



# Belastungen meistern

Ihr individuelles Übungsprogramm

## Sehr geehrte Rehabilitandin, sehr geehrter Rehabilitand,

viele wissenschaftliche Studien und die Erfahrung aus der Praxis belegen, dass sowohl Ausdauertraining als auch Krafttraining wichtige Säulen in der Therapie von Erkrankungen der Atemorgane darstellen. Übergeordnete Ziele sind, den Alltag besser bewältigen zu können sowie die Infektanfälligkeit zu senken.

In dieser Broschüre bekommen Sie Empfehlungen, um Ihre Kondition zu trainieren, ohne sich dabei zu überfordern. Darüber hinaus erläutern wir eine einfache und wirkungsvolle Atemtechnik, um körperliche Belastungen im Alltag (beispielsweise Treppensteigen) leichter bewältigen zu können und falls die Luft doch mal knapp wird, wie Sie sich mit atemerleichternden Positionen selbst helfen können.

## Trainingsempfehlungen

Führen Sie das Ausdauertraining, wenn möglich, im Freien durch (zusätzliche positive Effekte auf das Immunsystem). Schon ein Spaziergang hat einen positiven Effekt.

Ausdauer kann aber auch in häuslicher Umgebung, zum Beispiel auf einem Fahrradergometer, durchgeführt werden. Das Training sollte über einen bestimmten Zeitraum durchgehalten werden, egal wie das Tempo ist.

Das Training sollte regelmäßig, systematisch und zwei bis drei Mal wöchentlich durchgeführt werden. Geeignete Sportarten sind Nordic Walking, Schwimmen, Radfahren, Wandern.

## Inhalt

Gegenanzeigen für die Aufnahme des Trainings ohne Aufsicht

Trainingsempfehlungen

Atemtechnik beim Treppensteigen

Atemerleichternde Positionen

Borg - Skala

# Gegenanzeigen für die Aufnahme des Trainings ohne Aufsicht

- Blutdruck höher als 220/120 mmHg
- Durchblutungsstörung oder bedrohliche Rhythmusstörungen im Belastungs-EKG
- Herzkranzgefäßerkrankungen mit Beschwerden (Symptomatische Koronare Herzkrankheit, KHK)
- Herzmuskelschwäche mit Flüssigkeitsansammlung im Herzen (Dekompensierte Herzinsuffizienz)
- Die Durchblutung beeinflussende Rhythmusstörungen des Herzens

## Die Lippenbremse hilft länger durchzuhalten

Die Lippenbremse einsetzen, das heißt, die Atemluft beim Ausatmen durch die locker aufeinanderliegenden Lippen langsam ausströmen lassen. Durch das Abbremsen der Luft mit den Lippen werden die Bronchien länger weit gehalten und die Atmung wird vertieft.

## Die Atmung konstant halten

Versuchen Sie immer länger auszuatmen als einzuatmen. Dabei ist es hilfreich, die Schritte zu zählen (zum Beispiel zwei Schritte einatmen und vier Schritte ausatmen). Wählen Sie eine Geschwindigkeit, die es Ihnen erlaubt, diesen Atemrhythmus beizubehalten.

## 6 - Minuten - Gehtest

Bevor Sie mit der ersten Trainingseinheit beginnen, gehen Sie sechs Minuten in einem für Sie forcierten Tempo und messen (und notieren) die dabei zurückgelegte Wegstrecke. Überprüfen Sie nach vier- bis sechswöchigem Training, ob sich Ihre Leistung verbessert hat.

## Treppen steigen leicht gemacht





