überempfindlich auf Umweltreize (Allergene) reagieren. Häufig beginnt sie bereits im Kindesalter, wobei Veranlagung eine große Rolle spielt. In späteren Jahren können auch veränderte Lebensgewohnheiten und Umwelteinflüsse die Atemwege anfälliger machen.

Asthma ist mittlerweile weltweit eine der häufigsten chronischen Erkrankungen, die Zahl der Betroffenen hat sich in den letzten 30 Jahren verdoppelt. Forscher gehen davon aus, dass Luftverschmutzung, Allergien, aber auch Stress zur Verbreitung der Krankheit beigetragen haben. Das Therapiekonzept besteht neben der medikamentösen Behandlung und der Patientenschulung besonders in Bewegungs- und Atemübungen.

Das Krankheitsbild COPD (englisch: chronic obstructive pulmonary disease, deutsch: chronisch obstruktive Lungenerkrankung) entwickelt sich schleichend. Aus einer anfänglich chronischen Bronchitis kann sich über Jahre hinweg zunächst unbemerkt eine COPD entwickeln. Die Ursache ist in 90 Prozent der Fälle

Einführung

langjähriges Zigarettenrauchen oder Luftverschmutzung, Infektionen und in seltenen Fällen Erbkrankheiten. Folge des Qualms ist eine chronische Entzündung der Atemwege (chronische Bronchitis).

Die Krankheit durchläuft mehrere Stadien und wird häufig erst im fortgeschrittenen Stadium erkannt. Beim Welt-COPD-Tag im November 2017 waren sich die Fachleute jedoch darüber einig, dass die Patienten neben der medikamentösen Therapie den Krankheitsverlauf durch Eigeninitiative durchaus beeinflussen und damit ihre Lebensqualität entscheidend verbessern können. Studien belegen immer wieder, dass Bewegung, Atemübungen, Atemmuskultraining, atemerleichternde Atemtechniken und auch Entspannung effektiv dazu beitragen, die Erkrankung in Schach zu halten.

Mithilfe der erprobten atemtherapeutischen Bewegungs-, Dehn- und Entspannungsübungen in diesem Buch, kombiniert mit der richtigen Atemtechnik und dem Erlernen der tiefen „natürlichen“ Atmung, können Sie sich aus der Abwärtsspirale der Luftknappheit befreien und Ihre eigenen Grenzen Schritt für Schritt wieder erweitern. In diesem praxisnahen Ratgeber finden Sie nicht nur die besten Atemübungen, sondern auch weitere praktische Tipps, die den Atem befreien und das Atmen erleichtern. Das Wissen über den Atem und über effektive Atemübungen gibt Ihnen Selbstsicherheit und kann bei akuter Atemnot und Angstzuständen eine enorme Hilfe darstellen.

Der Atem wirkt auf jede Zelle unseres Körpers. Alle Übungen sind deswegen sowohl bei psychischen Problemen, Erschöpfung und Stresszuständen als auch bei Herz-Kreislauf- und anderen Organerkrankungen hilfreich und wirkungsvoll. Viele Menschen haben in unserer schnelllebigen Kultur verlernt, ökonomisch beziehungsweise „natürlich“ zu atmen. In Stress- und Anspannungsphasen halten wir den Atem häufig an, atmen gepresst und lassen die Atemluft nicht in die Tiefe fließen. Dabei ist gerade der tiefe Atem wertvoll, denn er beeinflusst nicht nur jede Körperzelle, sondern auch unsere Emotionen. Nur die tiefe sogenannte Zwerchfellatmung sorgt dafür, dass jede Körperzelle mit genügend Sauerstoff versorgt wird, genügend Abfallstoffe wie Kohlendioxid abtransportiert werden und das Blut gereinigt wird. Vertiefte Atmung führt außerdem dazu, dass der für Entspannung zuständige Teil des vegetativen Nervensystems, der

Parasympathikus, aktiviert und sein Gegenspieler, der Sympathikus, gedämpft wird. Dadurch werden (Muskel-)Anspannungen verringert, die Blutgefäße erweitern sich und die Herzfrequenz verlangsamt sich.

Das heißt: Wenn wir wieder lernen, tief zu atmen, können wir entspannen und den Stresspegel in Körper und Geist senken. Deshalb ist langsames, tiefes Atmen in jeder Angstsituation wichtig. Jeder Asthmatiker weiß, wie wertvoll es ist, sich auf den tiefen Atem zu konzentrieren, wenn ein Anfall im Anmarsch ist. Das Gleiche gilt für Menschen mit Angstattacken und anderen psychischen Störungen. Gewöhnen Sie sich also an, immer wieder tief durchzuatmen, um Körper, Seele und Geist etwas Gutes zu tun. Der tiefe Atem beruhigt, macht gelassener und kann ganz nebenbei auch für Geistesblitze und mehr Konzentration sorgen.

Im ersten Teil dieses Buches finden Sie detailliertes Hintergrundwissen rund um die Atemwege sowie das Atemsystem. Außerdem erfahren Sie, wie COPD und Asthma entstehen und was dabei im Körper passiert.

Im zweiten Teil erwarten Sie grundlegende Atemübungen und hilfreiche Vorstellungsbilder sowie acht ausgeklügelte Übungsprogramme, die sich ganz unkompliziert in den Alltag integrieren lassen. So manche Übung, beispielsweise die Lippenbremse auf Seite 41 oder die Bauchatemübung auf Seite 42, wird für Sie vermutlich bald genauso zum Alltag gehören wie das tägliche Zähneputzen. Denn Sie werden jedes Mal spüren, wie gut sie Ihnen tun – das kann und wird Ihre Lebensqualität entscheidend erhöhen.

Alle Übungen in diesem Buch wurden mit Atempatienten in Kurkliniken und Kursen für Krankenkassen erprobt. Sie sind nicht nur höchst effizient, sondern tun auch einfach „nur“ gut. Spaß machen sie außerdem – die Vielseitigkeit der Übungen lässt das Praktizieren nicht langweilig werden und wird Sie begeistern.

Ich wünsche Ihnen alles Gute!

Ihre Heiße Höfler

Das erwartet Sie in diesem Buch:

- + **Den Atemvorgang verstehen:** Der natürliche Atemrhythmus, Atemtiefe versus flaches, oberflächliches Atmen.
- + **Den Atem ökonomischer machen:** Wie können Sie mit möglichst wenig Anstrengung möglichst tief atmen?
- + **Kräftigung und Mobilisierung der Atemmuskeln:** Davon profitiert vor allem das Zwerchfell.
- + **Die Nase als Klimaanlage des Körpers:** Durch Atemtechnik und Lippenbremse die Bronchien entkrampfen und erweitern.
- + **Die Haltung beachten und optimieren:** Dies verschafft der Lunge mehr Weite.
- + **Brustkorb und Brustmuskeln beweglich machen:** Auf diese Weise lösen sich Verspannungen.
- + **Atemerleichternde Körperhaltungen**
- + **Entspannung:** Damit Körper, Geist und Seele abschalten können.
- + **Vorstellungsbilder:** Sie erleichtern die Entspannung und das Gefühl für den tiefen Atem.



Den Atem kennenlernen

Der Atemvorgang

Um die Krankheiten COPD und Asthma besser verstehen zu können, ist es sinnvoll, zunächst einmal einen Blick auf die Atemorgane und den Atemvorgang im Allgemeinen zu werfen. Was passiert bei der Atmung überhaupt? Welche Organe und Körperbereiche sind besonders daran beteiligt? Und wie lassen sich diese positiv beeinflussen?

Die Einatmung

Der Vorgang des Einatmens geschieht aktiv durch Muskelkraft, genauer gesagt durch das aktive Zusammenziehen des Zwerchfells und der äußeren Zwischenrippenmuskeln. Damit die Luft eingesogen wird, müssen die Retraktionskräfte der Lunge, also die elastischen Rückstellkräfte des Lungengewebes, überwunden werden. Der Brustkorb wird durch das Zwerchfell und die Zwischenrippenmuskeln aktiv in alle Richtungen erweitert. Durch ihr Zusammenwirken und ihre Anspannung wird der Thoraxraum (Brustraum) vergrößert: Die Rippen fächern sich auf, der Brustkorb weitet sich, das Zwerchfell macht nach unten Platz. Im Pleuraraum, ein spaltförmiger, mit Flüssigkeit gefüllter Raum zwischen der Brustwand und der Lunge, besteht ein Unterdruck, der dafür sorgt, dass die Lunge fest an der Brustkorbwand anliegt. Das heißt, die elastischen Lungenflügel müssen der Ausweitung des Raumes folgen und sich weiten. Dabei wird ein Unterdruck in der Lunge erzeugt und Luft wird eingesogen.

Man muss die Luft dazu nicht krampfhaft einsaugen. Das Einatmen geschieht normalerweise ganz von selbst, wenn die Einatemmuskeln sich zusammenziehen. Die Erweiterung des Brustkorbs hängt dabei erheblich von der Beweglichkeit der Rippenwirbelgelenke, der Geschmeidigkeit der Rippenknorpel und der Elastizität des Brustkorbs sowie der Lunge ab.

Tiefes Einatmen geschieht unter dem Einfluss von Zwerchfell und der äußeren Zwischenrippenmuskulatur. Bei noch tieferem Einatmen werden dazu die Treppenmuskeln und die Kopfwendemuskeln im Halsbereich sowie die Brustmuskulatur eingesetzt (Atemhilfsmuskeln). Da Menschen mit Atemproblemen diese Muskeln vergleichsweise oft einsetzen – auf Kosten des Zwerchfelmuskels – sind sie im Schulter-Nackengebiet häufig verspannt. Auch ihre Brustmuskulatur ist meistens verkürzt. Hier sind mobilisierende Übungen wichtig und wertvoll, wie Sie sie zum Beispiel im vierten Übungsprogramm ab Seite 90 finden (dort vor allem die Übungen 2, 4 und 5).

Die Ausatmung

Im Gegensatz zur Einatmung geschieht die Ausatmung passiv, indem sich die Einatemmuskeln entspannen. Der Brustkorb senkt sich, das Zwerchfell kann sich entsprechend wieder entspannt nach oben heben. Durch die Retraktionskräfte (Rückstellkräfte) der Lunge, also durch das Zusammenziehen der elastischen Fasern des Lungengewebes, wird die Luft durch die Atemwege herausgedrückt. Gleichzeitig entspannen sich die äußeren Zwischenrippenmuskeln und das Zwerchfell, das erschlafft und langsam hochgezogen wird. Dieser Prozess geschieht bei ruhiger Atmung nicht schlagartig, sondern allmählich – eine Vorstellung, die Sie verinnerlichen sollten.

Wenn die Einatemmuskeln sich entspannen, wird im Normalfall durch das Zusammenziehen der elastischen Fasern der Lunge die Luft wieder hinausgedrückt – ähnlich wie wenn man Wasser aus einem Schwamm herausdrückt oder Luft aus einem Ballon entweichen lässt, indem man das Ventil ein wenig öffnet. Der Brustkorb kehrt aufgrund der Eigenelastizität wieder in seine Ausgangsstellung zurück, die Rippen sinken durch ihr eigenes Gewicht nach unten.

Der Gasaustausch

Während des Atemvorgangs erfolgt in der Lunge der Gasaustausch: Die Lungenbläschen geben den mit der Atemluft aufgenommenen frischen Sauerstoff (O_2) ins Blut ab und nehmen gleichzeitig das für den Körper unbrauchbare Stoffwechselprodukt Kohlendioxid (CO_2) aus dem Blut auf, um es mit dem Ausatmen wieder aus dem Körper herauszuleiten. Die verbrauchte Luft enthält ungefähr vier Prozent weniger Sauerstoff und entsprechend mehr CO_2 .