Strukturiertes Behandlungsprogramm (DMP)

COPD - Entspannung und Atemtraining

Seelisch und geistig loszulassen kann COPDlern helfen, besser mit der Angst vor Atemnot und Exazerbationen umzugehen. Auf den nächsten Seiten stellen wir Ihnen deshalb Entspannungsmethoden vor, die Ihre Ausgeglichenheit und Ruhe fördern. Außerdem lesen Sie, wie die Atemtherapie Ihnen helfen kann, körperlich belastbarer zu werden. Bitte zögern Sie nicht, nachzufragen, wenn etwas unklar geblieben ist. Die Telefonnummer unserer Fachärzte und Gesundheitsberater der **DAK DMP-Hotline** finden Sie auf der Rückseite.

Werden Sie aktiv gegen die Angst

Stress ist ein Modewort. Man ist durch Arbeit gestresst, durch Ängste oder Ärger. COPDlern raubt Stress sprichwörtlich die Luft zum Atmen, so dass manche Unternehmungen kaum mehr möglich sind – sei es, dass der Supermarkt zu weit weg ist, die Treppe zu steil oder die Einkaufstasche zu schwer. Derartige Einschränkungen belasten die Seele und können weitere Atemprobleme auslösen – ein Teufelskreis.

Sie können den Verlauf Ihrer COPD aber entscheidend beeinflussen, indem Sie Ihre Lungenfunktion kontrollieren und auf Zeichen für Komplikationen achten. Je konsequenter Sie vorgehen, desto freier und flexibler können Sie leben. Nicht jede Anstrengung lässt sich vermeiden, aber viele Stressfaktoren können verringert werden. Vor allem gezielte Entspannung hilft Körper, Seele und Geist, sich zu erholen.

Loslassen ist lernbar

Neben der schulmedizinischen COPD-Therapie gibt es ein breites Angebot von Entspannungsmethoden, mit denen Sie Ihre körperliche, seelische und geistige Balance verbessern können. Sie helfen zum Beispiel gegen die Nervosität zu Beginn einer Raucherentwöhnung und bei Einschlafstörungen.

So können Sie entspannen!

- Machen Sie regelmäßig Pausen und hören Sie Ihre Lieblingsmusik oder widmen Sie sich Ihrem Hobby.
- Werden Sie körperlich aktiv – Schwimmen und andere Bewegungssportarten können entspannen und Stress abbauen.
- Gehen Sie spazieren und machen Sie dabei einfache Atemübungen: Zählen Sie beim Einatmen bis drei und halten Sie die Luft für drei Sekunden an; atmen Sie dann aus.
- Erlernen Sie Entspannungsmethoden wie Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung nach Jacobson.

DAK Gesundheit
Ein Leben lang.

Informieren Sie sich über Entspannungskurse

Möchten Sie zur Unterstützung der Bewältigung Ihrer COPD einen Entspannungskurs machen? Dann informieren Sie sich gut und lassen Sie sich beraten. Wägen Sie dann die verschiedenen Angebote gegeneinander ab: Neben hilfreichen Methoden gibt es Verfahren, deren Wirksamkeit nicht belegt ist. Achten Sie auch auf eine professionelle Ausbildung des Trainers.

Kurse für Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung nach Jacobson und Yoga werden oft von Volkshochschulen, privaten Trainern und Instituten angeboten. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, wenn Sie nicht wissen, ob ein bestimmter Kurs nützlich für Sie ist.

Zusätzliche Kursangebote gehen meist über die im Rahmen des strukturierten Behandlungsprogramms möglichen Leistungen hinaus. Erkundigen Sie sich vor Ihrer Teilnahme deshalb über die Kursgebühren. Inwieweit eine Kostenbeteiligung der DAK-Gesundheit möglich ist, können Sie in Ihrer Servicestelle der DAK-Gesundheit erfragen.

Mit diesen Entspannungstechniken atmen Sie stressfreier

Bei der **Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson (PME)** wechseln Sie zwischen Muskelanspannung zu Muskelentspannung und entspannen so den ganzen Körper. Die PME eignet sich besonders für COPDler, denen das Loslassen schwer fällt. PME ist leicht zu erlernen und kann danach ohne Trainer durchgeführt werden. Schon einige Minuten am Tag wirken sich spürbar auf den Stresspegel aus:
Die Muskelverspannungen lösen sich.

- Die Kurzatmigkeit geht zurück.
- Der Ruhepuls sinkt.
- Die Hautdurchblutung wird angeregt.

Durch **Autogenes Training** heben Sie psychische ‚Blockaden' auf und lindern körperliche Beschwerden. Mit kurzen, formelhaften Sätzen wie „Ich bin ganz ruhig und entspannt!" und „Mein Atem geht frei und unbeschwert!"

- entspannen Sie Körper und Seele,
- bauen Sie Nervosität ab,
- verbessern Sie Leistungsfähigkeit und Konzentrationsvermögen,
- stärken Sie Ihre Abwehrkräfte und
- unterstützen Sie Ihre Bemühungen um Raucherentwöhnung.

Bei der **Meditation** konzentrieren Sie sich auf einen einzigen Gedanken und entspannen dadurch seelisch und körperlich. Man lernt, Abstand zu Problemen zu finden und seine Lebenssituation aus einer anderen Perspektive zu betrachten. Das Atmen wird bewusster wahrgenommen und kann dadurch positiv beeinflusst werden. Erwiesene Langzeiteffekte der Meditation sind ein besserer Umgang mit Stress und weniger Angst vor Atemnot.

Durch **Yoga** bringen Sie Körper, Geist und Seele in Einklang, bauen Stress ab und lindern so körperliche Beschwerden. Im Yoga werden mithilfe von Bewegungsübungen Flexibilität, Kraft, Ausdauer und Koordination trainiert; über eine Tiefenentspannung, Atemübungen und Meditation entsteht innere Gelassenheit.

Beim **Qi Gong/Tai Chi** geht es um die ‚Harmonisierung' der Lebenskraft Qi beziehungsweise Chi. Tai Chi (auch Tai Ji Quan oder Schattenboxen genannt) entwickelte sich aus asiatischen Kampfsportformen. Heute ist es eine Atem- und Meditationstechnik mit einfachen, entspannten und harmonischen Bewegungen. Qi Gong/Tai Chi fördert die Ausgeglichenheit und verbessert Konzentrationsvermögen, Beweglichkeit und Entspannungsfähigkeit.

Die vorgestellten Entspannungsmethoden können die ärztlich verordnete Therapie ergänzen – aber keinesfalls ersetzen. Die erreichten Verbesserungen dürfen Sie nicht dazu verleiten, auf Ihre verordneten Medikamente zu verzichten!

So lindert Atemtherapie Ihre Beschwerden

Medikamente können die charakteristische Verengung der Atemwege bei COPD nur verringern, aber nicht beseitigen. Neben der medikamentösen Therapie gehören physiotherapeutische Maßnahmen deshalb zu den Eckpfeilern der COPD-Therapie. Sie verhindern den Kollaps der Atemwege, bringen die Atmung ins Gleichgewicht, setzen den Hustenreflex wirkungsvoll ein und verbessern die Herztätigkeit.

In der physiotherapeutischen Atemtherapie lernen Sie „richtig" zu atmen. Damit fördern Sie die „Selbstreinigung" der Bronchien, optimieren Atemtiefe und Atemhäufigkeit und halten Brustkorb und Zwerchfell beweglich. Die Atemnot lässt nach, das Abhusten fällt leichter und die Belastbarkeit nimmt wieder zu.

So lernen Sie in der Schulung, Ihre COPD positiv zu beeinflussen

- Hilfe bei Atembeschwerden. Die dosierte Lippenbremse verhindert bei einem Lungenemphysem das Kollabieren der Atemwege beim Ausatmen. Um die Dehnung Ihres Brustkorbes und der Lunge zu unterstützen, lernen Sie atemerleichternde Körperstellungen kennen. Gegen „falsches" Atmen beim Sprechen sieht die Schulung Stimmübungen vor.

DAK Gesundheit
Ein Leben lang.

- Bessere Bronchienreinigung. Die natürliche Selbstreinigung Ihrer Bronchien können Sie durch Techniken zum willkürlichen Ein- und Ausatmen unterstützen, dazu kommen das „Klopfen“ und „Brustkorb eindrücken“. Spezielle Körperbewegungen, Körperlagerungen sowie Packungen, Wickel und gezielte Entspannungsübungen ergänzen diesen Schulungsinhalt.
- Beeinflussung des Husten. Sie lernen Maßnahmen gegen den trockenen Hustenreiz kennen. Um das Sekret besser abzuhusten und so das Atmen zu erleichtern, üben Sie spezielle sogenannte Lagerungsdrainagen. Außerdem trainieren Sie Bewegungsübungen und spezielle Hustentechniken.
- Kräftigung und Entspannung der Atemmuskulatur. Sie lernen, durch tiefe Atemzüge das Atmen besser zu koordinieren, die Atemmuskeln anzuregen und wieder zu entspannen. Eine spezielle Atemgymnastik dient dem Training des Zwerchfells und der besseren Belüftung der tiefen Lungenabschnitte. Entspannungsübungen zum Abbau von Angst und Panik. Sie lernen, Ihren Atemrhythmus und Ihre Atembewegungen positiv zu beeinflussen und durch spezielle Körperstellungen Ihre Atmung zu erleichtern - zum Beispiel bei einer Exazerbation mit Atemnot.

Nutzen Sie Ihre Chancen und verbessern Sie Ihre Lebensqualität! Eine bessere Lungenfunktion steigert Ihre Leistungsfähigkeit und sorgt für spürbare Erleichterung im Alltag. Sie fühlen sich besser und können ein weniger beschwerliches, längeres Leben genießen. Je früher Sie mit der Atemtherapie beginnen, umso erfolgreicher werden die Maßnahmen sein!

Sie haben noch Fragen?

Wir sind immer für Sie da, rund um die Uhr an 365 Tagen.

Alles über Leistungen, Beiträge und Mitgliedschaft:
DAK Service-Hotline 040 325 325 555 zum Ortstarif

Haben Sie Fragen zu Ihrer COPD-Erkrankung?
DAK DMP-Hotline 040 325 325 940 zum Ortstarif

DAK-Gesundheit
Gesetzliche Krankenversicherung
Nagelsweg 27-31, 20097 Hamburg
www.dak.de

DAK Gesundheit
Ein Leben lang.

W980-0621 / Gedruckt 09/19. Nachträglich kann es z. B. durch Gesetzesänderungen zu abweichenden Regelungen kommen. Aktuelle Auskünfte erhalten Sie in Ihrem Servicezentrum der DAK-Gesundheit.