

Du kan andas!

Andningsträning för akut sjuka men också för friska människor.

Den riktiga andningen är den bästa förutsättningen för ett hälsosamt liv och skyddar dig vid livshotande andningskriser. Den är din bästa medicin och det är vi som har receptet. Dess två huvudingredienser är:

- 1) Nödvändig kunskap om andning
- 2) Fysisk träning av andningsmusklerna och en hälsosam livsstil

Det finns ett träningsprogram för andningen på vår hemsida som redan används över hela världen med framgång. Det utvecklades och testades av mig tillsammans med många volontärer. Jag arbetar som internist i en avdelning för lungsjukdomar, är akutläkare och idrottsläkare och jag har erfarenhet av rehabilitering. Jag hjälper patienter i akuta kriser och hjälper de att övervinna andfåddheten efter den mekaniska ventilationen. Jag hjälper de att träna den oberoende andningen. För närvarande är detta fallet för många Covid-19-patienter.

Du kan använda programmet också i förebyggande syfte. Vår erfarenhet visar att lungsjukdomar är mildare och kortare vid tränade patienter.

Träningen kan också användas för rehabiliteringen efter en återhämtad lungsjukdom.

Vad du hittar på vår webbplats:

- 1) Det viktigaste som du måste veta om din andning. Vi har gjort korta artiklar åt dig som du kan antingen höra som ljudfil eller läsa i en PDF-nedladdning (intervju och FAQ). Vårt mål är att du ska få en annan bild av din andning och dina lungor efter lite mer än 30 minuter. Kunskap gör dig stark och hjälper dig mot rädsla, särskilt när du har akut andfåddhet.
- 2) Ett träningsprogram för din andningsmuskulatur. Vi presenterar individuella övningar i två enheter, för nybörjare och avancerade i lättförståeliga texter. Den första enheten kan göras redan i sängen och genomförs framgångsrikt av sjuka människor runt om i världen. Med den andra enheten stärker du dig själv för ett långt hälsosamt liv.

Vad du i allmänhet kan göra för att utveckla en hälsosam andning och för att stärka ditt immunförsvar:

- Drick 2-3 liter per dag (te/vatten) för att hålla luftvägarnas slemhinno fuktiga och därmed optimera immunförsvaret.
- Ät på ett sätt att din matsmältning är balanserad. Se upp för vitaminer och fibrer (frukt/grönsaker). Välj mat som måste tuggas (tugga omkring en timme dagligen). Tuggningens tömningseffekter hjälper mot ofta återkommande sinusinfektioner. Försök att bara äta mellan klocka 8 och 16 (periodisk fasta). Det hjälper din kropp vid avgiftning.
- Få tillräckligt med sömn! De som får mer än 7,5 timmars sömn per natt hjälper sin kropp att regenerera. Praktiska hjälpmedel kan vara: öronproppar, mörka gardiner, sovmask. Även en halvtimme med uthållighetssporter på kvällen främjar sömnen.
- Avstå från alkohol och sluta röka. Röken av en enda cigarett förlamar ditt lungas naturliga försvar i timmar. Alkohol stör dag-natt-rytmen.
- Gå ut i dagsljus i minst en halvtimme om dagen. Det spelar ingen roll om det regnar eller om solen skiner. Ditt immunsystem stärks under alla ljusförhållanden.
- Få din ämnesomsättning igång! Till exempel med de berömda 10.000 steg per dag. Om du går snabbt kan du ta cirka 1000 steg på tio minuter. Efter 1:40 timmar har du nått cirka 10.000 steg. Ladda ner en app som skriver ner stegen för dig. Det kommer att uppmuntra dig och du kommer att se att du gör framsteg snabbt. Eller prova det med "Lauf-10" ("gå-10"), ett program som man kan ladda ner från den tyska radiostationen BR). Programmet gör att du kan gå 10 km inom tio veckor och du aktiverar din ämnesomsättning och därmed matsmältningen och immunsystemet.
- WHO rekommenderar 30 minuters träning per dag för att främja hälsan eller 150 minuters träning per vecka med pausdagar. Med andningsmuskelträningen på vår hemsida hittar du sportövningar som motsvarar exakt denna tidsperiod. Försök!
- Strunta då och då i vad som stressar dig just nu! Men på riktigt! Vissla, sjunga, surra. Att spela ett blåsinstrument är också en underbar andningsträning. Det betonar utandningen som vi som människor försummar, särskilt när det gäller stress och rädsla. Du måste andas ut så att dina lungor kan ta in frisk luft.
- Hoppa som en sprattelgubbe eller göra sprattelgubbens armrörelser medan du sitter är som en dusch för lungornas immunsystemet. Att ligga som en halvmåne och böja bålen åt sidan hjälper att ventilerar ner till de nedre delarna av lungan. Du kan integrera allt detta i din vardag medan du sitter ner. Du hittar motsvarande övningar i vår andningsmuskelutbildning. Bli

inspirerad! Du kan när som helst anpassa avsnitten och deras val till din förmåga.

Du är själv din bästa medicin! Ingen kan gå 10 000 steg åt dig, spendera tid i den friska luften eller sova ordentligt. Ta hand om din hälsa och stärka din kropp. Med detta hjälper du dig själv och andra människor!

Dr.med. Sandra Gawehn med teamet

<https://atemtherapie.meyn.pro>