



LÄNGER LUFT HABEN

Schmerzen im Nacken, Arthrose im Knie oder
Probleme mit der Lunge: Was hilft jetzt?

Unsere Fitness-Serie zeigt die richtigen Übungen
bei verschiedenen körperlichen Beschwerden -
begleitet von renommierten Experten

FOLGE 12: ASTHMA



Karin Staudacher (51) aus Illertissen macht bestimmte Atemtechniken gegen ihr chronisches Asthma.

Das Problem Atemnot

Die Lösung Übungen, die die Lunge stärken

Es war eine harmlose Erkältung, die Karin Staudacher im Alter von 24 Jahren nicht richtig auskurierte. Mit der Zeit wurde der Husten schlimmer. Der Arzt diagnostizierte eine chronische Bronchitis, die sich über die Jahre zum Asthma bronchiale entwickelte. Die Symptome: Starker Husten und bei Anstrengung, Stress oder Eile regelrechte Atemnot. Auf Kur lernte die heute 51-Jährige nicht nur den richtigen Umgang mit Asthma-Spray und Inhalator, sondern auch Atemtechniken und Dehnungsübungen für die Lunge. „Das hat mir sehr geholfen und ich kann es super anwenden, wenn's mal brenzlig wird“, sagt die Papeterie-Verkäuferin. Zudem geht Karin Staudacher möglichst oft an die frische Luft: „Viel Bewegung in der Natur – Spazieren gehen oder Radfahren – ist für mich das A und O. Das ist ja auch Lungentraining. Leistungssport ist zwar nicht möglich, aber ich kann schon mal auf den Berg gehen, das freut mich sehr.“

GUTE ÜBUNGEN BEI ATEM-BESCHWERDEN ➔

Fitness-Trainerin
Tanja Krodel (Studio12)
aus München zeigt
die Übungen



BRUSTKORB ENTLASTEN

Setzen Sie sich bei Atemnot breitbeinig auf einen Stuhl. Legen Sie die Unterarme auf den Oberschenkeln ab und neigen Sie den Kopf leicht nach vorne. Versuchen Sie in dieser Position tief und ruhig ein- und auszuatmen. Bleiben Sie so, bis Sie wieder besser atmen können.
[2 x wiederholen bei Bedarf]

➤ **Tipp des Lungenarztes:**

„Wenn gerade keine Sitzmöglichkeit da ist, gehen Sie aus dem Stand heraus leicht in die Knie und stützen Sie sich mit den Händen auf den Oberschenkeln ab. Das entlastet ebenfalls den Brustkorb. Hilfreich ist auch die Übung namens ‚Lippenbremse‘: Schließen Sie dafür die Lippen als würden Sie eine Kerze auspusten und atmen Sie gegen den Widerstand der halb geschlossenen Lippen aus.“



BRUSTKORB MOBILISIEREN

Mit aufgestellten Beinen auf den Rücken legen. Nun die geschlossenen Beine sanft nach links kippen. Wer mit den Knien den Boden nicht erreicht, legt ein Kissen darunter. Den rechten Arm nach oben neben dem Kopf führen und die rechte Flanke sanft in die Länge ziehen. Beim Ausatmen entspannen und Seite wechseln.
[5 Atemzüge pro Seite]

➤ **Tipp des Lungenarztes:** „Eine eingeschränkte Beweglichkeit des Brustkorbs führt zu einer mangelnden Bewegung der Lunge. Daher ist Mobilisieren wichtig. Durch die Drehung können Sie den Atem bewusst in Lungenbereiche lenken, die durch das Asthma sonst schlecht belüftet werden.“



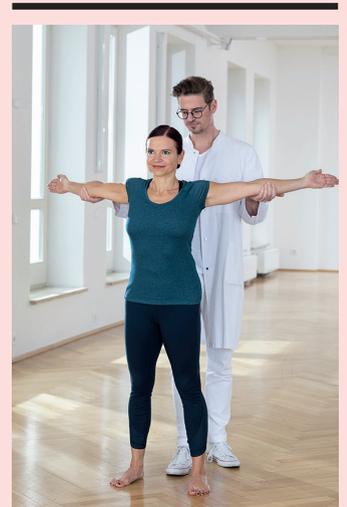
Fotos: Stefanie Aumiller (12), Patrizia Rommel; Kleidung: Dechation, privat



EIN VAKUUM ERZEUGEN

Atmen Sie tief ein. Beim Ausatmen schließen Sie den Mund und halten sich die Nase zu. Versuchen Sie nun, über den Mund ganz langsam Luft einzusaugen. Achten Sie dabei darauf, genügend Sauerstoff im Körper haben. Wenn es nicht mehr geht, öffnen Sie Mund und Nase und atmen Sie entspannt weiter. [3 - 5 x wiederholen]

»» **Tipp des Lungenarztes:** „Da Nase und Mund geschlossen sind, spannt sich das Zwerchfell an – das vergrößert und dehnt den Brustraum.“



ZWERCHFELL DEHNEN

Stellen Sie sich mit dem Gesicht zur Wand in eine Zimmerecke oder bitten Sie eine andere Person, sich hinter Sie zu stellen. Strecken Sie nun die Arme horizontal aus – entweder an der Wand oder durch eine andere Person –, bis Sie eine deutliche Dehnung spüren. Bleiben Sie in dieser Position und atmen Sie ruhig und bewusst. [2 - 3 Min. Position halten]

»» **Tipp des Lungenarztes:** „Der Brustmuskel ist mit dem Zwerchfell verbunden. Durch das Atmen wird das Zwerchfell gedehnt und der Brustkorb von Spannungen befreit, das Beklemmungsgefühl reduziert sich.“



BEWUSST IN DEN BAUCH ATMEN

Legen Sie sich auf den Rücken. Beine locker aufstellen und die Hände entspannt auf den Bauch legen, oder eine Hand auf den Bauch, eine auf den Brustkorb. Atmen Sie nun langsam und tief in den Bauch ein und aus. Dieser wölbt sich unter

Ihren Händen nach oben und wird schön rund. Atmen Sie dann mit leicht geöffnetem Mund aus. [5 x wiederholen]

»» **Tipp des Lungenarztes:** „Wer tief und gleichmäßig atmet, nutzt das gesamte Lungenvolumen und entlastet das Herz. Auch innere Spannungen lassen sich so gut lösen.“

„ATEMÜBUNGEN STEIGERN DAS VOLUMEN DER LUNGE UND ENTLASTEN DAS HERZ.“



Dr. Sebastian Hellmann,
Facharzt für Innere Medizin und
Pneumologie in München