



PROMED



NEWSLETTER COPD



UNSERE MEDIZINISCHEN BERATUNGSANGEBOTE:
IKK Med, Teleclinic und BetterDoc
 Egal, ob Sie schnelle Hilfe per Telefon, eine digitale Sprechstunde oder Unterstützung bei der Suche nach geeigneten fachärztlichen Praxen benötigen – unsere Medizin-Profis sind für Sie da.
 Mehr erfahren:
[ikk-classic.de/medizinische-beratungsangebote](https://www.ikk-classic.de/medizinische-beratungsangebote)

NIE ALLEIN DASTEHEN.
SIE DIE IKK CLASSIC:
 rund um die Uhr über unsere
 kostenlose IKK Servicehotline
0800 455 1111
info@ikk-classic.de

[ikk-classic.de/ikkpromed](https://www.ikk-classic.de/ikkpromed) ←



Breathwork

INNERE RUHE DURCH RICHTIGES ATMEN

Wenn wir angespannt sind, atmen wir oftmals nicht richtig und verkrampfen noch mehr. Bewusstes Atmen und bestimmte Atemtechniken können dabei helfen, auch in Stresssituationen ruhig zu bleiben. Breathwork-Expertin Kirsten Neulinger gibt Tipps für mehr Wohlbefinden im Alltag.

Unsere Atmung hält uns am Leben – und dennoch schenken wir ihr im Alltag kaum Beachtung. Dabei kann bewusstes Atmen unseren Körper und unseren Geist positiv beeinflussen. Durch „Breathwork“, also Atemarbeit, kann man lernen, wie das geht. Denn leider läuft in unserem Atem-Alltag oft einiges schief. „In unserer Kultur und ihrer Schnelllebigkeit atmen wir meist zu schnell und zu flach“, erklärt Yoga- und Breathwork-Lehrerin Kirsten Neulinger.

WIR ATMEN IN DER REGEL ZU FLACH UND ZU SCHNELL

„Wir benutzen kaum unser Zwerchfell, ziehen die Luft durch den Mund ein und atmen in die Brust statt in den Bauch“, so Neulinger. Dadurch wird unser Körper im Vergleich zur Bauchatmung weniger gut versorgt. Das kann unter anderem Müdig-

keit und Konzentrationsschwierigkeiten auslösen, das Immunsystem beeinträchtigen oder muskuläre Verspannungen im Oberkörper verstärken.

Atmen wir zu flach und zu schnell – zum Beispiel, weil wir gestresst sind –, versetzt das unseren Körper in erhöhte Spannung und wir werden noch gestresster. Es kommt zu einer gesteigerten Aktivierung des Sympathikus, eines Teils des vegetativen Nervensystems – und das kann Angstgefühle verstärken. Der Gegenspieler des Sympathikus, der Parasympathikus, hingegen übernimmt die Regulation in der Entspannungs- oder Erholungsphase und wird durch ruhiges Atmen aktiviert.

Kirsten Neulinger unterscheidet zwei grundsätzliche Arten von Breathwork: Atemreisen mit einer bewusst verbundenen Atmung (Conscious Connected >



JETZT ABONNIEREN:
 Sie möchten immer auf dem neuesten Stand bleiben und keinen unserer Beiträge oder eine neue Leistung verpassen? Unser Newsletter versorgt Sie jeden Monat kostenlos mit Neuigkeiten aus unserem Online-Magazin.
Direkt anmelden:
[ikk-classic.de/promed-newsletter-abonnieren](https://www.ikk-classic.de/ikk-classic.de/promed-newsletter-abonnieren)



Zum Online-Magazin:
[ikk-classic.de/promed-gm-magazin](https://www.ikk-classic.de/promed-gm-magazin)
 Unser Online-Magazin **Gesund.Machen.** Von leckeren Rezepten über Fitnesstipps bis hin zu packenden Reportagen – in unserem Online-Magazin **Gesund.Machen.** lesen Sie jeden Monat neue spannende Artikel aus der Welt der Gesundheit.



NOCH MEHR ENTDECKEN



GESUNDE VIELFALT:

NOCH DREIMAL AUFFALTEN FÜR SPANNENDE NEWS RUND UM COPD



Buchtipp

ATEM LOS!



„Die Atmung ist alles, Anfang und Ende des Lebens“, bringt es Dr. med. Michael Barczok auf den Punkt. Seine jahrzehntelange Praxiserfahrung hat ihm gezeigt, wie wichtig ein grundlegendes Verständnis dieses unersetzlichen Organs ist.

Mit fundiertem Wissen, aber auch mit viel Witz und lebhaften Anekdoten erklärt der Lungenspezialist das Organ, seine Funktionen und die heutigen Risikofaktoren und Herausforderungen. Gesunde und Erkrankte profitieren enorm, wenn sie Ursachen, Zusammenhänge und Therapieoptionen kennen und verstehen. Neben Kapiteln über wichtige Lungenerkrankungen werden auch potenzielle Gefahren durch Umweltverschmutzung und Klimaerwärmung thematisiert und der Autor nennt Maßnahmen und Strategien zum Schutz und zur Stärkung von Lunge und Atmung.

„Atem Los!
Ihre Lunge verstehen,
schützen, stärken“
Dr. med. Michael Barczok

Verlag:
Mediathoughts Verlag

Preis: 19 EUR

ISBN: 978-3947724437

➤ Breathing) und funktionelle Atemtechniken (Functional Breathing). Atemreisen, die unterschiedlich aufgebaut sind – mal mit Atempausen, mal durchgängiges, bewusstes Atmen –, dauern meist länger und gehen über einen Zeitraum von 30 bis 90 Minuten. Das Ziel hierbei ist, in einen tiefen Entspannungszustand zu sinken und in das Unterbewusstsein vorzudringen.

WOFÜR WILL MAN DIE ATEMTECHNIK EINSETZEN?

Beim funktionellen Atmen erlernt man Atemtechniken, die für unterschiedliche Beschwerden genutzt werden können. Dazu gehören neben Atemwegserkrankungen wie Asthma und COPD auch Schlaf- oder Angststörungen. Die eine Technik als allgemeines Wundermittel existiert jedoch nicht. Kirsten Neulinger: „Atemtechniken gibt es unzählige. Wichtig ist zu wissen, wofür Sie Breathwork einsetzen möchten, was Ihnen wichtig ist und wobei Sie Unterstützung brauchen.“



Noch mehr Tipps und
Übungsanleitungen gibt es hier:
ikk-classic.de/promed-richtigtatmen

Hätten Sie es gedacht?

ELEKTROFAHRRÄDER TRAINIEREN AUSDAUER UND MUSKELN



Das Fahrrad ist und bleibt ein Dauerbrenner. Radfahren vereint Mobilität, Sport und Gesundheit. Mittlerweile gibt es das vor rund 200 Jahren erfundene Gefährt auch mit elektrischer Unterstützung: E-Bikes liegen voll im Trend. Doch ist das überhaupt noch gut für die Fitness?

Auf den ersten Blick müsste ein elektrischer Antrieb beim Fahrradfahren die positiven Aspekte für Gesundheit und Fitness zunichtemachen. Allerdings zeigt eine Studie der Universität Basel: Schon nach vier Wochen E-Bike-Fahren stellt sich ein positiver Effekt für die Gesundheit ein, denn auch das motorisierte Fahrrad fördert die Ausdauer. Den Forschenden zufolge hat das E-Bike sogar einen vergleichbaren Effekt auf die körperliche Fitness wie das Training auf einem herkömmlichen Fahrrad.

E-BIKES NEHMEN DIE ANGST VOR DEM (WIEDER-)EINSTIEG

Eine weitere Studie der Medizinischen Hochschule Hannover (MHH) zeigte, dass Muskeln und Herz-Kreislauf-System bei E-Bike-Fahrten fast genauso trainiert werden wie beim Radfahren ohne Motorunterstützung. Und: Das E-Bike steigert die Motivation zum Fahrradfahren und senkt die Hemmschwelle für Menschen, die Schwierigkeiten haben, regelmäßig Sport zu treiben. Das resümiert Stu-

WELCHER TYP SIND SIE?

Unsicher, welche Art von Fahrrad es sein soll? Kein Wunder, die Auswahl ist groß. Selbst wenn man sich zwischen motorisiertem und klassischem Rad entschieden hat, gibt es noch weitere Kategorien: Cityrad oder Mountainbike? Pedelec oder E-Bike? Überlegen Sie sich am besten, wann Sie das Rad am häufigsten nutzen wollen und auf welchem Terrain.



Mehr Tipps zur Fahrradwahl finden Sie hier:
ikk-classic.de/promed-welchesrad

dienleiter Arno Schmidt-Trucksäss, Professor für Sportmedizin an der Uni Basel. Besonders Menschen mit Vorerkrankungen, Ältere und Übergewichtige profitieren davon. Sie können dadurch ihre Aktivität steigern, ohne Angst vor Überforderung haben zu müssen. Die Belastung ist individuell anpassbar, zum Beispiel auf ebenen Strecken ohne Motor, bei Steigungen oder Gegenwind ist eine mehrstufige elektrische Unterstützung wählbar.

ÄRZTLICHE PRAXIS ERSTE ANLAUFSTELLE FÜR UNTRAINIERTE

Der Vorwurf, dass E-Bike-Fahrende sich viel weniger anstrengen als Radler ohne Motor, ist falsch: Ein E-Bike hat zwar einen batteriebetriebenen Motor, es ist jedoch nach wie vor ein Fahrrad, bei dem man kontinuierlich in die Pedale treten muss. Wählt man zum Beispiel ein Pedelec-Modell, wird das Treten durch den Motor nur erleichtert. Die Arbeit wird der FahrerIn oder dem Fahrer also nicht komplett abgenommen. Wer absolut untrainiert ist, sollte also auch vor der ersten Fahrt mit dem E-Bike mit der behandelnden Ärztin oder dem Arzt Rücksprache halten und eventuell einen kleinen Fitness-Test machen. Auch auf das Tragen eines Fahrradhelms sollte nicht verzichtet werden. Schließlich erreichen E-Bikes eine Beschleunigung von bis zu 25 km/h und mit Kopfverletzungen ist bei diesem Tempo nicht zu spaßen.

Günstig und gesund

RICHTIG HEIZEN UND LÜFTEN IM WINTER

Bewohnerinnen und Bewohner in Alt- wie Neubauten stehen im Winter vor der Herausforderung, ihre Räume richtig zu temperieren. Denn falsches Heizen kann nicht nur ins Geld gehen, sondern auch die Lungen von COPD-Patientinnen und -Patienten belasten. Zusätzlich erhöht die trockene Heizungsluft das Risiko, an einer Infektion zu erkranken.

Ein gesundes Raumklima ist nicht einfach herzustellen. Zu hohe Temperaturen fördern Trägheit und Abgeschlagenheit. Ist es zu kalt, dann kondensiert die Feuchtigkeit an den Wänden und Schimmel droht. Ist die Wohnung gut isoliert, sammelt sich hier verbrauchte Atemluft oder Feuchtigkeit vom Kochen oder Duschen. Auch damit steigt die Schimmelbildung. Die Lösung: regelmäßig und möglichst energiesparend lüften, um die Luftfeuchtigkeit zu verbessern und Schimmelpilzsporen zu vertreiben.

Die optimale Raumtemperatur beträgt etwa 18 bis 22 Grad. Die Luftfeuchtigkeit sollte kons-

stant zwischen 40 und 60 Prozent liegen. Um das Raumklima im Blick zu behalten, können Sie sich im Baumarkt oder Online-Handel ein Thermo-Hygrometer zulegen, das die Temperatur- und Feuchtigkeitswerte in Ihrer Wohnung anzeigt. Lüften Sie in den kühlen Wintermonaten dreibis viermal täglich für circa fünf bis zehn Minuten – vor allem nach dem Kochen, Duschen sowie während des Heizens mit einem Kamin oder mit Kohle und des Trocknens feuchter Wäsche.



Noch mehr
Tipps zum
Thema:
ikk-classic.de/promed-lueften

Fotos: iStockphoto