

DAS GesundheitsMagazin

Asthma

FREIER BRUSTKORB – BESSERE ATMUNG

Viele Menschen atmen zu flach und damit nicht effektiv. Wer Asthma hat, spürt dies besonders stark. In dieser Ausgabe erfahren Sie, welche Übungen Sie wieder frei atmen lassen. Dadurch werden Sie auch wieder belastbarer!

Ihre AOK Bayern

E-ZIGARETTEN: LIEBER NICHT

Anders als Werbeplakate behaupten, sind die elektrischen Verdampfer keine „gesündere Alternative“ zu Tabak. Mehr dazu unter



[rauchfrei-info.de](https://www.rauchfrei-info.de)

► Suche: Elektrische Zigaretten

GESUNDER GRILLSTART

Damit der gemütliche Abend auf der Terrasse nicht mit Atemnot endet, sollten Menschen mit Asthma lieber einen Elektrogrill benutzen – der Rauch von Holzkohle kann ihre Lunge reizen.



WIEDER BEWEGLICH IM BRUSTKORB: ÜBUNGEN ZUM NACHMACHEN

Das Berufsleben und der Arbeitsplatz sind für Menschen mit Asthma mitunter belastend. Stress, trockene Luft, Klimaanlage oder gar Schadstoffe können asthmatische Symptome hervorrufen oder sogar verschlimmern. Ebenfalls ein Problem: sitzende Tätigkeiten. Wer den ganzen Tag auf dem Bürostuhl verbringt, atmet meist flach ein, was einen steifen Brustkorb begünstigt. Regelmäßige Übungen können den Oberkörper und die Atemmuskulatur jedoch mobilisieren: Ein beweglicher Brustkorb sorgt für eine effektivere Atmung. Sie bekommen besser Luft. Wer täglich oder mehrmals in der Woche aktiv wird, wird schon bald körperlich wieder belastbarer sein und weniger an Atemnot leiden. Hier ein paar einfache Übungen für Ihren Alltag.

GYMNASTIK MIT DEM BALL

Lockern Sie Ihren Brustkorb mit Übungen auf einem Gymnastikball – oder alternativ einem Stuhl. Setzen Sie sich hin und drehen Sie Ihren Oberkörper erst nach links und dann nach rechts. Legen Sie dafür die Hände vor der Brust so zusammen, dass die Ellenbogen nach außen zeigen. Drehen Sie den Oberkörper zunächst in eine Richtung und folgen Sie der Bewegung mit dem Kopf. Gehen Sie zurück zur Ausgangsposition in der Mitte, blicken Sie geradeaus. Wechseln Sie nun und drehen Sie sich in die andere Richtung. Wiederholen Sie die Übung zehnmal in jede Richtung.

STRECKEN UND EINROLLEN

Jetzt geht es an den Rücken: Setzen Sie sich auf einen Stuhl und verschränken Sie die Arme vor der Brust. Machen Sie Ihren Rücken abwechselnd ganz rund und dann wieder lang. Dabei wird die gesamte Wirbelsäule gestreckt und gebeugt. Achten Sie dabei auf Ihre Atmung: Beim Strecken atmen Sie ein. Wenn Sie die Wirbelsäule rund machen, atmen Sie mit der Lippenbremse (s. Erklärung und Foto rechts) aus, so als ob Sie eine Kerze auspusten wollen. Wiederholen Sie die Übung zehnmal.

LIPPENBREMSE:

Die Lippenbremse ist eine Atemtechnik, die hilft, die Atemmuskulatur zu entspannen. Spitzen Sie die Lippen, als ob Sie pfeifen möchten. Die Oberlippe ist dabei leicht nach vorn gestülpt. Die Lippen sind nun einen Spalt geöffnet. Atmen Sie sachte gegen die Lippen aus, sodass die Luft langsam und gleichmäßig entweicht. Die Wangen blähen sich dabei nur ganz leicht auf. Wenn Sie alles richtig machen, dauert das Ausatmen etwas länger als das Einatmen.

ARME UND BEINE KREISEN

Je nachdem, wie fit und leistungsfähig Sie sich fühlen, sind diese Übungen im Sitzen oder Stehen möglich. Strecken Sie Ihre Arme schulterhoch zur Seite. Die Handflächen zeigen dabei entweder nach vorn oder nach hinten. Machen Sie mit den Armen kleine, schnelle oder große, langsame Bewegungen vor und zurück – oder auf und ab. Mit den Beinen gehen Sie dabei auf der Stelle. **Nächste Aufgabe:** Schließen Sie die Hände zur Faust und öffnen Sie sie wieder. Gleichzeitig machen Sie mit den Armen kleine Bewegungen in Form einer Acht. Setzen Sie gleichzeitig abwechselnd ein Bein mit der Ferse nach vorn auf den Boden.

Alternativ lassen Sie beide Arme kreisen. Heben Sie dabei ein Bein gebeugt in die Luft und schreiben Sie mit dem Knie eine Acht. Versuchen Sie die Übung zehnmal (pro Seite) zu machen.

ÜBUNG MIT HANDTUCH

Machen Sie ein Handtuch oder Geschirrtuch zu Ihrem Trainingsgerät für den Oberkörper. Greifen Sie dazu Ihr Handtuch schulterbreit und halten Sie es schulterhoch vor dem Brustbein. Atmen Sie aus und ziehen Sie das Handtuch stramm auseinander. Wenn Sie einatmen, lösen Sie den Griff wieder. **Alternativ** können Sie das Handtuch schulterbreit greifen. Atmen Sie ein und führen Sie das Tuch am Körper entlang nach oben. Mit der Ausatmung führen Sie es vorn wieder nach unten. Beschreiben Sie so einen Kreis vor dem Körper. Auch **der nächste Handtuch-Trick** mobilisiert den Oberkörper. Nehmen Sie das Tuch wieder schulterbreit in die Hände und strecken Sie die Arme in die Höhe, während Sie einatmen. Beim Ausatmen schieben Sie die Arme wieder nach unten in die Ausgangsposition. Wiederholen Sie die Übungen zehnmal.



AUF ZUR LUNGENSportGRUPPE!



Körperlich wieder belastbarer werden und dabei Spaß haben? Dann wäre die Teilnahme an einer Lungensportgruppe genau das Richtige. Dort erhalten Sie gezieltes Training unter qualifizierter Anleitung, das genau auf Sie abgestimmt ist. Fragen Sie dazu Ihren behandelnden Arzt.

Mehr Infos und Hilfe bei der Suche nach einer Gruppe unter

 lungensport.org ▶ *Lungensport Register*

Weitere Informationen und Übungen unter

 lungeninformationsdienst.de
▶ *Therapie* ▶ *Leben mit Krankheit* ▶ *Lungensport*

MIT ASTHMA DEN URLAUB GENIESSEN



Sommerzeit ist Reisezeit, auch für Menschen mit Asthma. Mit der richtigen Planung verhindern Sie Atembeschwerden, die Ihren Urlaub trüben.

DAS RICHTIGE REISEZIEL

- **Bergluft genießen:** Bei einer Höhe von 1.200 bis 1.400 Meter können Menschen mit allergischem Asthma besser durchatmen. Die Schadstoff- und Pollenbelastung ist geringer und die Blütezeit kürzer als in flachen Gefilden. Ab 1.500 Meter ist die Luft sauerstoffärmer und für Patienten mit geringer Einsekundenkapazität (FEV₁) gefährlich.
- **Am Meer durchatmen:** Ob mildes Klima am Mittelmeer oder sogenanntes Reizklima an der rauen Nordsee mit starkem Wind – die Luft an der Küste ist für Menschen mit Asthma besonders angenehm: wenig Pollen, salzhaltig mit hoher Luftfeuchtigkeit. Das wirkt schleimlösend und erleichtert das Abhusten.
- **Vorsicht vor Großstädten:** Luftverschmutzung und Feinstaubbelastung in Metropolen sind genauso problematisch wie hohe Ozonwerte im Sommer. Doch auch Ferien auf dem Bauernhof können die asthmatische Lunge belasten – durch Tierhaare, Pollen und Schimmelsporen.

REISEZEIT MIT BEDACHT

Hitze und Kälte sind Stress: Extremtemperaturen tun Menschen mit Asthma nicht gut. Reisen Sie daher im Hochsommer oder Winter lieber in Regionen mit gemäßigtem Klima. Wer unter allergischem Asthma leidet, meidet lieber die Pollenflugzeit oder macht Urlaub in Regionen mit geringerem Pollenflug. Infos zur Pollenbelastung in Europa gibt es unter

 polleninfo.org

DIE PASSENDE UNTERKUNFT

Allergikerfreundlich und nikotinfrei: Am besten sind allergen- und nikotinfreie Unterkünfte. Diese erkennen Sie unter anderem an speziellen Nichtraucherzimmern. Außerdem sind die Räume beispielsweise mit Laminat oder Fliesen statt Teppich ausgelegt und haustierfrei.

DIE REISEAPOTHEKE

Nehmen Sie einen Vorrat Ihrer Medikamente mit. Ihr Arzt kann Sie beraten, damit Sie die richtigen Mengen dabei haben. Übrigens: Notfallspray und Notfallmedikamente gehören bei Flugreisen ins Handgepäck, dafür benötigen Sie am Flughafen eine von Ihrem Arzt erstellte Bescheinigung. Checken Sie auch vorab, ob es am Urlaubsort Fachärzte gibt, die helfen können, wenn die Beschwerden stärker werden.

Mehr Infos zum Thema Reisen im Internet unter:

 pat-liga.de/reisen-mit-asthma-copd.html

Rundum-Set für Ihre Gesundheit

Die AOK bietet im Internet viele Infos und Tipps rund um Ihre Atemwegserkrankung und eine bessere Atmung. Hier finden Sie einen Notfallplan, Unterstützung beim Rauchstopp, Patientenhandbücher genauso wie Apps mit Entspannungsübungen und Hilfen für richtiges Inhalieren:

 aok.de/bayern/atmedurch



IMPRESSUM

Das **AOK-Gesundheitsmagazin/Asthma** | **Herausgeber** AOK Bayern – Die Gesundheitskasse, Ressort Markt, 90330 Nürnberg, aok.de/bayern | **Verlag und Redaktion** KomPart Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Rosenthaler Straße 31, 10178 Berlin | **Redaktionsleitung** Katja Winckler (verantwortlich) | **Grafik** Sybilla Weidinger (CD), Silvia Pipa | **Verantwortlich für Regionales** AOK Bayern | **Druck** ADV Schoder GmbH | Gemäß § 13 SGB I sind die Sozialversicherungsträger verpflichtet, die Bevölkerung im Rahmen ihrer Zuständigkeit aufzuklären. Informationen zum Datenschutz finden Sie unter aok.de/bayern/datenschutzrechte oder in der AOK-Geschäftsstelle.

EINE GUTE ENTSCHEIDUNG

Die Teilnahme an AOK-Curaplan Asthma. Weitere Informationen erhalten Sie auf aok.de/curaplan oder telefonisch unter **0800 033 6704**

