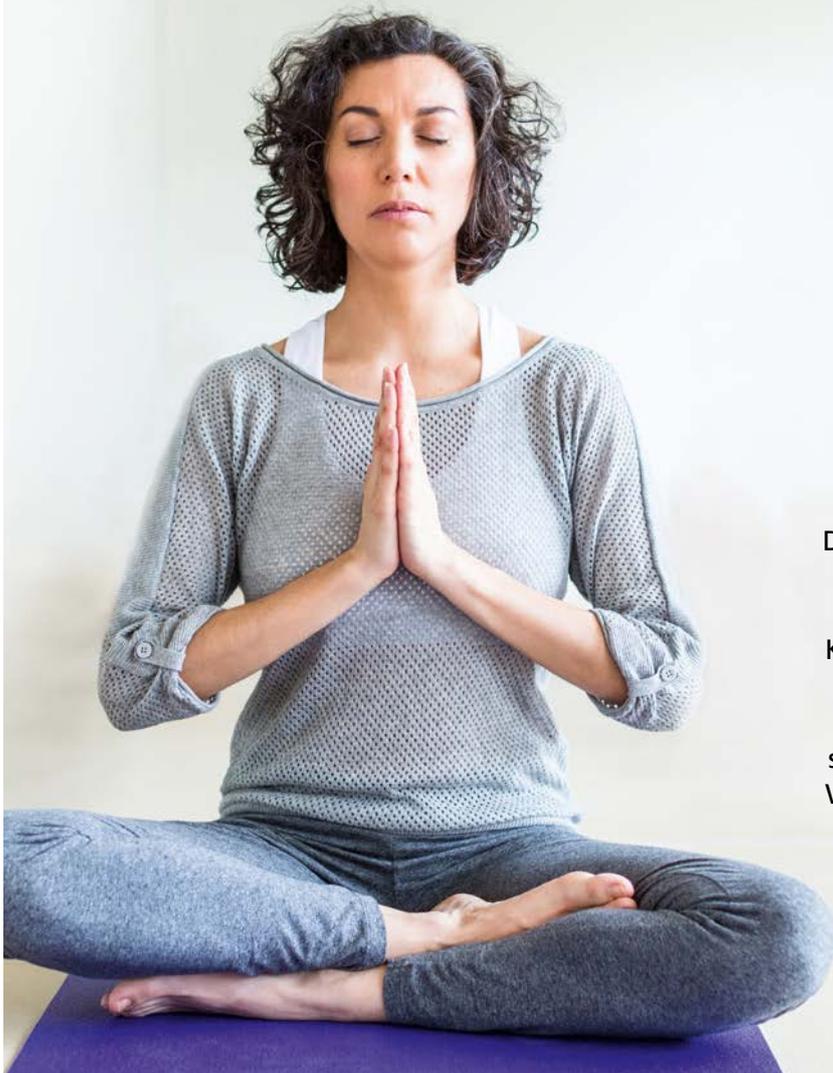


DAS GesundheitsMagazin

Asthma


WIEDER BESSER ATMEN MIT YOGA

Die indische Gesundheitslehre unterstützt Ihr Wohlbefinden mit vielen Atem- und Dehnübungen sowie bestimmten Körperpositionen. Regelmäßig praktiziert führt Yoga dazu, dass Sie wieder tief durchatmen können, Asthmaanfälle seltener werden und Sie sich entspannen. Wir zeigen Ihnen Übungen und erläutern, worauf Sie dabei achten sollten.

Ihre AOK – Die Gesundheitskasse

INFEKTFREI DURCH DEN WINTER

Um Ihre Atemwege zu schützen, lohnt sich regelmäßiges Impfen. So vermeiden Sie unnötige Infekte. Wer gegen Grippe und Pneumokokken geimpft ist, kann den Winter dann unbeschwert genießen.

VORSICHT VOR FLURBIPROFEN

Halschmerzen?

Dann kommen oft rezeptfreie Lutschtabletten oder Sprays zum Einsatz, die den Inhaltsstoff Flurbiprofen enthalten.

Doch Vorsicht:

Dieser kann einen Asthmaanfall auslösen!



YOGA FÜR DIE LUNGE



Wer regelmäßig diese speziellen Körper- und Atemübungen ausführt, stärkt Atem, Körper, Geist und Seele.

Menschen mit Asthma haben eine chronische Entzündung der Bronchien. Bereits kleine Auslöser können eine beklemmende Atemnot auslösen. Yoga, die jahrtausendealte indische Gesundheitslehre, kombiniert Atem- und Dehnübungen sowie bestimmte Körperpositionen. Regelmäßig praktiziert, kann Yoga durch gezielte Atemübungen dazu beitragen, den Brustkorb zu weiten, das Lungenvolumen zu vergrößern und den Atem gleichmäßig fließen zu lassen. Dies verbessert Ihre Atmung und entspannt, wodurch sich wiederum Asthmaanfälle vermeiden lassen. Außerdem können Sie mit regelmäßigem Yogatraining dafür sorgen, Stress und Anspannung abzubauen, Ängste zu mindern und eventuelle Depressionen günstig zu beeinflussen. Folgende Übungen eignen sich für Erwachsene und Kinder.

■ DER BIENENTON-ATEM

Menschen mit Asthma profitieren von dieser Atemübung besonders stark. Sie sorgt dafür, dass sich durch das langsame Ausatmen die Atemwege öffnen. Das lindert Asthmasymptome, beruhigt und entspannt.

Diese Übung können Sie gut im Sitzen oder im Liegen ausführen. Atmen Sie tief ein und mit geschlossenem Mund tief aus. Lassen Sie beim Ausatmen einen kräftigen Summton erklingen. Die so erzeugte Vibration können Sie im Mund- und Brustraum spüren. Um die wohltuende Vibration stärker zu spüren, können Sie auch die Ohren mit Ihren Fingern verschließen.



■ DIE KLASSISCHE YOGA-ATMUNG

Die sogenannte Purna-Atmung, die die Atemräume von Brust und Bauch verbinden soll, setzt ebenfalls auf bewusstes Atmen und entspannt die Atemmuskulatur und die Bronchien. Sie beruhigt den Herzschlag, verbessert die Konzentration, wirkt verdauungsfördernd und kann helfen, den Blutdruck zu senken. Legen Sie sich hin, platzieren Sie beide Hände auf der Bauchdecke und spüren Sie deren rhythmisches Heben und Senken während des Atmens. Lassen Sie die Hände ein wenig nach oben wandern und legen Sie sie auf den Rippen des Brustkorbes ab. Spüren Sie auch dort jeden einzelnen Atemzug. Gehen Sie dann weiter in Richtung Kopf: Legen Sie die Hände unterhalb der Schlüsselbeine ab und spüren Sie auch hier Ihre Atembewegung. Nehmen Sie sich für jede Position mindestens fünf bis zehn ruhige Atemzüge Zeit.

■ DIE KOBRA – EINE EINFACHE RÜCKBEUGE

Diese klassische Übung ist Bestandteil des Sonnengrußes, der eine Abfolge von verschiedenen Yoga-Haltungen beinhaltet. Die Kobra stärkt die Rücken-, Gesäß- und Armmuskulatur. Außerdem weitet sie auch Brust, Lunge und Bauch, was sehr wohltuend sowie verdauungsfördernd ist.

Legen Sie sich auf den Bauch, strecken Sie sich aus und richten Sie Ihren Blick nach unten. Nehmen Sie die Ellenbogen so weit zurück, dass Sie Ihre Hände neben Ihrer Brust flach auf die Unterlage aufsetzen – die Fingerspitzen zeigen nach vorn. Heben Sie Ihren Kopf einige Zentimeter sanft nach oben und richten Sie dann Wirbel für Wirbel den Oberkörper auf. Spüren Sie die Streckung im Brustbereich und atmen Sie in dieser Position einige Male ruhig ein sowie aus. Vermeiden Sie dabei, Hals und Rücken zu überstrecken. Kehren Sie am Schluss langsam in die Ausgangslage zurück.

TIPPS FÜR YOGA-ANFÄNGER



Vorab mit dem Arzt sprechen:

Besprechen Sie vorher mit Ihrem Arzt, ob Yoga für Sie geeignet ist und welche Übungen zu Ihnen passen. Um Fehler zu vermeiden, ist es sinnvoll, einen Anfängerkurs mit erfahrenen Yogalehrern zu besuchen.

Weniger ist mehr: Führen Sie die Übungen sanft aus und steigern Sie sich langsam, doch übertreiben Sie es nicht.

Regelmäßigkeit ist Trumpf:

Spüren Sie, dass Ihnen die Übungen guttun? Dann versuchen Sie diese in Ihren Alltag zu integrieren und dreimal pro Woche mindestens jeweils 15 Minuten zu machen.

Hören Sie auf Ihren Körper:

Beim Yoga geht es auch darum, das Körperbewusstsein zu trainieren. Machen Sie deshalb die Übungen ohne Ablenkung und in Ruhe.

Hinweis: Die sogenannte Feueratmung (Kapalabhati) ist für Menschen mit Asthma nicht empfehlenswert.

Sie finden die Kobra auch im AOK-Gesundheitskanal:



[youtube.com](https://www.youtube.com)

► Suche: AOK Gesundheitskanal „Sonnengruß“. Die Kobra gehört zur Bewegungsabfolge des Sonnengrußes – sie wird ab Minute 1:12 gezeigt.

Yoga-Kurse Ihrer AOK:

Wir bieten Ihnen Yoga auch online im Rahmen der Gesundheitskurse an unter



aok.de/gesundheitskurse

ASTHMATHERAPIE SCHÜTZT MUTTER UND KIND

Wenn Frauen mit Asthma schwanger werden, sind sie manchmal unsicher, wie sich ihre Erkrankung auswirken wird. Meist verläuft die Schwangerschaft problemlos, sofern einige Empfehlungen beachtet werden. Die häufigsten Fragen beantworten wir hier.

BEEINFLUSST DIE SCHWANGERSCHAFT MEIN ASTHMA?

Wie sich das Asthma während der Schwangerschaft entwickelt, ist individuell verschieden. In jedem Fall muss es aber gut unter Kontrolle sein. Das A und O ist daher, dass die Behandlung verlässlich weitergeführt wird. Bei vielen Frauen bessert sich die Erkrankung in den ersten Monaten sogar. Jedoch können die hormonellen Veränderungen auch dazu führen, dass sie sich verschlechtert. Ein Lungenfacharzt kann beurteilen, ob die Therapie angepasst werden sollte.

WIRKT SICH MEIN ASTHMA AUF DAS BABY AUS?

Ein leichtes Asthma schadet dem Baby nicht, wenn es gut behandelt ist und Asthmaauslöser so gut wie möglich gemieden werden.

WIRD MEIN KIND AUCH ASTHMA BEKOMMEN?

Tatsächlich haben Kinder asthmapatienter Eltern ein höheres Risiko, selbst an Asthma zu erkranken. Die Wahrscheinlichkeit sinkt, wenn beide Eltern vor der Schwangerschaft auch mit dem Rauchen aufhören. Stillen verringert ebenfalls das Risiko für Allergien.

SCHADEN MEINE MEDIKAMENTE DEM BABY?

Das ist in der Regel nicht der Fall. Insbesondere Kortisonsprays sind unbedenklich. Wer jedoch eigenmächtig seine Medikamente reduziert, riskiert einen Asthmaanfall. Dieser kann für das ungeborene Baby gefährlicher sein als Nebenwirkungen der Arzneimittel. Ein schlecht kontrolliertes Asthma gefährdet Mutter und Kind. Es führt eher zu

Frühgeburten und einem verringerten Geburtsgewicht. Die Schwangere selbst kann eine Erkrankung mit gefährlichem Blutdruckanstieg bekommen (Präeklampsie).

ASTHMAANFALL: WAS TUN?

Ein Asthmaanfall kann das ungeborene Kind gefährden. Schon bei leichter Ausprägung sollte ärztliche Hilfe geholt werden, um zu prüfen, ob das Ungeborene ausreichend mit Sauerstoff versorgt ist.

KAISERSCHNITT ODER NATÜRLICHE GEBURT?

Schwangere mit Asthma können ihr Kind auf natürlichem Weg zur Welt bringen. Sie sind einerseits durch ihre Asthmatherapie gut geschützt. Andererseits werden während der Geburt Hormone ausgeschüttet, die den Schutz für sie verstärken.

Mehr Informationen unter  [patienten-information.de](https://www.patienten-information.de) ▶ Krankheiten/Themen ▶ Lunge ▶ Asthma



EINE GUTE ENTSCHEIDUNG

Die Teilnahme an AOK-Curaplan Asthma. Weitere Informationen erhalten Sie auf aok.de/curaplan