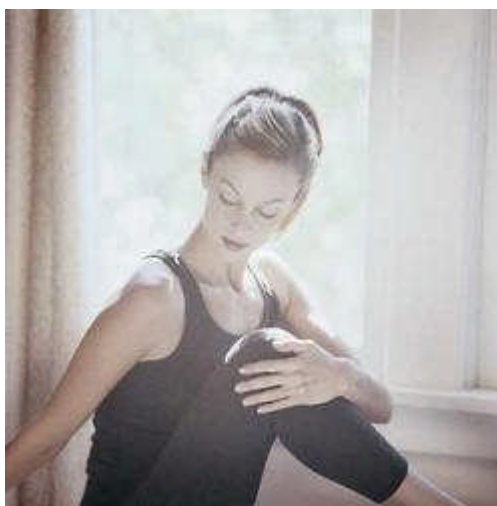


Bei **Patienten mit Lungenerkrankungen** tritt vor allem bei körperlicher Anstrengung – wie zum Beispiel Treppensteigen – rasch Atemnot auf, die als sehr unangenehm empfunden wird. Infolgedessen neigen Menschen, die unter Atembeschwerden leiden, dazu, sich körperlich zu schonen. Dadurch allerdings verschlechtert sich der Trainingszustand ihrer gesamten Muskulatur zusehends und ihre körperliche Belastbarkeit nimmt immer weiter ab. Die mit einer Lungenkrankheit verbundene Atemnot ist insofern zu einem nicht unerheblichen Teil auch auf Trainingsmangel zurückzuführen, der sich aus der krankheitsbedingten Schonhaltung ergibt.



Damit geraten die Patienten allerdings rasch in einen verhängnisvollen Teufelskreis bestehend aus körperlicher Schonung bei Atemnot und zunehmendem Trainingsmangel, wodurch sich dann ihre Atemnot noch mehr verstärkt. Das führt insgesamt zu einer starken Verschlechterung des körperlichen Leistungsvermögens und damit auch der Lebensqualität. Denn mit wachsender Atemnot fallen den Betroffenen – wie man sich vorstellen kann – auch das Ausführen alltäglicher Tätigkeiten und die Teilnahme am aktiven Leben immer schwerer.

Die Folgen sind eine Abnahme der Leistungsfähigkeit nicht nur der Muskeln, sondern insbesondere auch des **Herz- und Kreislaufsystems**. Das macht Lungenkranke immer weniger mobil, kann zu einer Verschlechterung der zugrunde liegenden Lungenerkrankung beitragen und auch zu Depressionen führen. Die Lebensqualität sinkt.

Dieser Teufelskreis lässt sich aber durch **Lungensport** durchbrechen! Lungensport bedeutet ein gezieltes Muskel- und Ausdauertraining unter professioneller Anleitung im Rahmen einer Rehabilitationsmaßnahme in einer Lungenklinik oder ambulant durch Teilnahme in einer regionalen **Lungensportgruppe**. Auf diesem Weg können die körperliche Fitness und das Wohlbefinden der Patienten nachweislich verbessert werden. Dabei wird insbesondere darauf geachtet, die körperliche Belastung individuell auf den Patienten abzustimmen und angemessen zu dosieren – also weder zu viel, noch zu wenig.

Lungensport ist also eine effektive und notwendige Ergänzung der medikamentösen Therapie, die sowohl in der Reha, als auch bei der normalen ambulanten Langzeitbehandlung vermehrt Bestandteil werden sollte. Betroffene Patienten sollten daher nicht zögern, ihren behandelnden Arzt auf diese bestehenden Möglichkeiten anzusprechen und bei ihrer Krankenkasse oder Sozialversicherung einen entsprechenden Antrag zu stellen.

Auch Atemgymnastik kann den Betroffenen helfen, die Kapazität ihrer Lungen besser auszunutzen. Insbesondere die Atemmuskeln, die das Ein- und Ausatmen bewerkstelligen, werden dabei trainiert und können somit wieder effektiver eingesetzt werden. Das ist zum Beispiel von großem Vorteil, wenn man unter **COPD** oder einer **Lungenfibrose** leidet und krankheitsbedingt das Aus- bzw. das Einatmen erschwert ist, so dass allein schon für die Atemarbeit in Ruhestellung sehr viel Energie aufgebracht werden muss.

Ein neues Praxishandbuch mit zahlreichen bewährten Übungsprogrammen zur Atemgymnastik soll auch für Menschen, die sich bisher nicht überdurchschnittlich viel oder gar nicht mit Gymnastik beschäftigt haben, nicht nur theoretisch Atemtherapeutische Grundsätze vermitteln, sondern insbesondere auch deren praktische Anwendung. Die Autorin Heike Höfler, eine staatlich geprüfte Sport- und Gymnastiklehrerin, hat darin hundert in langjähriger Praxis erprobte und leicht verständlich dargestellte Übungen zur Erlangung einer optimalen Atemtechnik zusammengestellt, die als eigenständige Übungseinheiten einsetzbar sind und sich sowohl in der Gruppe als auch alleine zu Hause durchführen lassen. Für die Umsetzung werden außer Stuhl, Hocker, Thera-Band und Gymnastik-Stab keine besonderen Geräte benötigt.

*Buchtitel: Atemgymnastik – 100 erfolgreiche Übungen für richtiges Atmen*  
 Autorin: Heike Höfler  
 ISBN: 978-3-7853-1851-5

 [diese Seite drucken](#)

 [nach oben](#)

copyright by [www.lungenaerzte-im-netz.de](http://www.lungenaerzte-im-netz.de)