

## **Sie können atmen!**

Atemtraining für akut erkrankte aber auch für gesunde Menschen.

Die richtige Atmung ist die beste Voraussetzung für ein gesundes Leben und schützt Sie bei lebensbedrohlichen Krisen der Atemwege. Sie ist Ihre beste Medizin und wir haben dafür ein Rezept. Seine zwei wichtigsten Zutaten sind:

- 1) Das notwendige Wissen zum Thema Atmen
- 2) Körperliches Training der Atemmuskulatur und eine gesunde Lebensweise

Auf unserer Website liegt Ihnen ein Programm zur Schulung und zum Training der Atmung vor, das bereits weltweit mit großem Erfolg angewandt wird.

Es wurde von mir gemeinsam mit vielen ehrenamtlichen Helfern entwickelt und erprobt. Ich arbeite als Internistin in der Lungenheilkunde, bin zudem Notärztin und Sportärztin und habe Erfahrungen in der Rehabilitation. Ich helfe Lungenpatienten bei akuten Krisen und nach der maschinellen Beatmung die Atemnot zu überwinden und eine selbständige Atmung zu trainieren. Dies betrifft derzeit auch viele Covid-19-Patienten.

Sie können das Programm aber auch zur Vorbeugung anwenden. Unsere Erfahrung zeigt, dass Lungenerkrankungen bei trainierten Patienten milder und kürzer verlaufen. Ebenso kann das Training nach einer überstandenen Lungenerkrankung zur Rehabilitation ausgeführt werden.

### **Was Sie auf unserer Website finden:**

- 1) Das Wichtigste, das Sie über Ihre Atmung wissen müssen.  
Wir haben kurze Beiträge für Sie bereitgestellt, die Sie als Audio-Datei hören oder im PDF-Download lesen können (Interview und FAQ). Unser Ziel ist es, dass Sie nach etwas mehr als 30 Minuten einen anderen Blick auf Ihre Atmung und Ihre Lunge haben. Wissen macht stark und hilft Ihnen gegen die Angst, vor allem dann, wenn Sie sich in akuter Atemnot befinden.
- 2) Ein Trainingsprogramm für Ihre Atemmuskulatur. In zwei Einheiten, für Anfänger und Fortgeschrittene, stellen wir die einzelnen Übungen in leicht verständlichen Texten vor. Die erste Einheit kann bereits im Bett ausgeführt werden und wird derzeit von Erkrankten weltweit erfolgreich absolviert. Mit der zweiten Einheit stärken Sie sich für ein langes, gesundes Leben.

### **Was Sie generell tun können, um eine gesunde Atmung aufzubauen und Ihr Immunsystem zu stärken:**

- Trinken Sie 2-3 Liter pro Tag (Tee/Wasser), um die Schleimhäute Ihrer Atemwege feucht zu halten und so die Abwehrfunktionen zu optimieren.
- Ernähren Sie sich so, dass Ihre Verdauung im Lot ist. Achten Sie auf Vitamine und Ballaststoffe (Obst/Gemüse). Wählen Sie Essen, das Sie kauen müssen (kauen Sie etwa eine Stunde pro Tag). Die drainierende Wirkung des Kauens hilft gegen

häufig wiederkehrende Nasen-Nebenhöhlen-Infekte. Versuchen Sie nur zwischen 8 und 16 Uhr zu essen (Intervallfasten), das hilft Ihrem Körper beim Entgiften.

- Schlafen Sie ausreichend! Wer über 7,5 Stunden Schlaf pro Nacht erreicht, hilft seinem Körper, sich zu regenerieren. Praktische Helfer können sein: Oropax, dunkle Vorhänge, Schlafbrille. Auch eine halbe Stunde Ausdauersport am Abend fördert den Schlaf.
- Verzichten Sie auf Alkohol und stellen Sie das Rauchen ein. Der Zigarettenrauch einer einzigen Zigarette lähmt die natürliche Abwehrfunktion Ihrer Lunge über Stunden. Alkohol stört den Tag-Nacht-Rhythmus empfindlich.
- Gehen Sie täglich mindestens eine Stunde ans Tageslicht. Es ist egal, ob es regnet oder ob die Sonne scheint. Ihr Immunsystem wird bei allen Lichtverhältnissen gestärkt.
- Bringen Sie Ihren Stoffwechsel in Schwung! Zum Beispiel mit den berühmten 10.000 Schritten pro Tag. Wer zügig geht, schafft zirka 1.000 Schritte in zehn Minuten. Nach 1:40 Stunde haben Sie etwa 10.000 Schritte erreicht. Laden Sie sich eine App herunter, die für Sie die Schritte notiert, das spornt an und Sie werden sehen, dass Sie schnell Fort-Schritte machen. Oder versuchen Sie es mit „Lauf-10“ (Download BR Rundfunk), das Programm bringt Sie binnen 10 Wochen in die Lage 10 Kilometer zu gehen und Sie aktivieren Ihren Stoffwechsel und damit die Verdauung und das Immunsystem.
- Die WHO empfiehlt zur Gesundheitsförderung 30 Minuten Sport pro Tag, bzw. mit Pausentagen 150 Minuten Sport pro Woche. Mit dem Atemmuskeltraining auf unserer Website finden Sie sportliche Übungen, die genau dieser Zeitspanne entsprechen. Probieren Sie es aus!
- Pfeifen Sie ab und zu mal auf das, was Sie gerade stresst. Aber so richtig: Pfeifen! Pfeifen, singen, summen Sie. Auch das Spielen eines Blasinstruments ist ein wunderbares Training für die Atmung. Es betont die Ausatmung und diese wiederum ist das, was wir Menschen besonders bei Stress und Angst vernachlässigen. Sie müssen ausatmen, um Ihre Lunge in die Lage zu versetzen, auch wieder frische Luft aufzunehmen.
- Hampelmann-Sprünge oder sitzende Hampelmann-Armbewegungen sind wie eine Dusche für das Immunsystem der Lunge. Halbmond-Lagerungen und seitliche Rumpfbeugen helfen, die Lunge bis in die untersten Teile zu belüften. All das können Sie auch aus dem Sitzen heraus in Ihren Alltag einbauen. Sie finden die entsprechenden Übungen in unserem Atemmuskeltraining. Lassen Sie sich inspirieren! Sie können die Abschnitte und ihre Auswahl jederzeit Ihrem Leistungsniveau anpassen.

**Sie selbst sind Ihre beste Medizin!** Keiner kann für Sie 10.000 Schritte gehen, Zeit an der frischen Luft verbringen oder ausreichend schlafen. Hüten Sie Ihre Gesundheit und stärken Sie Ihren Körper. Damit helfen Sie sich und auch anderen Menschen!