

Das Gesundheits Magazin *Asthma*

4/2024

Die Atmung unterstützen

Viel Bewegung und gezieltes Training bringen nicht nur Schwung ins Leben, sondern wirken sich auch positiv auf die Atemmuskulatur aus. Lesen Sie hier mehr dazu.

Ihre AOK Bayern.



Scann mich!

Rückenfit mit der AOK

Rückenschmerzen sind eine Volkskrankheit. Wer jedoch regelmäßig aktiv ist, kann ihnen oft vorbeugen. Der von Expertinnen und Experten entwickelte AOK-Rückentrainer bietet einen sechswöchigen Trainingsplan mit aufeinander aufbauenden Wochenmodulen. So können Sie gezielt Ihren Rücken stärken. Der Rückentrainer ist für alle kostenfrei.

Mehr unter: → aok.de/rueckentrainer

Mehr Bewegung,

Regelmäßiges körperliches Training tut der Atmung gut. Auch eine größere Beweglichkeit der Wirbelsäule und ein kräftiger Rücken tragen dazu bei. Finden Sie hier Tipps, wie Sie starten können.

Betroffene mit Asthma, die regelmäßig Sport treiben, sind körperlich belastbarer, haben unter Umständen weniger Asthmabeschwerden und fühlen sich oft insgesamt wohler. Auch lernen sie, die eigenen Fähigkeiten einzuschätzen.

Positive Effekte nutzen

Alle Atemfunktionen verbessern sich durch körperliches Training: Gezieltes Krafttraining stärkt die Atem- und Atemhilfsmuskulatur. Dehnübungen machen den Brustkorb mitsamt der

Wirbelsäule beweglicher und erleichtern so die Atembewegungen der Lunge. Durch regelmäßiges Ausdauertraining wird die Lunge zudem effektiver beim Gasaustausch (Wechsel von Kohlendioxid gegen Sauerstoff in den Lungenbläschen), das Herz wird leistungsfähiger und die Muskeln lernen, den Sauerstoff optimal zu nutzen. Auch die Reduktion des Körpergewichtes infolge von regelmäßiger Bewegung hat positive Effekte: Ohne Extrapfunde auf den Rippen wird der Brustkorb beweglicher und die Lunge bekommt mehr Platz im Brustraum, um sich auszudehnen. Zudem können Herz und Lunge den Körper leichter mit Sauerstoff versorgen. Jedes Kilo zu viel, das purzelt, verbessert somit die Atmung und kann Asthmaanfällen vorbeugen. Und nicht zuletzt profitiert die Psyche von der körperlichen Aktivität. Denn Sport macht glücklich und bietet Teilhabe am sozialen Leben.



Tipps für den sicheren Start:

- **Wärmen Sie sich vorab 10 bis 15 Minuten auf**, etwa indem Sie locker laufen, auf der Stelle gehen oder ein Ergometer nutzen.
- **Beginnen Sie mit leichter Intensität.** Steigern Sie sich langsam – angepasst an Ihre Fähigkeiten und Ihre Lungenfunktion. Zum Ende des Trainings ist es gut, die Intensität wieder zu mindern.
- **Reduzieren Sie die Belastung oder machen Sie eine Pause**, wenn Sie Atemnot verspüren. Überanstrengen Sie sich nicht.
- **Trainieren Sie regelmäßig** – am besten mehrmals in der Woche.
- **Mixen Sie moderates Ausdauertraining, Dehnübungen und gezieltes Krafttraining**, zum Beispiel mit Fitnessbändern oder Hanteln, die einen Trainingswiderstand erzeugen und das Muskelwachstum anregen.
- **Wählen Sie eine Ausdauersportart, die sich langsam steigern lässt**, etwa Radfahren, Schwimmen, Wandern oder zügiges Spaziergehen.
- **Haben Sie stets Ihr Notfallspray und am besten auch ein Handy dabei.** Nutzen Sie während des Trainings bei Bedarf die Lippenbremse. Fühlen Sie sich unwohl oder bekommen schlecht Luft, sollten Sie das Training beenden.

So lässt sich gut beginnen

Dennoch fällt es vielen Menschen mit Asthma schwer, aktiv zu werden. Nicht nur wegen des „inneren Schweinehundes“. Es ist auch die Furcht vor Atemnot, die durch Anstrengung ausgelöst werden könnte. Wenn Sie bislang sportlich nicht aktiv waren, sollten Sie daher langsam und mit Vorsicht anfangen. Besprechen Sie vorab mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, welcher Sport für Sie gut geeignet ist. So werden Sie mit der Zeit Ihren Körper immer besser kennenlernen und wissen, was Sie sich zutrauen können. Bei regelmäßigem körperlichem Training bessert sich ein mögliches Anstrengungsasthma nachweislich.

besser atmen

Diese Übungen können Sie zu Hause machen

Sie brauchen keine teuren Sportgeräte, um etwa den Brustkorb zu mobilisieren und zu weiten. Es reichen einfache Übungen, zum Beispiel mit einem Fitnessband. Hauptsache, Sie bleiben am Ball!

ZUR STÄRKUNG DER MUSKULATUR:



Greifen Sie das Fitnessband schulterbreit etwas unterhalb der Hüfte und führen Sie es beim Einatmen am Körper entlang hoch. Führen Sie es beim Ausatmen vornüber wieder nach unten.

Wiederholen Sie diese Übungen fünf- bis zehnmal.



Greifen Sie ein Fitnessband schulterbreit und halten Sie es vor dem Brustbein auf Schulterhöhe. Ziehen Sie beim Ausatmen das Fitnessband auseinander und lassen Sie es beim Einatmen wieder locker.



Greifen Sie das Fitnessband schulterbreit über dem Kopf, strecken Sie beim Einatmen die Arme mit dem Fitnessband zur Decke hoch. Führen Sie es beim Ausatmen wieder herunter, nur die Schultern heben und senken sich.

UM DEN RÜCKEN ZU MOBILISIEREN:

- Setzen Sie sich auf einen Stuhl und verschränken Sie die Arme vor der Brust.
- Machen Sie Ihren Rücken abwechselnd rund und strecken ihn dann wieder. So wird die gesamte Wirbelsäule mobilisiert.
- Stimmen Sie die Bewegung auf Ihre Atmung ab: Atmen Sie beim Strecken ein. Wenn Sie den Rücken beugen, atmen Sie mit der Lippenbremse aus, als ob Sie eine Kerze auspusten würden.

Wiederholen Sie diese Übung zehnmal.

WEBTIPPS

Mehr Informationen dazu, wie Sie beschwerdefrei mit Asthma Sport treiben: → aok.de/magazin > Suche: Mit Sport Asthmaanfällen vorbeugen

Die Arbeitsgemeinschaft Lungensport zeigt in Kurzvideos Atemübungen: → lungensport.org > Service > Videos > Training im Alltag

Hallo Baby – entspannt schwanger mit Asthma



In der Schwangerschaft sollten Frauen weiter ihre Asthmamedikamente nehmen. Sie können wegen ihres Nachwuchses unbesorgt sein.

Asthma ist die häufigste chronische Lungenerkrankung bei Schwangeren. Sind sie in anderen Umständen, fragt sich die eine oder andere, ob ihre Asthmamedikamente eventuell dem Kind schaden könnten. Hierzu müssen Sie sich in der Regel keine Sorgen machen: Die üblicherweise eingesetzten Medikamente gelten als unbedenklich, auch weil sie nur lokal in der Lunge wirken. Sollte es doch notwendig sein, Ihre Medikamente anzupassen, werden Ihre Ärztin oder Ihr Arzt Sie darüber informieren.

Kontrolle des Asthmas entscheidend

Dennoch sollten sich alle schwangeren Frauen mit Asthma engmaschig betreuen lassen, am besten in ihrer lungenfachärztlichen Praxis und von ihrem Gynäkologen oder ihrer Gynäkologin. Denn durch die hormonellen Umstellungen können sich Beschwerden verbessern, aber auch verschlech-

tern. Es ist wichtig, das Asthma besonders in der Schwangerschaft möglichst gut zu behandeln, um eine unzureichende Sauerstoffversorgung des Fötus zu vermeiden. Diese kann Wachstumsverzögerungen, Frühgeburten oder andere Schwangerschaftskomplikationen begünstigen. Wie häufig Kontrolluntersuchungen sinnvoll sind, ist individuell verschieden. Ihr Arzt oder Ihre Ärztin kann Sie dabei zudem zu Impfungen (zum Beispiel gegen Grippe) beraten, die helfen, einer plötzlichen Verschlechterung Ihres Asthmas vorzubeugen.

Was sich verändern kann

Einige schwangerschaftsbedingte körperliche Umstellungen, die sich auf die Atmung auswirken, sind ganz normal: So nimmt bereits in den ersten Wochen das Atemvolumen der Mutter deutlich zu, um das heranwachsende Kind gut zu versorgen. Herz und Lunge sind verstärkt im Einsatz und die

Schleimhäute der oberen Atemwege werden besser durchblutet. Ist das Baby größer, schiebt es zudem das Zwerchfell einige Zentimeter nach oben und drängt die Lunge zurück. Schwangere allgemein sind daher häufig kurzatmig. Auch Sodbrennen kann eine Folge des wachsenden Drucks des Kindes auf die Magengegend sein. Das wiederum kann Asthmabeschwerden auslösen.

Wichtig: Halten Sie sich unbedingt von Zigaretten und verqualmten Räumen fern. Zigarettenrauch wirkt in der Schwangerschaft noch schädlicher als sonst.

WEBTIPP

Mehr Informationen zu Asthma in der Schwangerschaft:

→ gesundheitsinformation.de
> Suche: Asthma in der Schwangerschaft

Impressum

Das AOK-GesundheitsMagazin Asthma

Herausgeber: AOK Bayern – Die Gesundheitskasse, Geschäftsbereich Marke und Kundenerlebnis, 90443 Nürnberg, aok.de/bayern; **Verlag und Redaktion:** KomPart Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Rosenthaler Straße 31, 10178 Berlin; **Redaktion:** Katja Winkler (verantwortlich), Pauline Hahn; **Grafik:** Simone Voßwinkel; **Verantwortlich für Regionales:** AOK Bayern; Gemäß § 13 SGB I sind die Sozialversicherungsträger verpflichtet, die Bevölkerung im Rahmen ihrer Zuständigkeit aufzuklären. Informationen zum Datenschutz finden Sie unter aok.de/bayern/datenschutzrechte oder in der AOK-Geschäftsstelle

Eine gute Entscheidung

Die Teilnahme an AOK-Curaplan Asthma.

Weitere Informationen erhalten Sie auf aok.de/curaplan oder telefonisch unter **0800 033 6704**

**AOK-
Curaplan**