

# Gut bei Puste

**Starke Lunge** Körperliche Bewegung und gezielte Übungen unterstützen unser Atmungsorgan und helfen dabei, es fit zu halten

**E**r rannte barfuß und in Shorts einen Halbmarathon am Polarkreis. Er tauchte 66 Meter unter einer dicken Eisschicht. Und er saß fast eine Stunde lang in einem Eisbad. Seine Rekorde führt der niederländische Extremsportler Wim Hof auf eine bestimmte Atemtechnik zurück, die ihm nicht nur mentale Stärke verleiht. Der „Iceman“ mit dem markanten Vollbart versucht dabei, die Lunge bis in die kleinsten Abschnitte hinein mit Sauerstoff vollzupumpen. Zum Beispiel atmet er im Liegen tief und bewusst in Bauch und Brustkorb und zieht die eingeatmete Luft geräuschvoll durch die Nase.

## Sitzen zwickt das Zwerchfell

Bei vielen Menschen zirkuliert der Lebenshauch nicht so frei und ungehindert wie bei Rekordhalter Wim Hof. Stress und Überlastung nehmen ihnen sprichwörtlich die Luft. Der Atem wird kurz und flach und findet oft nur im oberen Brustkorb Raum. Bewegungsmangel und eine überwiegend sitzende Lebensweise verstärken das Problem.

„Wenn man sitzt, drückt man das Zwerchfell nach oben und schränkt dessen Beweglichkeit massiv ein. Dadurch werden die unteren Lungenabschnitte nur schlecht belüftet und durchblutet“, erklärt der Lungenfacharzt Dr. Michael Barczok aus Ulm. Das kann die Leistung des Organs schwächen und es anfälliger für Infektionen machen. Staut sich in den unteren Lungenabschnitten Sekret, siedeln sich dort zum Beispiel leichter Keime an.

Mehr körperliche Aktivität im Alltag und gezielte Übungen (siehe Kasten rechts sowie Anleitungen auf

Seite 56) befreien das Zwerchfell aus seiner Zwangshaltung. Außerdem stärken sie die sogenannte Atemhilfsmuskulatur. „Die Lunge muss man sich wie einen Sack aus Lungenbläschen vorstellen. Sie funktioniert ganz ausschließlich dadurch, dass sie überall am Brustkorb anliegt und dort ein Unterdruck →

## Den Atem spüren

Die Atempädagogin Susanne Menrad-Barczok aus Ulm nennt Beispiele, wie wir den Atem im Alltag spielerisch aktivieren können:



**Lachen** zieht in Sekundenbruchteilen Zwerchfell und Bauchmuskeln zusammen und entspannt sie dann wieder.



**Gähnen** schenkt eine tiefe Ein- und Ausatmung, versorgt den Körper mit Sauerstoff und wirkt dadurch belebend und erfrischend.



**Singen** trainiert ebenfalls das Zwerchfell und stärkt – wie das Lachen – vor allem die Ausatmung. „Nur dann, wenn Sie ausreichend ausatmen, schaffen Sie wieder Platz fürs nächste Einatmen“, sagt Menrad-Barczok.



**Vokale zu tönen** lockt die Luft in verschiedene Atemräume. Das E korrespondiert mit dem Brustbereich, das O mit der Körpermitte. Einfach ausprobieren und losleeeeeegen!

besteht“, erläutert Barczok. Bei jeder Bewegung des Brustkorbs macht die Lunge einfach mit, dehnt und weitet sich. Aktiv zu sein ist also ein natürliches Atemtraining.

### Die Belastung anpassen

Vor allem Patienten mit chronischen Atemwegserkrankungen wie Asthma oder COPD (chronisch-obstruktive Lungenerkrankung) und einer eingeschränkten Lungenfunktion profitieren davon. In speziellen Lungensport-Gruppen oder bei der Atem(physio-)therapie kann die körperliche Belastung individuell angepasst werden. Sie ist so dosiert, dass die Betroffenen allmählich wieder Kraft fürs Atmen finden, ohne ihre Grenzen zu über-

schreiten. Außerdem erlernen sie Techniken, die etwa bei Atemnot hilfreich sein können.

Beide Therapiemaßnahmen sind verordnungsfähig, das heißt, Betroffene können sich bei ihrem Arzt ein Rezept dafür ausstellen lassen. Erkundigen Sie sich bei Ihrer gesetzlichen Krankenkassen, ob sie die Kosten übernimmt. Atemphysiotherapie findet meistens als Einzelmaßnahme, Lungensport dagegen in Gruppen statt.

Eine gut ausgebildete Atem- und Atemhilfsmuskulatur unterstützt auch dabei, sich von einem Atemwegsinfekt oder einer Lungenentzündung zu erholen. „Nach einer Lungenoperation etwa kommen trainierte Patienten schneller von der Beatmungsmaschine weg, weil sie es besser und

Foto: Getty Images / AntonioGuillem. Illustration: W&B / Michelle Günther

schneller schaffen, wieder selbstständig zu atmen“, berichtet Barczok. Sich körperlich fit zu halten schafft Reserven, um in Krankheitszeiten wieder auf die Beine zu kommen. Oder sich zum Beispiel einfach im Bett aufsetzen zu können.

### Bewegung schafft langen Atem

Um die Grundfitness zu verbessern und die Lunge zu belüften, zählt jede Bewegung. Und zwar nicht erst dann, wenn man schon schwach auf der Brust ist – sondern vor allem vorbeugend. Wer lange Arbeitstage im Büro oder Homeoffice verbringt, sollte regelmäßig aufstehen und ein paar Schritte gehen. Auch Pneumologe Barczok beherzigt diesen Tipp. „Ich sitze

jeden Tag acht bis zehn Stunden am Schreibtisch. Um mich zwischendurch etwas zu bewegen, hole ich jeden Patienten persönlich vom Warte- ins Sprechzimmer.“

Auch beim Spaziergehen, Schwimmen, Nordic Walking und Radfahren blüht die Lunge auf. „Dabei nimmt die Atemfrequenz zu, was zum einen die Muskulatur des Organs trainiert und zum anderen einen positiven Einfluss auf das Immunsystem hat“, sagt Professor Rembert Koczulla, Chefarzt des Fachzentrums für Pneumologie an der Schön-Klinik Berchtesgadener Land in Schönau am Königssee. Ein angepasstes Bewegungstraining komme aber nicht nur der Lunge zugute. „Sie trainieren damit auch das Herz-Kreislauf-System und die Muskulatur.“

Sich zu bewegen ist auch für all diejenigen wichtig, die in großen Städten mit nicht so sauberer Luft leben. Studien zeigen, dass die positiven Effekte der körperlichen Aktivität die Nachteile durch eine höhere Schadstoffbelastung überwiegen. Wer die Wahl hat, sollte aber eine Ausweichmöglichkeit nutzen – und zum Beispiel im Wald laufen. Mäßig, aber regelmäßig sollte man Koczullas Ratschlag zufolge aktiv werden.

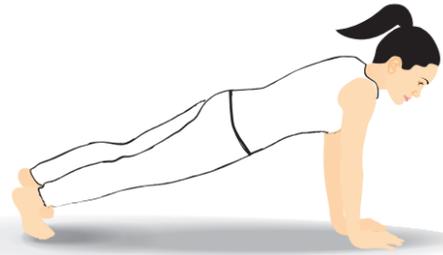
Es müssen also nicht gleich die Extremleistungen eines Wim Hof sein. Aber zu spüren, wie der Atem frei und leicht durch den Körper fließt – das fühlt sich einfach gut an. *Ute Essig* ■

*Übungen finden Sie auf Seite 56*



## Sieben Übungen für eine kräftige Lunge 😊

Gezieltes Training schafft Platz für die Lunge, kräftigt die Muskulatur und erleichtert das Atmen. Expertin Susanne Menrad-Barczok aus Ulm erklärt, wie es geht:



### Liegestütze

Auf Zehen und Hände stützen, nicht durchhängen. Ellbogen abwinkeln und hochdrücken. 5-mal. Leichter: Stütz gegen eine Wand.



### Schulterkreisen

Aufrecht hinstellen. Schultern locker nach hinten und nach vorne kreisen. 3-mal 10 Wiederholungen. Dabei fließend atmen.

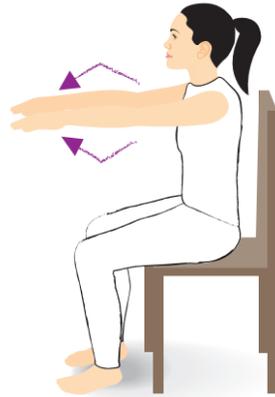


### Dehnen und Rekeln

Den Körper langsam und geschmeidig in alle Richtungen dehnen. Dabei den Atem einfach fließen lassen, wie er kommt und geht.

### Brustschwimmen

Auf einen Stuhl setzen. Arme nach vorne nehmen und dann mit kräftigen Zügen nach hinten bewegen. 10 Wiederholungen, 3 Durchgänge.



### Lippenbremse

Erleichtert die Atmung bei Belastung und Atemnot. Mit lose aufeinanderliegenden Lippen ausatmen, als würde man eine Pusteblume anblasen.

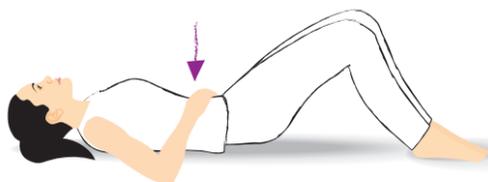
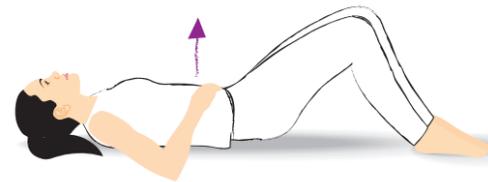


### Kutschersitz

Mit geöffneten Beinen hinsetzen, Arme auf den Oberschenkeln abstützen. Mit Lippenbremse aus- und durch die Nase einatmen.

### Zwerchfellatmung

Flach hinlegen, Beine anwinkeln, Hände auf den Bauch. Tief in den Bauch atmen und spüren, wie er sich hebt und senkt.



**i**



Sie leiden unter einer Atemwegserkrankung? Informationen finden Sie im Internet unter [www.atemwegsliga.de](http://www.atemwegsliga.de) und [www.lungensport.org](http://www.lungensport.org)

Infografik: W&B/Michelle Günther

