



# Zu diesem Buch

Für wen ist dieses Buch? Es ist für alle Menschen geschrieben, die plötzlich (Corona, Grippe ...) oder chronisch an der Lunge erkrankt sind (Asthma, COPD, Vernarbung, Tumor ...) und für deren Angehörige.

Vielleicht wurden Sie mit der Diagnose »Covid-positiv« konfrontiert. Allein im Februar 2022 betraf dies täglich über 200.000 Menschen. Möglicherweise haben Sie sich gefragt, wie es jetzt weitergeht. Auf was muss man nun achten und wie bekommt man Hilfe? Wie funktioniert Atmung eigentlich und welcher Teil des Atemsystems ist jetzt erkrankt?

Es gibt durch den Dschungel der Genesung nur wenige Wegweiser für Betroffene: »Warten Sie auf die Kontaktierung durch das Gesundheitsamt«, »Melden Sie sich beim Hausarzt telefonisch für die AU-Meldung«, »Wenden Sie sich an den Lungenfacharzt« und »Rufen Sie den KV-Arzt oder den Rettungsdienst, wenn ein Notfall vorliegt«.

Aber woran erkennt man, dass ein Notfall vorliegt? Worauf gilt es jetzt zu achten? Und kann oder sollte man selbst irgendetwas tun, prophylaktisch etwa? Für Tumorpatienten steht die Zeit, bis der Beschluss des Tumorbords bei ihnen eintrifft, nahezu still. Die Tage zwischen Diagnose und Beschluss können endlos sein. Asthma- und COPD-Patienten haben gerade durch die Pandemie noch weniger Gelegenheit, mit ihrem Lungenfacharzt in Kontakt zu treten, da sie mit zusätzlichen Patienten (z. B. Covid-Erkrankte) um die Kapazität des Facharztes wettstreiten.

Das Buch will Wissen und Kompetenz vermitteln, will Sie stark machen und Ihnen helfen, mit Ihrer akuten oder chronischen Atemwegserkrankung umzugehen. Es ist als Hilfestellung und Wegbegleiter gedacht. Insbesondere für die Zeit, in der Sie auf sich allein gestellt sind, Ihnen der Atem stockt und Sie entscheiden sollen, ob alles im grünen Bereich liegt oder ob ein Notfall vorliegt.

Solange es bei Atemnot um einen selbst geht, ist diese Aufgabe nochmals anders zu bewerten, als wenn es um einen lieben Angehörigen, um ein Kind oder um kranke Eltern geht. Jede Situation hat ihre Vor- und Nachteile. Der

allein Erkrankte kann besser auf sich selbst vertrauen und in seinen Körper hineinhören, er weiß aber, dass er auch bei einer akuten Verschlechterung allein ist – was für Angst und Panik sorgen kann. Menschen, die zusammen zu Hause sind, weil entweder alle erkrankt sind oder aber nur einer, sind besorgt, sich gegenseitig zu infizieren oder den anderen in seiner Gesundheit nicht richtig einzuschätzen. Ab wann sind Eltern in Gefahr, ab wann sollte man sich selbst ins Krankenhaus begeben, was passiert eigentlich im Körper, wie behält man den Überblick und gibt es etwas, das man zur Verbesserung beitragen kann?

## Zum Gebrauch dieses Buches

Das Buch besteht aus vier Teilen plus einem Service-Anhang:

- Im ersten Teil lernen Sie die Atmungsorgane und insbesondere die Lunge sowie alle ihre Interaktionspartner im Körper ausführlich kennen.
- Im zweiten Teil lade ich Sie ein, eine Bestandsaufnahme zu machen, um zu schauen, wie fit Sie und Ihre Lunge eigentlich sind. Es geht auch darum, alle anderen Bereiche kennenzulernen, die Atmung und Lungengesundheit beeinflussen, wie ausreichender Schlaf, Nasenatmung und auch die Ernährung.
- Im Buchteil »Atemnot« geht es um Notfälle sowie die vielen möglichen Gründe für Atemnot: von der Herzerkrankung bis zur inhalativen Arbeitsplatzbelastung.
- Im Praxisteil lesen Sie, wie Sie Ihre Atemmuskeln trainieren können, und finden eine Fülle praktischer Übungsanleitungen für Atemübungen, die Ihnen und Ihrer Atmung richtig guttun. Anschließend geht es noch um empfehlenswerte Sportarten sowie spezifische medizinische Therapien.
- Der Serviceteil bietet hilfreiche Normwerte, Formeln, Tabellen und Tests.

Das Buch ist so konzipiert, dass Sie es bequem in Etappen kreuz und quer lesen können. Folgen Sie hierzu den vielen Querverweisen im Buch. Haben Sie es einfach dabei, wenn Sie mit Bus und Bahn unterwegs sind oder um Wartezeiten sinnvoll zu füllen.

**Für allgemein interessierte Leser:** Wenn Sie keine Zeitnot haben, so lesen Sie dieses Buch einmal komplett durch. Es wird Sie mit Wissen und Zahlen zu Ihrem Körper und Ihrer Fitness versorgen. Sie können das Gelesene in Ihrem Unterbewusstsein als passives Wissen abspeichern und bei Bedarf darauf zurückgreifen.

**Für Leser mit konkretem Anlass und/oder konkreten Probleme:** Sollten Sie oder einer Ihrer Lieben akut unter Gesundheitsproblemen leiden, so star-

ten Sie am besten mit dem Buchteil »Atemnot«. Auch das Sachwortregister, das Inhaltsverzeichnis oder die Querverweise werden Sie zügig zur Antwort auf Ihre Frage führen.

## Aufgemerkt!

Das Buch macht Sie schlau zum Thema Lunge, ersetzt aber natürlich keinen notwendigen Arztbesuch. Verwenden Sie nur die Übungen und Selbsthilfemaßnahmen, mit denen Sie sich sicher fühlen. Überschätzen Sie sich nicht. Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie einer Situation nicht gewachsen sind, so holen Sie Hilfe oder rufen Sie nach einem Arzt.

Dieses Buch ist eine Hilfestellung für Menschen mit Lungenerkrankungen und deren Angehörige. Es soll Ihnen die Betreuung von lieben Angehörigen erleichtern und es soll Ihnen helfen, Alarmzeichen frühzeitig zu erkennen. Reagieren Sie bereits auf frühe Anzeichen, sodass richtige Probleme gar nicht erst entstehen. Sie helfen sich und anderen Menschen, wenn Sie gesund und munter bleiben.

Das Buch erscheint im zeitlichen Rahmen der Corona-Pandemie, dennoch ist es kein selektiver Corona-Ratgeber. Die Pros und Contras verschiedener Impfstoffe, die politischen und wirtschaftlichen Aspekte und die täglich neuen Erkenntnisse zu SARS-CoV-2 spielen bestenfalls am Rande eine Rolle. Die Basis dieses Buches sind Erkenntnisse aus der Inneren Medizin, der Sport- und Rehabilitationsmedizin, der Notfallmedizin sowie der Psychosomatik. Alle Erkenntnisse waren schon vor der Pandemie bekannt, durch Studien geprüft und für sinnvoll und wirksam in der Heilung erachtet.

Bei einer akuten Erkrankung wünsche ich Ihnen, dass Sie schnell genesen; sollten Sie unter einer chronischen Lungenerkrankung leiden, so hoffe ich, Ihnen mit diesem Buch, die Atmung und damit das Leben etwas zu erleichtern.

Dr. med. Sandra Gawehn

# Geleitwort des BV-Atem<sup>®</sup>

In Zeiten besonderer Nöte von Menschen, und hierzu gehören wohl Pandemien, braucht es mehr als den Einzelnen, um zu Lösungen zu kommen. In diesem Zusammenhang erscheint Dr. Sandra Gawehn wie eine Brückenbauerin.

Bereits im Februar 2020, d. h. zu Beginn der Corona-Pandemie, erkannte sie, dass es Lücken in unserem Gesundheitssystem gibt, die gefüllt werden wollen. In Anbetracht einer Pandemie, die insbesondere die Atemwege angreift, gab es plötzlich einen gesteigerten Bedarf an Unterstützungsmaßnahmen für die Atmung. Die Autorin initiierte eine Kampagne namens »Atemtherapie rettet Leben«, in der sie – vor allem mithilfe einer mehrsprachigen Website – mit Infomaterial und atemtherapeutischen Trainings schnell und pragmatisch Hilfe zur Selbsthilfe für alle diejenigen bereitstellte, die sich mit dem Corona-Virus bereits infiziert hatten oder die präventiv etwas für ihre Lunge tun wollten. Die Plattform erfuhr international großen Zuspruch und so wurden auch Mitglieder unseres Verbands auf Frau Dr. Gawehn aufmerksam. Es entwickelte sich ein Gespräch über die Atemtherapie, die auch unser Arbeitsfeld ist.

Warum tun die Menschen hierzulande nicht mehr für ihre Atmung? Das haben wir uns gefragt; und wir waren uns darin einig, dass es mehr alltagstaugliches Wissen und mehr übende Selbsterfahrung braucht, um das Individuum mit dem Mittel einer ganzheitlich wirkenden Funktion in vielerlei Hinsicht zu stärken.

Das vorliegende Buch leistet hierzu einen großen Beitrag: Es enthält umfangreiches medizinisches Wissen zum Thema Lunge und Atmung in leicht verständlicher Sprache. Komplexe Zusammenhänge werden mit einfachen Worten erklärt, und das oft auf sehr unterhaltsame Weise! Man erfährt z. B., dass jeder Atemzug sieben Brücken überqueren muss, warum weniger oft mehr ist beim Atmen oder warum die Nasenatmung ebenso wie eine ungehinderte Arbeit des Zwerchfells so essenziell wichtig ist. Zahlreiche Übungen und praktische Tipps – wie beispielsweise der 6-Minuten-Gehtest – flankieren diesen Patientenratgeber. Dabei nimmt die Autorin die Leserschaft immer wieder an die Hand, sich – wenn möglich – auch selbst zu helfen.

Auch wir Atempädagog\*innen bzw. Atemtherapeut\*innen des BV-ATEM® sehen uns mit wichtigen Unterstützungsmöglichkeiten ausgerüstet, um die Atmung und damit den ganzen Menschen ganzheitlich und derart zu stärken, dass letztlich eine bessere Selbsthilfe möglich ist. Viele Menschen und auch Ärzte wissen jedoch gar nicht, dass es uns gibt, da unser Therapie-Angebot bisher bestenfalls komplementär eingesetzt, jedoch in aller Regel nicht von den gesetzlichen Krankenkassen in Deutschland (anders als in der Schweiz) bezahlt wird. Dabei haben Absolvent\*innen unserer Atemschulen eine umfangliche atempädagogische bzw. -therapeutische Ausbildung hinter sich gebracht, und bei ihnen gibt es meist keine langen Wartelisten.

Wichtig zu wissen: Physiotherapeutische Atemtherapie und Atemtherapie nach den von uns ausgeübten Lehrweisen schließen sich nicht aus, sie haben jedoch verschiedene Ansätze. Unser Fokus ist dabei weniger krankheitsbezogen, sondern hat die Stärkung der natürlichen Atmung im Blick, d. h. die Stärkung der vorhandenen Ressource. Der Atem wird ganzheitlich mittels vielfältiger Herangehensweisen, z. B. durch (sanfte) Bewegungen, sensorische Stimulationen und Bewusstseinsarbeit sowie ganz besonders auch durch die Schulung von Selbst- bzw. Körperwahrnehmung gestärkt. Diese spielt aus unserer Sicht in diesem Zusammenhang ebenso eine Rolle wie Kommunikations-, Kontakt- und Lebenswandel-Aspekte. Wer die regulatorische Wirkweise des Atmens einmal näher kennen und schätzen gelernt hat, wird Atemübungen nicht mehr missen wollen.

ATEM – Der Berufsverband e. V. dankt dem TRIAS Verlag für die Möglichkeit, hier auf sich aufmerksam zu machen. Als größter Berufsverband für Atempädagogik und Atemtherapie sowie Atempsychotherapie im deutschsprachigen Raum sind wir hierzulande an vielen Orten vertreten. Unsere Internetseite bietet eine Therapeut\*innen-Suche nach Postleitzahlen. Alle bei uns registrierten Mitglieder haben eine mehrjährige Ausbildung genossen und Fortbildung gehört bei uns zum Ausbildungskonzept.

Mit ganz herzlichem Dank an eine sehr engagierte Ärztin,  
Annechien Ihnen

Mitglied im Vorstand  
ATEM – Der Berufsverband e. V.