



ATEM WEG

Patientenlehrpfad

Patientenlehrpfad AtemWeg



ASKLEPIOS

Fachkliniken München-Gauting

HERZLICH WILLKOMMEN AUF UNSEREM PATIENTENLEHRPFAD ATEMWEG

Auf den folgenden sechs Lehrpfadstationen erhalten Sie Informationen über die Lunge und Anleitungen zu Atemtechniken. Diese Übungen sind leicht zu erlernen und sollen Menschen mit Lungen- bzw. Atemwegserkrankungen dabei unterstützen, die Atemnot zu verringern und die Belastungsfähigkeit zu steigern. Ziel aller Übungen ist es, die Selbstständigkeit zu erhalten und Selbsthilfetechniken zu erlernen. Die Atemtechniken sollten möglichst regelmäßig und in beschwerdefreien Zeiten eingeübt werden.



ATEM WEG
Patientenlehrpfad

Gerade Menschen mit Atemwegserkrankungen neigen dazu, körperliche Belastungen zu vermeiden. Die Angst vor Atemnot und das daraus resultierende Vermeidungsverhalten löst eine Abwärtsspirale mit zunehmender Untrainiertheit und vermehrter Atemnot aus. Jedoch kann an die Atmung angepasste tägliche Bewegung die ärztliche Therapie unterstützen und die Belastungs-atemnot spürbar mindern.

Nun wünschen wir Ihnen viel Freude mit dem „AtemWeg für zu Hause“!

KENNEN SIE ...?



AtemWeg
Stiftung zur Erforschung
von Lungenkrankheiten

... die Stiftung AtemWeg mit Sitz in München? Sie investiert in vielversprechende, innovative Forschungsprojekte mit dem Ziel, Leiden zu lindern und Lungenkrankheiten eines Tages heilen zu können. Eine gute und wichtige Stiftung, mit der wir von der Asklepios Lungenfachklinik gerne zusammenarbeiten!

STATION 1 – LIPPENBREMSE

Häufig haben Menschen mit Atemwegserkrankungen das Gefühl, nicht richtig einatmen zu können. Die Problematik liegt jedoch eher an einer unvollständigen Ausatmung.

Die „**Lippenbremse**“ ist eine Selbsthilfetechnik, die zur Stabilisierung der Atemwege in der Ausatmung beiträgt. Durch diese Technik werden die Atemwege weit gestellt und die verbrauchte Luft kann besser aus der Lunge ausgeatmet werden. Dadurch können Sie im Anschluss wieder besser frische Atemluft einatmen.

Positive Nebeneffekte: Sie können Alltagsbelastungen (z. B. Treppensteigen, Heben und Tragen) einfacher bewältigen. Des Weiteren wird die Lippenbremse angewandt, um die Atmung wieder zu beruhigen und Atemnot zu mindern bzw. zu vermeiden.

Die „Lippenbremse“ sollte möglichst regelmäßig und in beschwerdefreien Zeiten eingeübt werden.

ANLEITUNG ZUR LIPPENBREMSE UND ÜBUNG

- 1.) Atmen Sie normal ein und legen Sie die Lippen locker aufeinander.
- 2.) Atmen Sie gegen die locker geschlossenen Lippen aus. Die Lippen werden durch sich aufbauenden Gegendruck passiv geöffnet. Es sollte solange wie möglich gegen die nur einen Spalt weit geöffneten Lippen ausgeatmet werden. Bei korrekter Anwendung dauert das Ausatmen länger als das Einatmen.
- 3.) Verwenden Sie diese Lippenbremse nicht erst, wenn Sie bereits Atemnot spüren, sondern bereits zu Beginn einer Belastung.



WUSSTEN SIE SCHON, DASS ...

... die Lunge ein Organ der Superlative ist? Zwischen 10 000 und 20 000 Liter Luft fließen täglich durch unsere Atemwege – damit ließe sich problemlos jeden Tag ein Heißluftballon füllen.



richtig – Lippen leicht gespitzt



falsch – zu starkes Aufblähen



falsch – zu starkes Pressen

STATION 2 – KUTSCHERSITZ

Die Atmung erleichternde Körperstellungen, beispielsweise der sogenannte Kutschersitz, erleichtern die Einatmung und verschaffen besonders bei Belastung oder Atemnot Linderung.

Diese Körperhaltungen entlasten den Brustkorb vom Gewicht der Schultern und Arme, die ca. 10% des Körpergewichts ausmachen.

Hierdurch sinkt der Sauerstoffverbrauch und eine bessere Belüftung der unteren Bereiche der Lunge wird möglich. Die Einatmung wird Ihnen deutlich leichter fallen.

Auch das Gehen am Rollator gilt durch das Abstützen der Arme als die Atmung erleichternde Körperstellung.



WUSSTEN SIE SCHON, DASS ...

... die Luft unser wichtigstes Lebenselixier enthält – den Sauerstoff? Und zwar genau 21 Prozent davon. Jede einzelne Zelle unseres Körpers ist darauf angewiesen. 0,3l reinen Sauerstoff filtert die Lunge deshalb jede Minute aus der Atemluft.

ANLEITUNG ZUM KUTSCHERSITZ UND ÜBUNG

- 1.) Setzen Sie sich auf die Bank und rutschen Sie mit dem Gesäß etwas nach vorne.
- 2.) Grätschen Sie die Beine.
- 3.) Stützen Sie Ihre Unterarme oder Ellenbogen auf die Knie und neigen Sie den Oberkörper nach vorne.
- 4.) Legen Sie das Gewicht von Armen und Schultern auf den Oberschenkeln ab.

Kombinieren Sie die Atmung erleichternde Körperstellungen immer mit der Lippenbremse. Damit verbinden Sie eine Atemtechnik für die Ein- und Ausatmung.



STATION 3 – ATEMRYTHMUS

Gesunde Menschen passen ihre Atmung an die jeweilige Belastung automatisch und unbewusst an. Bei steigender Belastung können sie etwas tiefer ein- und ausatmen, erst bei größerer Belastung atmen sie schneller. Menschen mit Lungen- bzw. Atemwegserkrankungen können die Atemtiefe schlecht regulieren und neigen dazu, sofort schneller und damit auch flacher zu atmen.

Ziel ist, die körperliche Aktivität bezogen auf die Schnelligkeit und Dauer der Bewegungsausführung (Ein- und Ausatmung) mit dem Atemrhythmus zu koordinieren und auf diesen abzustimmen. Die Bewegungsausführung und Belastungsmenge sollte der Atemfähigkeit und dem Atemrhythmus folgen und nicht umgekehrt.

Bestimmen Sie Ihren Atemrhythmus!

ANLEITUNG ZUR BESTIMMUNG DES ATEMRYTHMUS UND ÜBUNG

- 1.) Gehen Sie in Ihrem normalen Tempo zur nächsten Station.
- 2.) Atmen Sie über die Nase ein und mit der Lippenbremse aus.
- 3.) Vermeiden Sie Pressatmung, lassen Sie die Luft möglichst passiv bei der Ausatmung ausströmen.



WUSSTEN SIE SCHON, DASS ...

...die Lunge ein Selbstreinigungsprofi ist? – Die Lunge steht in direkter Verbindung mit der Außenwelt und verfügt über ein äußerst wirkungsvolles Reinigungssystem. Schon in der Nase filtern Härchen den gröbsten Schmutz aus der Luft, in den Bronchien fischen Flimmerhärchen und klebriger Schleim die feineren Partikel heraus. Tief im Innern der Lunge fangen Fresszellen des Immunsystems schädliche Fremdkörper, Viren und Bakterien ab.

- 4.) Zählen Sie, wie viele Schritte Sie während der Einatmung und wie viele Schritte Sie während der Ausatmung gehen.
- 5.) Errechnen Sie Ihren Atemrhythmus (Beispiel: 3 Schritte bei der Einatmung, 6 Schritte bei der Ausatmung → 3:6 → Atemrhythmus 1:2).

STATION 4 – ATMUNG BEI BELASTUNG

Haben Sie Ihren Atemrhythmus ermitteln können?

Erklärung:

Bei Belastung steigt die Atemfrequenz, der Atemrhythmus wird kürzer. Die Ausatmung sollte jedoch trotzdem im Verhältnis zur Einatmung länger bleiben, mindestens 1:2 (Ausatmung doppelt so lange wie Einatmung), bei starker Verengung oder Instabilität der Atemwege auch länger. Ist dies nicht der Fall, passen Sie Ihr Tempo an die Atmung an. Können Sie Ihre Ausatmung nicht verlängern, versuchen Sie evtl. die Einatmung zu verkürzen.

Finden Sie Ihr individuelles Tempo!



WUSSTEN SIE SCHON, DASS ...

...die Lunge einen Atem-Reset hat? – Bei einem tiefen Seufzer füllt sich die Lunge mit fast der doppelten Menge Luft wie bei einem normalen Atemzug. Wozu der Reflex dient? Er ist quasi ein Weckruf des Atemzentrums an die Lunge. Denn wir seufzen in der Regel dann, wenn unser Atem zu langsam geworden ist. Ein Seufzen erfüllt also zwei Funktionen: Zum einen werden selbst die tiefsten Lungenbläschen mit Luft gefüllt und geweitet, das Blut mit einer großen Menge Sauerstoff angereichert. Und zum anderen wird der Atem auf einen neuen, effektiveren Rhythmus eingestellt.

BESTIMMUNG DES ATEMRYTHMUS – ÜBUNG 2

- 1.) Gehen Sie im an den Atemrhythmus angepassten Tempo zur nächsten Station.
- 2.) Atmen Sie über die Nase ein und mit der Lippenbremse aus.
- 3.) Vermeiden Sie Pressatmung.
- 4.) Zählen Sie, wie viele Schritte Sie während der Einatmung und wie viele Schritte Sie während der Ausatmung gehen, die Ausatmung sollte deutlich länger als die Einatmung sein.
- 5.) Pausieren Sie, bevor Sie in eine Atem-Notsituation kommen, und beruhigen Sie Ihren Atem mithilfe von atemerleichternden Körperstellungen und Lippenbremse.

STATION 5 – ATEMREIZGRIFF

Der Atemreizgriff entspannt bei Atemnot und erleichtert die Atmung.



WUSSTEN SIE SCHON, DASS ...

...die Lunge Waldspaziergänge liebt? – Im Wald herrscht ein ganz spezielles Klima. Aus den Blättern verdunstet Wasser, die Luftfeuchtigkeit ist besonders hoch. Ein Hektar Wald filtert fast 60 000 Kilogramm Staub und Schadstoffe jährlich aus der Luft – sie ist dadurch bis zu 90 Prozent reiner als in der Stadt. Und auf den sonnengesprenkelten Pfaden atmen wir den frischen Sauerstoff, den die Bäume produzieren. Die Wirkung dieser einzigartigen Kombination: Bei einem Waldspaziergang nimmt die Lungenkapazität zu, der Blutdruck sinkt, die Elastizität der Arterien verbessert sich. Ein Effekt, der bei einem Spaziergang in der Stadt niemals eintreten kann.

ANLEITUNG ZUM ATEMREIZGRIFF UND ÜBUNG

Anleitung zum Atemreizgriff und Übung

- 1.) Greifen Sie die seitliche Bauchhaut unterhalb der Rippenbögen mit beiden Händen.
- 2.) Ziehen Sie die Haut beim ruhigen Einatmen etwas vom Körper weg.
- 3.) Lösen Sie die Hände beim Ausatmen.



STATION 6 – ENTSPANNUNGSÜBUNG

Die meisten Körpervorgänge (wie z. B. Herzschlag, Verdauung etc.) können wir willentlich nicht beeinflussen. Eine Ausnahme ist jedoch die Atmung, die wir begrenzt steuern können. Da sich die Atmung auch auf die Herzfrequenz auswirkt, besteht die Möglichkeit, durch langsames Atmen den Herzschlag zu drosseln bzw. durch schnelles Atmen zu beschleunigen. Angst und Panik sind meist mit schnellem Herzschlag und raschen, flachen Atemzügen verbunden.

Nutzen Sie diesen Zusammenhang, indem Sie Ihren Organismus durch gezieltes ruhiges Atmen in einen entspannten Zustand versetzen.



WUSSTEN SIE SCHON, DASS ...

...Lachen Balsam für die Lunge ist? – Herzhaftes Lachen ist nicht nur für die Seele eine Wohltat, sondern auch für unsere Lunge. Um zu lachen, atmen wir sehr tief und lang ein und stoßen dann die Luft wieder tönend heraus. Dabei weiten sich die Lungenflügel und nehmen drei- bis viermal mehr Sauerstoff auf als normalerweise, die gesamte Muskulatur des Brustkorbs wird gedehnt und auch die Bronchien weiten sich.

ANLEITUNG ENTSPANNUNG UND ÜBUNG

- 1.) Begeben Sie sich gedanklich an einen schönen Strand.
- 2.) Beobachten Sie die regelmäßige Brandung. Zieht sich das Meer vom Strand zurück, atmen Sie langsam ein, fließt die Welle am Strand aus, atmen Sie mit der Lippenbremse aus.
- 3.) Passen Sie Ihre Atmung an den Rhythmus der Brandung an.
- 4.) Kombinieren Sie die Atemtechnik mit weiteren Selbsthilfetechniken wie die Atmung erleichternde Körperstellung oder Atemreizgriff.
- 5.) Beruhigen Sie Ihren Atem und Herzschlag.

PATIENTENLEHRPFAD – ATEMWEG

Wir hoffen, Ihnen einige Tipps und Tricks für den Umgang mit und die Besserung Ihrer Atemwegs- und/oder Lungenerkrankung vermittelt zu haben.

Lungensport

Um Ihre Mobilität zu erhalten, können Sie selbst aktiv werden! Achten Sie auf eine gesunde, ausgewogene Ernährung, geben Sie das Rauchen auf und bleiben Sie in Bewegung. Körperliche Bewegung kann Ihre Leistungsfähigkeit erhöhen, trainiert Ihren ganzen Körper und schafft neue Lebensqualität für Sie. Wer durch eine Lungenerkrankung körperlich schon eingeschränkt ist, ist in einer Lungensportgruppe gut aufgehoben.

**„ES IST UND BLEIBT EIN GLÜCK,
VIELLEICHT DAS HÖCHSTE,
FREI ATMEN ZU KÖNNEN.“**

Theodor Fontane



ATEM WEG
Patientenlehrpfad

Dort bekommen Sie nicht nur professionelle Anleitung, sondern treffen auch andere Betroffene. So können Sie untereinander Erfahrungen austauschen. Ihre Lungenerkrankung sollte Sie nicht von einem aktiven Leben abhalten, sondern im Gegenteil dazu ermutigen!

Weitere Infos erhalten Sie unter www.lungensport.org

ALLES GUTE IHNEN!

Zertifizierungen



Adresse

Asklepios Fachkliniken München-Gauting

Zentrum für Pneumologie und Thoraxchirurgie

Robert-Koch-Allee 2

82131 Gauting

Tel.: 089 85791-0

Fax: 089 85791-1006

gauting@asklepios.com

www.asklepios.com/gauting