Atemwege und Lunge 4/2023

www.Patienten-Bibliothek.de – www.Patienten-Bibliothek.org

Ausgabe 41/Winter 2023

Atemwege und Lunge

eine Patienten-Bibliothek®

Bewusst atmen

ISBN 9 783982 064802

EAN 2627-647X 00 9 779772 627647

(D) 6,50 €

Arzt und Patient im Gespräch - mehr Wissen, aktuell und kompetent informiert

Fokus Zwerchfell

- Auswirkungen
- Atemphysiotherapie
- Training

Asthma

- Vorhang auf
- Overlap-Syndrom
- Sichtbar werden

Atmen

- Lippenbremse
- Mehr Luft mit 4711
- Atemwahrnehmung

COPD-Selbsthilfegruppe Bonn

Persönliche Erfahrungen

Gesunde Menschen denken über bewusstes Atmen nicht nach, da sie normalerweise keine Atemprobleme haben. Außer vielleicht, sie haben sich zu sehr angestrengt. Doch dann normalisiert sich die Atmung sehr rasch wieder. Tauchen Atemprobleme in Zusammenhang mit einer COPD-Erkrankung auf und werden immer häufiger und intensiver, bekommen die Atmung und damit auch bewusstes Atmen einen ganz „prominenten“ Stellenwert.

Wir haben einige Gruppenmitglieder befragt, was bewusstes Atmen für sie bedeutet und welche Atemtechniken sie anwenden.

Lisa, 65 Jahre, COPD Gold IV, COPD seit 2014

Georg, 76 Jahre, COPD Gold IV, Asthma-COPD-Overlap-Syndrom, Lungenemphysem, COPD seit 2007

Jochen, 80 Jahre, COPD Gold III, Asthma-COPD-Overlap-Syndrom, Lungenemphysem, COPD seit 2005, Lungenvolumenreduktion durch Adenokarzinom 2023

Was bedeutet bewusstes Atmen für Dich in alltäglichen und ebenso in Atemnotsituationen?

Lisa: Bewusstes Atmen in Alltagssituationen bedeutet, dass ich auf meine Atmung achte. Da ich eine sogenannte paradoxe Atmung* habe, achte ich dann darauf, dass auch wirklich der Bauch beim Einatmen rausgeht. Das gelingt mir allerdings nicht immer. In Atemnotsituationen nutze ich die erlernten Übungen. Die bewusste Atmung in Notsituationen ist für mich mit meiner paradoxen Atmung allerdings sehr schwierig, weil sie anstrengend ist. Dies hat aber wiederum den Vorteil, dass ich mich auf etwas anderes konzentriere als auf meine Atemnot.

***paradoxe Atmung**
Als paradoxe Atmung, auch Schaukelatmung oder Froschbaumatmung, wird in der Medizin ein Phänomen bezeichnet, bei welchem sich, im Gegensatz zur normalen Atmung, der Brustkorb (oder ein Teil davon) beim Einatmen nach innen und beim Ausatmen nach außen bewegt. Mögliche Ursachen sind u.a. traumatische Verletzungen des Brustkorbs mit Rippenserienfraktur, Atemnot bei Kindern oder eine chronische Verengung der Atemwege.

Quelle: www.wikipedia.org

Georg: Bewusstes Atmen ist für mich ein wichtiger Bestandteil im Umgang mit meiner COPD. Im alltäglichen Leben kann ich durch bewusstes Atmen ein erschwertes Atmen erleichtern, ohne dass es bereits zu einer Atemnotsituation kommt. Muss ich mich kurzfristig anstrengen, ist es für mich unumgänglich, dass ich zuvor bewusst atme und hierbei entsprechende Atemtechniken anwende. Dadurch kann ich einer durch Anstrengung eintretenden Atemnot vorbeugen. Ist es dennoch zu einer Atemnot gekommen, kann bewusstes Atmen die Atemnot beenden oder zumindest deutlich lindern.

Jochen: Bewusstes Atmen ist für mich erst wichtig geworden, als ich, durch die COPD bedingt, immer häufiger mit Atemproblemen zu kämpfen hatte und dabei manchmal auch in Atemnot geriet. Als Kind hatte ich schlimmes Asthma, das sich aber mit zunehmendem Alter nicht mehr bemerkbar machte. Um bei den Asthmaanfällen Luft zu bekommen und weil ich zudem häufig erkältet war, habe ich fast ständig durch den Mund geatmet. Mit einer COPD-Erkrankung ist diese Art zu atmen aber nicht mehr angeraten. Heute weiß ich, dass ich mithilfe der verschiedenen Atemtechniken eine Atemnot verhindern oder mir aus einer leichteren Atemnot selbst heraushelfen kann. Trotzdem gelingt es mir leider (noch) nicht immer, durchweg „richtig“ zu atmen.

Welche Atemtechniken wendest Du persönlich vor allem an?

Lisa: Die „4711-Übung“, wahrscheinlich, weil ich mir die am besten merken kann. Die „4711-Übung“ geht so: 4 Sekunden einatmen, 7 Sekunden ausatmen und das Ganze elfmal. Diese Übung hilft mir, etwas ruhiger zu werden, die Atmung verbessert sich.

Georg: COPD-Betroffene mit einem Lungenemphysem haben Atemprobleme, weil ihre Lungen überbläht sind. Das bedeutet, man muss zunächst die Überblähung abbauen, um die Lungen wieder mit frischem Sauerstoff füllen zu können. Hierbei hilft mir vor allem die Lippenbremse - also ein Ausatmen gegen einen

Selbsthilfe bedeutet Erfahrungsaustausch

Widerstand sowie das längere Ausatmen als Einatmen. Ergänzend nutze ich die „4711-Methode".

Weiterhin hilft mir bewusstes Atmen bei Belastung, z.B. beim Treppensteigen: Bevor eine Stufe genommen wird, bewusst einatmen, geht man eine Stufe höher, bewusst mit Lippenbremse ausatmen. Bei Bedarf lege ich zwischen einzelnen Stufen eine Erholungspause ein.

Eine weitere interessante Technik, bewusst zu atmen, ist die Verwendung eines Taschenventilators. Hierbei bläst man mit einem **Taschenventilator** Luft auf seine Mund-Nasenpartie. Als uns das seinerzeit in einem Vortrag vorgestellt wurde, dachte ich erst, man pumpt sich mit dem Taschenventilator quasi Luft in Nase und Mund und war sehr skeptisch, ob das funktioniert. Der Sinn ist aber ein ganz anderer. Mit dem kalten Luftstrom um Mund und Nase aktiviert man Nerven, die zum bewussten Atmen anregen. Ich war sehr überrascht, dass das funktioniert und wende es nun bei massiver Atemnot, z.B. durch Exazerbation (akute Verschlechterung) verursacht, an.

Jochen: Die besten Erfahrungen habe ich mit der Lippenbremse gemacht, weil sich damit ziemlich rasch eine Erleichterung beim Atmen einstellt. Häufig sitze ich dabei auch im Kutschersitz. Ebenfalls als sehr hilfreich und entspannend empfinde ich die Bauchatmung: Hände auf den Bauch legen, 5 Sekunden langsam durch die Nase in den Bauch einatmen und dann langsam durch den Mund ausatmen. Das Ausatmen soll länger dauern als das Einatmen. Alle drei Methoden kann ich bei Bedarf abrufen.

Wo hast du bewusstes Atmen und den Einsatz von Atemtechniken erlernt?

Lisa: In der Reha, bei Physio- und Atemtherapeuten. Ich halte es für sehr wichtig, als erste Maßnahme nach der Diagnose eine Reha anzutreten. Von keinem Arzt habe ich bisher etwas über Atemtechniken gehört.

Georg: Bewusstes Atmen, insbesondere die Lippenbremse, wurden mir erstmals in einer Reha-Maßnahme 2013 vorgestellt. Danach habe ich im Laufe der Zeit bei Vorträgen oder in Fachzeitschriften, Newslettern etc. noch weitere Techniken kennengelernt. Das sind z.B. Techniken, die auf Entspannungsübungen basieren.

Jochen: Die Lippenbremse und wie gut sie funktioniert, lernte ich vor 5 Jahren in der Selbsthilfegruppe kennen. Weitere Atemtechniken begegneten mir beim Lungensport, wir wenden sie dort regelmäßig an. Dass man durch bestimmte Körperhaltungen, z. B. den Kutschersitz, wieder „besser" Luft bekommt, war mir schon von intensiverem Sport aus Jugendzeiten geläufig. Heute wende ich ihn allerdings häufiger und bewusster an.

Fazit:
Es scheint leider so zu sein, dass viele Patient:innen erst während einer Reha, durch Therapeuten oder in einer Selbsthilfegruppe erfahren, wie wichtig bewusstes Atmen bei COPD ist. Es wäre schön, wenn diese Information bei der Patientenaufklärung zum Standard gehören würde, idealerweise unmittelbar bei der Diagnosestellung.

Wie erlebe ich bewusstes Atmen als Angehörige und was löst die Atemnot meines Partners in mir aus?

Patricia: Bei Gründung der COPD-Selbsthilfegruppe (gemeinsam mit meinem Mann) hatte ich von be-

wusstem Atmen nur wenig Ahnung. Im Anschluss an unser zweites Gruppentreffen habe ich dann aber erlebt, wie ein Mitglied, das schon lange an COPD erkrankt war, einer Teilnehmerin nur mithilfe von Atemübungen aus einer Atemnot heraushelfen konnte. Das hat mich sehr beeindruckt und ist mir nachhaltig im Gedächtnis geblieben.

Mein Mann hat beim Lungensport verschiedene Atemtechniken kennengelernt und relativ schnell erkannt, dass Atemübungen ihm rasch Erleichterung bringen oder sogar eine akute Atemnot verhindern können. Wenn er plötzlich beginnt, diese Techniken intensiv anzuwenden, weiß ich sofort, dass er „stärkere“ Probleme beim Atmen hat. Anfangs konnte ich noch nicht einschätzen, wie schlimm seine Atemnot ist. Ich habe mich sehr hilflos gefühlt und wurde rasch panisch, weil ich nicht wusste, wie ich ihn in diesem Augenblick am besten unterstützen kann. Mittlerweile habe ich viel darüber gelesen und auch von den Erfahrungen anderer Angehörigen in unserer Gruppe profitiert. Deshalb kann ich heute mit solchen Situationen gelassener umgehen. Wenn mein Mann Atemprobleme bekommt, ist für mich oberstes Gebot: Ruhe bewahren! Diese Ruhe strahlt auf ihn aus und verbessert seine Chancen, durch den Einsatz von Atemübungen und mithilfe meiner Unterstützung, wieder aus der Atemnot herauszukommen, ohne dass der Notarzt gerufen werden muss.

Patricia Zündorf und Jochen Rhinow
COPD-Selbsthilfegruppe Bonn
Telefon 0228 9669230
kontakt@copd-bonn.de
www.copd-bonn.de

Anzeige

OXYCARE GmbH Medical Group
MEMBER OF SOS oxygène
FON +49(0)421 48 99 66 · www.oxycare.eu

Beatmung mit COPD-Modus
(ähnlich der sog. Lippenbremse)
- prisma VENT 30/40/50/50-C/ LUISA von Löwenstein Medical
- OXYvent Cube 30 ATV
  - Target Volumen
  - Target Minuten Volumen und Triggersperrzeit einstellbar

Made in Germany Angebotspreis* 1.955,00 €
- Stellar 150/Astral 150 mit Modus iVAPS von ResMed

Weitere Informationen über Geräte und NIV Beatmung bei COPD auf unserer Website www.oxycare-gmbh.de: Therapie/Beatmung

Sauerstoffversorgung
– Stationär, mobil oder flüssig z.B.:
Aktion EverFlo inkl. GRATIS Fingerpulsoxymeter OXY310 595,00 € *
- SimplyGo, mit 2 l/min Dauerflow
- SimplyGo Mini, ab 2,3 kg
- Inogen Rove 6, ab 2,20 kg NEU
- Platinum Mobile POCI
- FreeStyle comfort, ab 2,3 kg
- Eclipse 5, mit 3 l/min Dauerflow

Schlafapnoe
- Löwenstein prismaLine
- Löwenstein prisma SMART max inkl. CPAP-Nasalmaske CARA NEU
  Mit modernem Datenmanagement per prisma APP oder prisma CLOUD
- ResMed AirSense 11 AutoSet
- Masken in großer Auswahl
- CPAP Masken-Schlafkissen
  Mit 6 Schlafzonen, kann Leckagen verhindern 28,95 €

Bundesweiter Service:
- Schnelle Patientenversorgung
- 24h technischer Notdienst
- im Shop zubuchbar

Finger-Pulsoxymete OXY 310 29,95 €

*solange Vorrat reicht

OXYCARE GmbH Medical Group
Fon 0421-48 996-6 · Fax 0421-48 996-99
E-Mail ocinf@oxycare.eu · Shop: www.oxycare.eu

Abbildungen können abweichen, Preisänderungen/Druckfehler vorbehalten, Foto: Schiff Fotolia