

# COPD-Infobrief

## SBK-MedPlus-Informationen für Patienten mit COPD



Starke Leistung. Ganz persönlich.

### Stress und Ängste entschärfen – durch Achtsamkeit

Die COPD ist eine chronische Erkrankung und damit Ihr ständiger Begleiter. Nicht nur die Beschwerden im Alltag können belasten, sondern auch die Sorge um die eigene Gesundheit. Wer sich trotzdem sein inneres Gleichgewicht und seine Zuversicht erhält, bewältigt die Krankheit leichter und lebt besser damit.

**Stress raubt den Atem.** Die Atmung ist der Spiegel unserer Seele – das wird gerade in stressigen Momenten deutlich. Wer sich unter Druck gesetzt fühlt, ängstlich, wütend oder traurig ist, atmet automatisch flacher und schneller. Menschen mit einer COPD, denen das Luftholen ohnehin schon schwerfällt, können dadurch sogar in eine akute Atemnot geraten. Das Fatale daran: Manchmal entwickelt sich ein regelrechter Teufelskreis. Mit dem Gefühl zu ersticken, kommt nämlich auch die Panik, und die wiederum verstärkt die Atemprobleme. Zum Glück gibt es Möglichkeiten, rechtzeitig aus dieser Aufschaukelung auszusteigen

**Die Macht der Gedanken und Gefühle.** Kennen Sie das Phänomen der selbsterfüllenden Prophezeiung? Ein Beispiel: Wer in ständiger Angst vor der Luftnot lebt, wird tatsächlich öfter atemlos sein als derjenige, der gelassen und entspannt mit seiner Erkrankung umgeht. Denn Emotionen beeinflussen ►



#### Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

Achtsamkeit heißt, den Blick auf sich und die eigenen Bedürfnisse zu richten. Wer dies schafft, geht nicht nur zufriedener und glücklicher durchs Leben, sondern auch entspannter. Üben Sie sich in Gelassenheit, denn dann haben Stress und Ängste in Ihrem Alltag keinen Platz. Und das tut Ihnen in vielerlei Hinsicht gut – nicht zuletzt Ihrer Atmung.

Mit den besten Wünschen für Ihre Gesundheit.  
Ihre SBK

**1** Mit Achtsamkeit gegen Stress und Ängste

**3** Atemtherapie: Selbsthilfe für den Alltag

**4** Ab in die Winterpause? Kurz berichtet



► immer auch unser Verhalten und wie unser Körper reagiert. Ein Weg, wie Sie negative Denkmuster gezielt ausschalten und zu einer positiveren Grundhaltung finden können, ist Achtsamkeit.

**Die Kunst des Loslassens.** Das Konzept der Achtsamkeit stammt ursprünglich aus der buddhistischen Lehre. Sie ist ein Bewusstseinszustand, der sich auf die wertfreie Wahrnehmung des inneren und äußeren Empfindens konzentriert. Das Ziel: den Geist von unangenehmen Erinnerungen, Problemen und Grübeleien zu lösen und auf das Hier und Jetzt zu lenken. Wie geht es mir gerade? Was passiert um mich herum? Was spüre ich? Ist meine Reaktion wirklich angemessen? – Achtsamkeit bedeutet in erster Linie Beobachten. Denn schon die bewusste Beschäftigung mit sich und der Abgleich der eigenen Gedankenwelt mit der Wirklichkeit schaffen einen gewissen Abstand. Der hilft, mit Problemen unverkrampfter und konstruktiver umzugehen und sich vom sinnlosen Hadern zu verabschieden – das beste Mittel gegen Stress und für mehr Lebensqualität.

**Der erste Schritt: den Atem ergründen.** Der Atem ist Ihr wichtigster Verbündeter, um in schwierigen Situationen gefasst zu bleiben. Denn er lässt sich willentlich beeinflussen und dazu nutzen, Erregungszuständen die Spitze zu nehmen. Wer tief und bewusst atmet, spürt unmittelbar, wie die Spannung von ihm abfällt und er innerlich wieder zur Ruhe kommt. Nutzen Sie z. B. folgende einfache Atemübung, wenn Angst oder Unruhe in Ihnen aufsteigen – am besten, bevor sie Ihnen den Atem nehmen:

- **Innehalten:** Nehmen Sie sich Zeit und setzen Sie sich entspannt auf einen Stuhl. Legen Sie eine Hand auf Ihren Bauch, die andere auf die Brust.
- **Wahrnehmen:** Beobachten Sie nun Ihre aktuelle Atmung. Wohin fließt sie – in den Bauch, in die Brust? Ist sie schnell, flach, tief, frei oder stockend?

## Achtsamkeit im Alltag – die Fülle an Gelegenheiten

- **Morgenübung im Bett:** Bleiben Sie nach dem Aufwachen noch einige Minuten mit offenen Augen liegen und lassen Sie Ihre Umgebung, Ihre Atmung, Ihre Stimmung etc. auf sich wirken.
- **Routinen nutzen:** Ob beim Zähneputzen, beim Abwasch, Autofahren oder bei den Mahlzeiten – schweifen Sie mit Ihren Gedanken nicht ab, sondern nehmen Sie bewusst wahr, was Sie da eigentlich tun, wie Sie es tun und was Sie dabei spüren.
- **Sich Gutes tun:** Genießen Sie die kleinen Freuden des Lebens – z. B. einen schönen Ausblick, eine Tasse Tee oder ein heißes Bad. Solche Auszeiten sind Balsam für die Seele und geben der Lebenslust Auftrieb.
- **Gedankenstopp:** Lassen Sie es nicht zu, dass negative Gefühle Sie überrollen und blockieren. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit in solchen Augenblicken ganz gezielt in eine positive Richtung und bleiben Sie optimistisch.
- **Verlängert ausatmen:** Versuchen Sie nun, zu folgendem Atemrhythmus zu kommen: 4 Sekunden durch die Nase ein, 6 Sekunden über den Mund aus. Stellen Sie sich beim Ausatmen vor, wie Sie ein imaginäres Tuch in der Luft schweben lassen. Wiederholen Sie diese Übung 5 bis 10-mal.
- **Nachspüren:** Lassen Sie die Atmung nun einfach wieder ganz natürlich fließen. Was empfinden Sie jetzt? Was hat sich verändert? Vermutlich merken Sie deutlich, dass Sie ruhiger und im Kopf wieder klarer sind.

**Eine erlernbare Fähigkeit.** Achtsamkeit ist vielen nicht in die Wiege gelegt und gerade dann schwierig, wenn man sie am nötigsten hat. Aber sie lässt sich trainieren. Weil sie vielen Menschen helfen kann, psychische Belastungen besser zu verarbeiten, wurden in den letzten Jahren spezielle Trainingsprogramme entwickelt. Eines der bekanntesten ist die Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR). Sie vermittelt z. B. in ein- bis mehrtägigen Seminaren verschiedene Übungen und Praktiken und gibt vor allem Anstöße für den Alltag. Denn er bietet ungeahnte Möglichkeiten, achtsamer mit sich selbst umzugehen (s. Kasten oben). Sie möchten sich ausführlicher zu diesem Thema informieren? Auf der folgenden Seite erfahren Sie mehr und können nach Kursen\* in Ihrer Nähe suchen:

► [www.mbsr-verband.de](http://www.mbsr-verband.de)

\* Die SBK bezahlt für qualifizierte Kursangebote einen Zuschuss von 75 % (max. 80,- €).

# Atemtherapie: Fitness- und Selbsthilfeprogramm für befreites Atmen

Es gibt heute wirksame Medikamente zur Behandlung einer Lungenerkrankung. Was Ihnen im Alltag zusätzlich helfen kann, ist die so genannte Atemtherapie. Darunter versteht man spezielle physiotherapeutische Übungen, die die Atmung verbessern, die daran beteiligten Muskeln kräftigen und Beschwerden lindern. Die Atemtherapie ist eine der erfolgversprechendsten Methoden, um mit einer COPD die Abwärtsspirale aus Luftnot und Schonung zu durchbrechen und langfristig wieder mehr Luft zu bekommen. Das Gute daran: Viele der Techniken können Sie ohne Probleme auch zu Hause oder unterwegs anwenden.

**Mehr Luft mit starken Muskeln.** Atmen ist kein passiver Vorgang, sondern eine komplexe Bewegung, an der eine ganze Reihe von Muskeln beteiligt ist: das Zwerchfell, die Muskulatur an Bauch, Brust, Rücken, Hals, Schultern und zwischen den Rippen. Je kräftiger diese Strukturen sind und je besser sie zusammenarbeiten, desto effektiver weiten und verengen sie den Brustkorb während der Atmung. Ein wichtiger Ansatz der Atemtherapie ist es daher, Ihre Atemmuskulatur „aufzurüsten“, ihr Zusammenspiel zu harmonisieren und Blockaden zu lösen. Dazu werden die betreffenden Muskelpartien gezielt angesprochen – durch spezielle Kräftigungs-, Dehn-, Dreh- und Atemübungen oder Massagen. Diese „Atemgymnastik“ kann durchaus anstrengend werden. Aber der Schweiß, den Sie dabei vergießen, zahlt sich langfristig aus.

**Atemnot lindern – gewusst wie!** In den etwa 20-minütigen Behandlungseinheiten gibt Ihnen Ihr Therapeut auch wichtige Selbsthilfestrategien an die Hand. Lippenbremse, Torwartstellung oder Kutschersitz – dies sind nur einige Beispiele für Techniken, die Ihnen das Atmen erleichtern. Sie trainieren während der Therapie genau, wie Sie diese

Übungen durchführen und im Ernstfall einsetzen. Das gibt Ihnen Sicherheit und das gute Gefühl, der Luftnot nicht hilflos ausgeliefert zu sein und sie durch eigenes Zutun wieder in den Griff zu bekommen.

**Husten unter Kontrolle.** Auch ein weiteres Leitsymptom der COPD steht im Fokus der Atemtherapie: Husten und Auswurf. Mit der falschen Technik versagt diese wichtige Reinigungsfunktion des Körpers bzw. belastet Ihre Lunge zu sehr. Deshalb gilt: Richtig husten will gelernt sein. Wie lindere ich lästigen Reizhusten? Was tun, wenn Schleim in den Atemwegen festsetzt? – auch hierauf hat Ihr Therapeut Antworten. Er zeigt Ihnen, wie Sie schonend husten und Ihre Lunge trotzdem effektiv von zähem Sekret befreien. Sie lernen zudem verschiedene Hilfsmittel (z. B. RC-Cor-net, PEP-System) kennen, die Sie wirksam bei der täglichen „Bronchialpflege“ unterstützen.

**Gut aufgehoben in erfahrenen Händen.** Auf Atemwegserkrankungen spezialisierte Physiotherapeuten arbeiten in ambulanten Praxen, Kliniken, Rehaszentren oder z. B. auch in Lungensportgruppen. Fragen Sie Ihren Arzt nach der Möglichkeit einer Atemtherapeutischen Schulung und Behandlung – er kann sie Ihnen verordnen und Sie an einen Experten dafür verweisen. Oder Sie suchen selbst nach einem in Ihrer Nähe, z. B. hier: ► [www.atemwegsliga.de](http://www.atemwegsliga.de) (→ Service → Physiotherapeuten)

**Am Ball bleiben.** Nehmen Sie das neue Wissen aus der Therapie mit in Ihren Alltag. Denn erst Übung macht den Meister – die Atemtherapie braucht im wahrsten Sinne des Wortes „einen langen Atem“. Sie entfaltet ihre wohltuende Wirkung nämlich nur dann, wenn Sie die erlernten Methoden regelmäßig und dauerhaft anwenden.

## In Wort und Bild: Mehr zur Atemtherapie

Die Arbeitsgemeinschaft Lungensport stellt auf ihrem Videokanal verschiedene Atemtherapeutische Techniken in Form von Kurzfilmen vor. Hier können Sie sich einen ersten Überblick darüber verschaffen oder von Zeit zu Zeit die erlernten Übungen auffrischen:

► [www.youtube.com/lungensport](http://www.youtube.com/lungensport)

Eine Kurzinfo „Atemtechniken“ zum Ausdrucken für die Pinnwand oder Ihre Brieftasche finden Sie hier:

► [www.lungeninformationsdienst.de](http://www.lungeninformationsdienst.de) (→ Service → Download)



## Ab in die Winterpause?

Nichts verbessert und erhält Ihnen Ihre Abwehrkraft und Leistungsfähigkeit wirksamer als regelmäßige Bewegung an der frischen Luft. Legen Sie daher Ihr Sportprogramm auch im Winter nicht auf Eis! Kälte kann zwar Atemprobleme verstärken oder auslösen. Aber mit der richtigen Planung und etwas Vorsicht können Sie sich auch „Wintersport“ zutrauen:



- **Blick aufs Thermometer:** Erst bei Eiseskälte ab etwa  $-5^{\circ}\text{C}$  sollten Sie körperliche Anstrengung im Freien vermeiden. Ansonsten können Sie sich auch in der kühlen Jahreszeit unbesorgt nach draußen wagen.
- **Warm von innen und außen:** Ein Kaltstart ist nie eine gute Idee. Aber besonders im Winter ist richtiges Aufwärmen wichtig, um die Lunge sanft auf die Belastung einzustellen. Schützen Sie sie auch vor Auskühlung, damit die Bronchien nicht verengen – z. B. mit einem Schal oder Tuch vor Mund und Nase.
- **Nicht übertreiben:** Kommen Sie in Schwung, aber nicht aus der Puste. Achten Sie jetzt ganz besonders darauf, immer durch die Nase zu

atmen: Sie feuchtet und wärmt die Luft an, die dadurch wohltemperiert in der Lunge ankommt.

- **Genuss pur.** Sport im Schnee hat seinen besonderen Reiz. Ob beim Langlaufen, auf der Piste oder unterwegs in Schneeschuhen – gönnen Sie sich zwischendurch immer einmal eine Verschnaufpause. So kommen Sie erst gar nicht an Ihre Belastungsgrenze und haben auch noch Zeit für einen Blick auf den Winterzauber um Sie herum.
- **Keine Ausreden.** Zu ungemütlich vor der Tür? Dann verlegen Sie Ihre Trainingseinheit nach drinnen – auf den Hometrainer, ins Schwimmbad oder in die Sporthalle. Hauptsache, Sie bleiben aktiv!

### Kurz berichtet:

**Chronisch krank und doch gesünder?** Deutsche Wissenschaftler haben Hinweise darauf gefunden, dass eine Atemwegserkrankung in manchen Fällen mit einem besonderen Schutz vor Infekten einhergehen kann. Sie zeigten im Tiermodell, dass bei einer chronischen Entzündung in der Lunge vermehrt Antikörper auf die Schleimhaut abgegeben werden, die gefährliche Erreger frühzeitig abfangen. Unklar ist bislang, ob die Ergebnisse auch auf den Menschen übertragbar sind – weitere Studien sollen dies klären. Die Forscher hoffen jedoch, dass sich die Bildung der schützenden Antikörper in Zukunft gezielt anregen lässt. Dies könne eine neue Möglichkeit sein, z. B. COPD-Patienten weniger anfällig für schwere Lungenentzündungen zu machen.

(Quelle: Lungeninformationsdienst)

### Muss es noch Papier sein?

Seit 2014 können Sie unseren COPD-Infobrief auch im Internet lesen und herunterladen. Sie wollen umweltfreundlich Papier einsparen und auf die 2-mal jährlich erscheinende Druckausgabe zugunsten der Online-Version verzichten? Dann senden Sie uns einfach eine E-Mail an:

► [dmp-infobrief@sbk.org](mailto:dmp-infobrief@sbk.org)

Die aktuelle digitale Version des COPD-Infobriefs finden Sie immer hier:

► [www.sbk.org/COPD](http://www.sbk.org/COPD)

### SBK-Gesundheitstelefon MedPlus

0800 0 725 725 700 2  
(gebührenfrei\*)

\* innerhalb Deutschlands; die Experten am SBK-Gesundheitstelefon MedPlus erreichen Sie Montag bis Freitag von 8.00 bis 20.00 Uhr.

#### Hinweis

Die vorliegenden Inhalte dienen ausschließlich der Information. Es handelt sich um allgemeine Hinweise, die sorgfältig recherchiert wurden und dem Wissensstand zum Zeitpunkt der Drucklegung entsprechen. Die Informationen sind in keinem Fall Ersatz für die ärztliche Diagnose, Beratung oder Behandlung.

#### Herausgeber

SBK  
80227 München

#### Redaktion

SBK: Bärbel Bächlein  
4sigma GmbH:  
Dr. Christina Weber  
Medizinisches Lektorat:  
Dr. med. Eva-Maria Jacob

#### Kontakt

Fax: 089 950084-10  
E-Mail: [info@4sigma.de](mailto:info@4sigma.de)  
Internet: [www.4sigma.de](http://www.4sigma.de), [sbk.org](http://sbk.org)

#### Bildnachweis

foto lia

Gedruckt auf Enviro Top, einem zertifizierten Recyclingpapier