



ATMUNG & BEWEGUNG BEI ASTHMA

Was ist Asthma?

Asthma (bronchiale) ist eine chronische, entzündliche Erkrankung der Bronchien. Allergene (Hausstaub, Schimmelpilze, Blütenpollen, Tierhaare, Medikamente, etc.) oder unspezifische Reize (Infekte der Atemwege, Luftverschmutzungen, Stress, körperliche Belastung, etc.) lösen eine heftige Abwehrreaktion (Entzündung) aus. Dabei kommt es zum Anschwellen der Schleimhäute & zur Verkrampfung der Bronchialmuskulatur, was zu einer Verengung der Atemwege & somit zum Engegefühl & zur Atemnot führt.

Lebensbegleitende Therapieziele &-maßnahmen: min. 1 Übung pro Tag!

1. *Oberstes Ziel ist die Entzündungs-, Symptom- & Anfallskontrolle* durch:
 - 1.1. Erkennen & Vermeiden von auslösenden Reizen
 - 1.2. Entzündungshemmende & bronchialerweiternde Medikation zur regulierenden Unterstützung
2. Atemcoaching zur Selbsthilfe & Atemökonomisierung
 - 2.1. Wahrnehmungsschulung zur Erkennung & Vermeidung von Anfällen
 - 2.2. Atemerleichternde Körperstellungen
 - 2.3. Entspannung (Bronchialmuskulatur entkrampfen) & Angstminderung
 - 2.4. Erweiterung der inneren & äußeren Atmung (mehr Atemraum)
 - 2.5. Verbesserung der Atemmechanik
 - 2.6. Modifizierte wohldosierte Belastung zur Erhaltung & Verbesserung der individuellen Leistungsfähigkeit

Was tun bei einem akuten Asthmaanfall?

1. Atemerleichternde Haltung einnehmen, d.h. Zwerchfell Raum zum bewegen schaffen
 - 1.1. Kutschersitz & forcierte EA/AA mittels Vonation (Stimme)
 - 1.2. Wechselseitige EA/AA durch die Nase (Stenose) im aufrechten lockeren Sitz durch ein Nasenloch oder im Wechsel zwischen dem rechten & linken Nasenloch
 - 1.3. Kontaktatmung (Brust/Bauch) mit Atemwahrnehmung – Verringerung der Atemfrequenz

2. Atemnotfallspray zur Unterstützung anwenden
3. Zwerchfell aktivieren – sanftes „schschsch“ bei EA&AA tönen & Tempo langsam erhöhen – nach max12x Pause
4. Angstminderung durch bewusste Konzentration auf Verringerung der Atemzüge in Ruhehaltung
5. Hustenkontrolle – Hüsteln, oberflächliche Atemlenkung, warmer Tee, etc.

Weitere Therapiemöglichkeiten!

1. Gezieltes individuelles physiotherapeutisches Atemcoaching
2. Atem-Yoga (siehe VHS oder Atemphysiotherapie)
3. Autogenes Training (siehe VHS oder Sportvereine)
4. Reflektorische Atemtherapie (www.reflektorische-atemtherapie.de)
5. Wissenswertes: www.lungeninformationsdienst.de, www.reactivatedbreathing.de