

Frau Dr. Sandra Gawehn (Internistin und Sportmedizinerin) arbeitet in einer Lungenklinik und steht uns heute Rede und Antwort zum Thema Atemtherapie

Warum und wofür sollte man sich mit Atemtherapie beschäftigen?

Covid-19-Infektionen können zu schweren und lebensbedrohlichen Lungenentzündungen führen. Jeder kann jetzt seine körperliche Situation und seine Immunlage durch Training verbessern. Wer sich mit dem Thema „Atmung und Atemtherapie“ beschäftigt, verbessert seinen Wissensstand hierzu, was wiederum hilft, Angst und Stress zu reduzieren. Beides stärkt erneut die Immunabwehr. Es hilft auch anderen, wenn man sich selbst in eine bessere Ausgangslage bringt: Jeder der eigenständig durch eine Covid-19-Infektion kommt, gibt Ressourcen für andere frei.

Physiotherapie kennt man. Aber was genau versteht man unter Atemtherapie?

Sie ist ein Teilgebiet der Physiotherapie. Man stärkt mit ihr die Atemmuskulatur und man erlernt spezielle Körperhaltungen und Manöver, die – bei regelmäßigem Training - zum einen dauerhaft das Lungenvolumen vergrößern und uns mehr Atemkapazität geben, zum anderen zeigt sie uns Tricks, mit denen wir bei plötzlicher Atemnot ganz schnell Erleichterung erhalten können.

Im Geburtsvorbereitungskurs trainieren werdende Eltern, wie sie sich im Geburtsvorgang von den Schmerzen der Wehen befreien. Der Ansatz hier ist identisch: Trainieren Sie Ihre Lunge im Vorfeld, damit Sie im Falle, dass Sie es brauchen, von Ihrem Wissen und Training profitieren können.

Wie funktioniert eigentlich unsere Atmung?

Die Lunge selbst hat keine Muskeln, das Atmen gelingt über passive Folgebewegungen der Lunge. Sie ist indirekt mit dem Brustkorb verbunden, durch Unterdruck und Überdruck wird die Lunge mit Luft versorgt.

Das Zwerchfell sitzt wie ein aufgespannter Regenschirm unter der Lunge. Es kann durch seine Sog- und Druckwirkung alleine bis zu 80% der Atmung übernehmen und bis zu 6 Liter Sauerstoff pro Minute in die Lunge befördern.

Mit welchem Teil der Atmung befasst sich die Atemtherapie?

Die Lunge ist das einzige autonome Körperorgan, das wir aktiv ansteuern können. Wir können die Atmung aktiv unterdrücken, verstärken, lenken und intensivieren. Wir haben die Möglichkeit die Atmung zu verbessern, indem wir mehr über Atemmuskeln lernen und erfahren wie wir genau diese Muskeln stärken. Es gibt direkte und indirekte Atemmuskeln. Das sind zwei sehr unterschiedliche Arten von Atemmuskeln: sie haben unterschiedliche Aufgaben, Größen, Muskel-Faseranteile und Funktionen.

Wie funktioniert Atemtraining? Was trainiert oder lernt man dort konkret?

Atmen nach einem Zählmuster: Zum Beispiel 1x einatmen und 3x so lange ausatmen.

Selektives Muskeltraining: Zum Beispiel Rückenmuskel trainieren.

Widerstandsatmung: Atemwege verengen oder Gewicht auflegen. Während man die Zwerchfellatmung trainiert zum Beispiel im Liegen beide Hände auf den Bauch legen.

Übungen zum Reinigen und Offenhalten der Atemwege: Lippenbremse, Torwart-Stellung, M-Summen bei der Ausatmung, Vibrationsmanöver etc..

Um es in einem Satz zusammenzufassen: Das Atemtraining verhilft uns zu mehr Sauerstoff, zu mehr Platz im Rumpfbereich durch Dehnübungen, zu kräftigeren Atemmuskeln und Atemhilfsmuskeln und über all das Wissen, zum Thema Atmung, verschafft uns das Atemtraining ein unbezahlbares Rüstzeug zur Vermeidung von Angst bei Atemnot.

Wer soll und kann Atemtraining machen?

Das Atemtraining hilft jedem und kann von allen Menschen gemacht werden. Von Gesunden und Kranken, von Kindern, Home-Office-Arbeitern, Schwangeren, Rentnern und Bettlägerigen.

Was muss ich beachten bezüglich Platzbedarf, Position und Frischluftzufuhr?

Sie können die Übungen überall machen, im Auto, am Laptop, bei der Hausarbeit, im Garten, im Bett, auf dem Balkon – überall. Sorgen Sie – wenn möglich - für frische Luft. Platzbedarf : Gehen Sie nach Ihrer Körpergröße und der Reichweite Ihrer Arme, das ist ungefähr, was sie brauchen. Ob Sie gehen oder sitzen sollen, das kommt letztendlich auf die Übung an, die Sie machen wollen. Es gibt viele verschiedenen Übungen.

Welche und wie oft soll ich Übungen machen? Wo finde ich Anleitung hierzu?

Anleitungen finden Sie hier: Physiotherapeuten, Literatur, Krankenkassen und Internet. Verwenden sie die Browsersuche „Atemtherapie“.

Dreh-und Dehnübungen sind für Menschen mit Schmerzen in Brustkorb, Nacken- und Schulterbereich gut.

Lippenbremse und Atem-Zähl-Manöver sind häufig gut für fragile und ängstliche Menschen, da sie beruhigen.

Übungen zum Reinigen der Bronchien sind gut für Raucher und Menschen mit Atemwegsinfekten.

Muskuläre Übungen (Liegestützen und Rückenübungen) sind gut, um den Hustenstoß zu verbessern. Trainieren Sie dreimal täglich 3-5 Minuten.

Nachtrag:

Auf unsere Homepage finden Sie zwei hoch-effektive Trainings, die speziell zur Stärkung der Atem-und Hustenmuskeln konzipiert wurden. Sie werden bereits nach wenigen Tagen messbare Veränderungen an sich feststellen können.

Wie viel Zeit braucht es, um vom Trainingseffekt der Atemtherapie zu profitieren?

Jede Minute bringt etwas, ist sinnvoll und effektiv.

Wissen und Erfahrung: Erfahrungen bezüglich bestimmter Atem-Zähl-Rhythmen und deren körperliche Auswirkung können Sie innerhalb einer einzigen Minute machen. Machen Sie mit und sammeln Sie so viele Erfahrungen wie möglich.

Muskulatur: Verbesserungen zeigen sich nach 2-4Tagen. Beispiel: mehrtägige Radtour.

Nerven-Steuerung: Verbesserungen zeigen sich nach 2-4Tagen. Beispiel: Neues Musikstück lernen.

Nachtrag:

Um die Atemfrequenz und das Lungenvolumen messbar zu verändern, brauchen Sie ca. zwei Wochen. (siehe FAQ).

Gibt es Gegenanzeigen? Wann sollte ich Übungen besser sein lassen?

Machen Sie am Anfang alles in kleinen Etappen und in Minitrainingseinheiten mit. Sollten Sie feststellen, dass Ihnen irgendeine Übung nicht gut tut, lassen Sie die Übung einfach weg. Bitte übertreiben Sie weder die körperlichen Dreh-Dehnbewegungen noch die beschleunigte Atemübung. Wer jetzt zu Hause hyperventiliert und einen Notruf auslöst, tut weder sich noch der Gesellschaft aktuell einen Gefallen. Monitoren Sie sich selbst und tasten Sie sich in ganz kleinen Schritten durch die Vielfalt der Übungen.

Trainingsaufbau in 3 Stufen:

Stufe 1: Regelmäßigkeit. Trainieren Sie täglich 3 Minuten.

Stufe 2: Intensivieren Sie die Dauer: Also zum Beispiel 3x3min.

Stufe 3: Zuletzt steigern Sie die Intensität. Machen Sie das erst ab der dritten Woche.

Was tun bei Schmerzen oder / und bei eingeschränkter Beweglichkeit?

Wählen Sie eine andere Übung und gehen Sie auf den drei Stufen des Trainingsaufbaus eine Stufe zurück. Reduzieren Sie die Intensität oder / und verkürzen Sie die Trainingszeit solange, bis Sie schmerzfrei durch die Übung kommen. Erst dann klettern Sie wieder eine Trainingsstufe weiter.

Bei Bewegungseinschränkung und auch bei Brustkorbschmerzen – zum Beispiel nach einer Lungenentzündung – hilft uns ganz besonders das Dehnen. Verkrampfte Brustmuskeln führen zu Schmerzen und sie verengen den Brustkorb. Die Ausdehnungsmöglichkeit der Lunge wird in einem verengten Brustkorb reduziert und hierdurch wird die Luft, die pro Zeiteinheit geatmet werden kann, limitiert. Dehnen Sie Ihren Rumpf und Ihre Nackenmuskeln, geben Sie Ihrer Lunge (wieder) Platz.

Informieren Sie sich über Hilfsmittel wie BlackRolls, Wärme- oder Kühl-Akkus.

Bei Schulterschmerzen helfen uns regelmäßige kurze Pendelübungen. Man dehnt den Schultergürtel, indem man mit ca. 500g Gewicht in der Hand kleine Pendelbewegungen (10cm vor und zurück) mit dem herabhängenden Arm ausführt.

Was hilft außer Atemtraining, um besser durch das Jahr 2020 zu kommen?

Sagen Sie dem Raucherdasein „Adieu!“. Kurbeln Sie Ihr Immunsystem an. Schlafen Sie täglich 7-8Stunden, ernähren Sie sich gesund, achten Sie auf eine ausreichende Trinkmenge und bauen Sie täglich einen kurzen Mix aus Kraft und Ausdauer in Ihren Tag ein. Zum Beispiel: Joggen (im Freien oder vor dem Fernseher), Hampelmann-Sprünge, Wadenwippe im Stehen, Klimmzüge, Liegestützen, Singen Sie oder spielen Sie ein Blas-Instrument.

Wie kommen Sie selbst aktuell fit durch den Tag?

Ich habe mir zwei Gummimatten übereinander ins Wohnzimmer gelegt und auf denen jogge ich wie auf dem Waldboden. Ich mache die Tipps und Trainings, die wir auf der Homepage eingestellt haben und ich singe lautstark Radiosongs beim Autofahren mit.

Sommer-Nachtrag:

Da das Interview im März aufgenommen wurde, sei noch ergänzt: Ich fahre sehr gerne Rad und halte mich so viel wie möglich an der frischen Luft und in der Sonne auf.

Quelle: <https://atemtherapie.meyn.pro>