

Buchvorstellung

Der kleine Atem-Coach

Die Lunge stärken - Den Atem vertiefen

Atemübungen sind Medizin aus Luft. Aber es kommt darauf an, WIE wir atmen. Jede einzelne unserer Zellen ist abhängig von der Qualität unseres Atems. Über den Atem gelangt der lebenswichtige Sauerstoff in unsere Lungen und kann von dort mit dem Blut in die letzte Zelle des Körpers fließen.

Bei Krankheiten wie COPD, Asthma oder Long Covid können der tiefe Atem und Atemübungen viel Erleichterung bringen. Die Lunge, unser zentrales Atemorgan, wird wieder besser belüftet und die Atemmuskeln lernen wieder, besser zu arbeiten. Aber Atemübungen können auch auf viele andere Beschwerden, Krankheiten sowie seelische Anspannungen oder Konzentrationsprobleme positiv wirken. Auch in der Pflege bringen sie großen Nutzen. Außerdem profitieren gesunde oder gestresste Menschen von ihnen.

Richtiges und falsches Atmen

Der natürliche Atem ist vielen Menschen verloren gegangen – das ist eine Erkenntnis von Medizinern und Atemtherapeuten. Dies betrifft nicht nur Menschen mit Atemwegserkrankungen. Viele atmen nur noch flach, kurz, oberflächlich und gestresst. Nichts reagiert nämlich so intensiv auf unsere Lebensweise wie der Atem.

Dauernde Anspannungen, Sitzmarathons, Krankheiten und viel zu wenig Bewegung lassen den tiefen Atem ver-



kümmern und lassen in starren, verkrampften Körperwänden nur noch eine „Mini-Atmung“ zu. Der Mensch atmet dann sozusagen mit „angezogener Handbremse“. Durch Atem-Bewusstsein und Atemübungen können wir aber eine „Befreiung des Atems“ erreichen. Atem-, Dehnungs- und Bewegungsübungen sorgen für mehr Weite im Brustkorb und in der Lunge. Areale, die brach lagen, werden wieder aktiviert und die Sauerstoffversorgung sowie die Reinigung jeder Körperzelle wird dadurch verbessert. Das Zwerchfell, der wichtigste, aber auch verschlafene Atemmuskel, wird aus seinem Dornröschenschlaf aufgeweckt.

Hat sich über die Jahre hinweg falsches Atmen erst einmal verfestigt, braucht es Zeit, sich umzugewöhnen.

Dass der Atem eine enorme Heilkraft in sich birgt, durfte ich schon vor vielen Jahren während meiner langjährigen Tätigkeit in einer Klinik für Atemwegserkrankungen erfahren. Dort leitete ich die Atemgruppen für Asthma- und COPD-Erkrankte. Aber auch Patienten nach Lungenoperationen und Menschen mit einer

Der kleine Atem-Coach

Atemübungen bei Long Covid, Asthma und COPD

Heike Höfler
130 Seiten

TRIAS Verlag, Stuttgart, 2024.

Erscheinungstermin 15. November 2023



Geleitwort von Michaela Frisch

Stellv. Vorsitzende AG Lungensport in Deutschland e.V.

Die Atmung – (über-)lebenswichtig und dennoch unbeachtet, in der Aufmerksamkeit völlig vernachlässigt. Auch wenn vieles bei der Atmung automatisiert stattfindet, bestehen sehr uneffektive Gewohnheiten. Diese wiederum reduzieren die Belastbarkeit im Alltag, befreites Durchatmen wird erschwert und das eigene körperliche Wohlbefinden wird vernachlässigt. Die Lebensqualität und Mobilität werden eingeschränkt.

Dieser Atem-Coach schafft es, mit einer sinnvollen und verständlichen Darstellung gemischt aus Theorie zur Atmung und dem Atmungssystem und vielen Übungen, die Atmung wieder effektiver und bewusster zu machen und zur Unterstützung im Alltag zu schulen.

Herz-Kreislauf-Schwäche waren anwesend und profitierten von den Atemübungen.

Nehmen Sie sich im Alltag immer wieder Zeit, Ihren Atem zu beobachten, sodass er tief und gehaltvoll werden und bleiben kann und fügen Sie die eine oder andere Atemübung in Ihren Tagesablauf ein. Nehmen Sie sich auch immer wieder Zeit für ein Atem-, Dehn- und Bewegungsübungsprogramm. So können Sie die alte Gewohnheit des oberflächlichen, flachen Atems ändern, die Lungen erfrischen und Regenerationskräfte für jede Zelle anregen.



dern, die Lungen erfrischen und Regenerationskräfte für jede Zelle anregen.

Heike Höfler

Autorin, Sport- und Gymnastiklehrerin
selbstst. Kursleiterin für Bildungswerke, Krankenkassen
www.heike-hoefler.de

Basisübung 1

Legen Sie ein zusammengerolltes Handtuch (oder einen Schal) im Sitzen oder Liegen über Ihren unteren Bauch. Halten Sie es rechts und links leicht gespannt mit den Händen fest. Atmen Sie dann durch die Nase gegen den Widerstand des Handtuchs ein, wobei der Bauch sich etwas wölbt. Danach langsam durch die Nase oder die „Lippenbremse“ ausatmen.

Ganz wichtig: Die Ausatmung sollte weich, langsam und lange sein; auch länger als die Einatmung. Nur wenn die Lunge leer ist, kann frischer Sauerstoff nachfließen.

Mit dieser Übung können Sie das Zwerchfell kräftigen, die Ausatmung verlängern und die Lunge reinigen.



Basisübung 2

Aufrecht Sitzen oder Stehen: Nehmen Sie ein zusammengerolltes Handtuch oder einen Schal in beide Hände und strecken Sie beide Arme weit nach oben. Atmen Sie dabei durch die Nase ein. Dann die Arme senken und langsam durch die Lippen ausatmen.

Wenn Sie sitzen, können Sie beim Ausatmen ein Knie anheben und das Knie mit dem Handtuch etwas hochziehen.

Bei dieser Übung können Sie die Weite für die Lunge schaffen und beim Knie hochziehen die Ausatmung erleichtern und verlängern.



Hinweis: In der Frühjahrsausgabe der „Atemwege und Lunge“, die am 18. März 2024 erscheint, stellen wir Ihnen weitere Übungen von und mit Heike Höfler vor.