

# RAUS AUS DER ANGST & REIN INS LEBEN

Die Wunderpunkte bei COPD, um endlich wieder  
mehr Luft zu bekommen.



Roland Bruck

# **RAUS AUS DER ANGST & REIN INS LEBEN**

## Inhaltsverzeichnis

### 1. Vorwort-Einleitung

### 2. Atemtherapie

- 2.1 Nasenhygiene
- 2.2 Lungenhygiene
- 2.3 Atemtraining nach TCM
- 2.4 Atemtraining nach Dr. Shioya

### 3. Ernährung -Wirkstoffe -Vitalstoffe- was wirklich hilft

### 4. Heilende Punkte

### 5. Selbstheilungskräfte aktivieren

### 6. Schlussteil- Nachwort



**Schön, dass du da bist!**

Mein Name ist Roland Bruck (Sporttherapeut) und ich lebe zurzeit in China, dem Land der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin).

Ich bin Experte im Bereich COPD und versuche mit meinem Heilungskonzept, westliche Therapie mit fernöstlichen TCM-Ansätzen zu verbinden.

Ich möchte nicht zu viel darüber schreiben, wie die Lunge aufgebaut ist oder wie sie genau funktioniert.

Auch nicht zu viel darüber, welche Lungenkrankheiten es gibt, denn darüber kann man beim Arzt, bei Vorträgen oder im Internet zur Genüge lesen oder hören.

Mein Bedürfnis ist es, Dich gleich da abzuholen, wo es am wichtigsten ist, im ALLTAG.

Wie sieht mein Morgen aus, wenn ich aufwache, wie sind die ersten Schritte zum Bad und meine vielen Bewegungen mit Waschen, Duschen und Anziehen.

Wie starte ich meinen Tag.....körperlich, aber auch mental. Es ist ganz wichtig zu wissen, welche Routine-Abläufe sein müssen und mit welcher Einstellung ich den Tag beginne.



# 1. Einleitung [\(zurück\)](#)

COPD heißt die Diagnose, die man vielleicht gerade vom Arzt bekommen hat. Aber was heißt COPD und was macht diese Tatsache mit mir?

Die Abwärtsspirale beginnt, weil Sorgen und Ängste auf einmal noch dazu kommen, als hätte diese Krankheit alleine nicht gereicht.

COPD kommt in den meisten Fällen schleichend, am Anfang nimmt man beim Laufen, Wandern oder spätestens beim Treppensteigen Atemprobleme wahr.

Gerne schiebt man diese ersten Anzeichen auf mangelnde Fitness, auf das Alter oder auf die Arbeit, weil Stress und Hektik jeden Tag den Körper fordern.

Dann kommt der Tag, an dem man spürt, dass irgendetwas nicht mit einem stimmt, und man geht zum Hausarzt.

Dieser schickt einen weiter zum Lungenfacharzt und dieser bringt die Fakten durch einen Lungenfunktionstest auf den Tisch.

„Sie haben COPD“, sagt der Arzt und der Teufelskreis beginnt.

Plötzlich wird der Körper mit Argusaugen beobachtet und jede körperliche Reaktion hochsensibel registriert.

Spätestens hier möchte ich dich abholen und dir neue Wege aufzeigen, um den Körper und die Psyche zu stärken und somit die Abwärtsspirale zu stoppen.

Jetzt gilt es, die Lunge durch Atemtherapie zu trainieren, jetzt gilt es, nicht in die Vermeidung zu gehen, sondern aktiv die richtigen Schritte zu tun.

Auch wenn du schon lange diese Krankheit hast, der Verlauf typisch ist, und du alles darüber weißt, bist du bei mir genau richtig.

Durch meine langjährige Erfahrung im Reha-bereich für Atemwegserkrankungen kenne ich alles, was die klassische Medizin und die klassische Therapie anbietet.



Ich möchte dir neue Wege aufzeigen.

Ganz wichtig ist zuerst die 100.000 Negativ-Gedanken zu stoppen. Viele Gedanken, die sich nur im Kreise drehen, bringen einen nicht weiter, sondern ziehen einen nur herab.

Wie man Gedanken stoppen kann, das zeige ich dir in einem weiteren Kapitel.

Was ist es, was du jetzt sofort brauchst und was dir wirklich hilft, wirklich weiterhilft.

Ich unterscheide gerne zuerst einmal die Ebenen des Menschen zum besseren Verstehen.

1. Ebene== Körperliche Ebene, also alles, was wir im Spiegel sehen; und das ist unser Handwerkszeug, mit dem wir arbeiten.  
Dazu gehören Atemübungen, Bewegungen, Laufen, Autofahren, Treppensteigen.
2. Ebene= Biochemische Ebene (Ernährung, Hormone, Vitamine, Vitalstoffe, Ballaststoffe).
3. Ebene= Energie Ebene, also alles wie Mentaltraining, Autogenes Training, Jakobsche Muskelentspannung, Meditation, Bilderreisen, aber auch Wunderbares aus der chinesischen Medizin wie Akupressur, Fußreflexzonenmassage, Akupunktur, 2-Punkt-Methode, binaurale Beats, Bewusstseinstaining, Achtsamkeitstraining.
4. Ebene= Seelen-Ebene, das schwierigste Thema, weil es hier um Fragen wie „Wer bin ich, wo will ich hin“ geht.

Die für uns wichtigsten Ebenen sind die Ebenen 1-3, auf denen wir sofort einwirken und ganz viel Gutes für uns tun können.

Du wirst hier alles lernen, was die westliche Schulmedizin und östliche TCM – Traditionelle Chinesische Medizin, an Antworten hat.

## 2. Atemtherapie [\(zurück\)](#)

**„Die COPD ist nicht heil-, aber therapierbar“ ist eine der Aussagen zu dieser Krankheit.**

Aussagen, die ich immer wieder in meinen Jahren als Therapeut gehört habe, und trotzdem sollte man keine Diagnose, egal von wem auch immer, als Dogma oder in Stein gemeißelt hinnehmen.

Ich habe immer wieder COPD-Erkrankte kennengelernt, die das Gegenteil bewiesen haben.

**Was stimmt, ist die Aussage „Unbehandelt schreitet die COPD voran“.**

Eine COPD entsteht, wenn sich lungengängige Schadstoffe im Bronchialsystem festsetzen und dort chronische Entzündungen in Gang setzen. Neben Rauchern sind vor allem Menschen gefährdet, die große Mengen an Schadstoffen, Feinstaub oder Feuerrauch einatmen. Die Folge: Die Schleimhäute der Bronchien produzieren einen zähen Schleim, der bei dauerhafter Belastung einen chronischen Husten verursacht.

Bleibt die Belastung weiter bestehen, tritt eine fortschreitende Verengung der Atemwege ein. Sie wird von einer Verkrampfung der Bronchialmuskulatur, dem Anschwellen der Schleimhäute und dem sich festsetzenden Schleim vorangetrieben. Wenn die Prozesse so weit fortschreiten, dass sie sich nicht mehr zurückbilden, lautet die Diagnose „COPD“.

Bleibt die COPD, chronisch unbehandelt, schreitet sie weiter voran. Dieser Verlauf ist jedoch alles andere als zwangsläufig. Um die Verengung der Atemwege frühzeitig aufzuhalten, sollten Raucher deshalb regelmäßig ihre Lungenfunktion beim Lungenfacharzt überprüfen lassen.

### 2.1 Nasenhygiene

**Eine verstopfte Nase ist lästig und birgt zudem die Gefahr, die Lunge in Mitleidenschaft zu ziehen. Was kannst du tun, um die Nase in der kalten Jahreszeit frei zu halten?**

Die Wintermonate sind für chronische Atemwegspatienten eine große Herausforderung. Besonders die oberen Atemwege sind anfällig für virale

Infekte. Dabei besteht auch die Gefahr der Ausbreitung des Infekts auf die Lunge.

### **Langsame Nasenatmung schützt die Bronchien**

Die kalte und trockene Luft im Winter ist ein starker Reiz für die Atemwege. Unsere Schleimhäute reagieren irritiert auf diese Bedingungen, das ist völlig normal. Menschen mit empfindlichen Atemwegen oder Erkrankungen der Lunge, können auf diesen Reiz unter Umständen mit einer Engstellung der Bronchien und Luftnot reagieren.

Besonders bei einer Atmung durch den Mund trifft die kalte und trockene Luft ungefiltert auf unsere Atemwege und die Infektgefahr steigt an.

Strömt die eingeatmete Luft demgegenüber langsam über die Nase in die Lunge, werden unsere Bronchialschleimhäute bestmöglich geschont. In der Nase wird die Luft angewärmt, angefeuchtet und gereinigt. Eine langsame Einatmung über die Nase hilft also, die Bronchien zu schützen.

Im Winter kannst du diese Effekte unterstützen, indem du die Schleimhaut der Nase regelmäßig befeuchtest, z.B. mit salzhaltigen, isotonischen Nasensprays oder Salben.

Folgend paar Übungen, womit die Nasenhygiene ganz sicher gelingt.



## 2.1.1 Den Luftstrom verlangsamen



Eine Möglichkeit den Luftstrom zu verlangsamen, ist die Einatmung durch nur ein Nasenloch. Diese Technik reduziert den Reiz der kalten, trockenen Luft deutlich.

Dabei ist es wichtig, dass du den Finger nur sanft auf die Nase legst, bei zu viel Druck wird sonst auch das andere Nasenloch komprimiert.

Zusätzlich hilft es, sich einen Schal oder ein Halstuch locker vor Mund und Nase zu wickeln. So wird die kalte Luft noch weiter abgebremst und angewärmt.

## 2.1.2 Übung zum Anschwellen der Schleimhäute

Mit der folgenden Übung zum Freimachen der Nase kannst du das Anschwellen der Schleimhäute unterstützen:

- o Verschließe die Nase und den Mund nach der Ausatmung.
- o Neige den Kopf ca. 4-6 Mal erst tief in den Nacken nach hinten und dann nach vorne auf die Brust.

- o Bei Bedarf kannst du die Übung wiederholen. Ein Übungszyklus sollte jedoch nur so lange dauern, dass danach normal und entspannt weitergeatmet werden kann.



### **2.1.3 Nasenspülungen**

Die Befreiung der oberen Atemwege von Schleim kannst du außerdem mit Nasenspülungen unterstützen. Hierbei ist es wichtig, dass du die richtige Wassertemperatur und Salzkonzentration wählst, dann sollte das Spülen der Nase nicht unangenehm sein.

Außerdem solltest du darauf achten, dass das Wasser nicht mit Druck, sondern lediglich mit der Schwerkraft in die Nase gebracht wird – dabei halte den Mund weit geöffnet.

## 2.1.4 Richtig Naseputzen

Wenn du die Nase putzt, achte unbedingt auf eine **milde Nasenputz-Technik**:

- o Bei kräftigem Schnäuzen mit viel Druck besteht die Gefahr der Verteilung des infizierten Nasensekrets in den Nebenhöhlen. Schonender ist es nacheinander jeweils ein Nasenloch zu verschließen und den Schleim aus dem geöffneten Nasenloch in kleinen Schüben und mit dosiertem Druck zu entfernen.
- o Falte das gebrauchte Taschentuch anschließend zusammen und entsorge es im Müll.
- o Benutze jedes Mal ein frisches Taschentuch und wasche oder desinfiziere dir im Anschluss, wenn möglich, die Hände.

## 2.2 Lungenhygiene- Was tun bei Husten?

Generell wird unterschieden zwischen produktivem und trockenem, unproduktivem Husten.

Produktiver Husten ist ein Reiz oder Reflex, der unnötig belastet und zu Atemnot führen kann. Deshalb sollte man versuchen, den trockenen Husten so weit wie möglich, zu vermeiden.

Bei Hustenanfall immer ruhig bleiben.

Trinke am besten lauwarmen Tee in kleinen Schlücken, denn die warme Flüssigkeit beruhigt die gereizten Schleimhäute.

Versuche eine Zeitlang nicht zu sprechen – der verstärkte Luftstrom beim Sprechen kann zusätzlichen Hustenreiz verursachen.

Atme möglichst langsam durch die Nase ein. Durch die Erwärmung und Verlangsamung des Luftstroms wird der Hustenreiz gedämpft.



## **Richtig Husten will gelernt sein.**

So blöd das vielleicht erstmal klingen mag, so sinnvoll ist es doch, nicht nur für COPD- Erkrankte. Durch zu viel Schleim wird deine Atemnot verschlimmert, außerdem können auf diesem Schleim Krankheitserreger nisten, denen der Schleim in deinen Atemwegen als ideale Brutstätte dient.

Um das Abhusten zu erleichtern, empfiehlt es sich, viel zu trinken und richtig zu husten. Dazu gehe wie folgt vor:

Setze dich mit gerader Körperhaltung auf einen Stuhl oder Schemel und richte deine Beine nebeneinander mit angewinkelten Knien aus.

Verschränke die Arme vor der Brust und atme tief und langsam durch die Nase ein. Jetzt drücke gleichzeitig mit deinen Armen auf Ober- und Unterbauch während du kräftigst hustet und dich nach vorne lehnst.

Diese Vorgehensweise solltest du zwei-bis dreimal wiederholen.

**Bisher waren dies alles Erkenntnisse aus der klassischen Therapie!**

**Der Horizont öffnet sich ungemein, wenn wir jetzt noch die fernöstlichen Techniken und das bis zu 5000 Jahre alte Wissen vereinen.**

## **2.3 Atemtraining nach TCM - Traditionellen Chinesische Medizin**

Die medizinische Anwendung von Qi Gong hat eine ebenso lange Geschichte wie die Traditionelle Chinesische Medizin.

Schwerpunkte sind Krankheitsvorbeugung und Heilung. Die Übungen basieren auf der Theorie der Meridiane und der Lehre der fünf Elemente.

Das medizinische Qi Gong verfügt über verschiedene Methoden:

**Atemübung**

**Bewegung**

**Imagination vor dem inneren Auge**

Sie wirken gezielt auf die inneren Organe. So beeinflusst zum Beispiel eine Serie von Übungen den Funktionskreis Herz und Lunge.

Diese Übungen werden in der Traditionellen Chinesischen Medizin als Vorbeugung oder Therapie von Beschwerden der betreffenden Organe eingesetzt.

### **2.3.1 Was ist Qi Gong?**

Qi Gong ist eine Jahrtausendealte traditionelle Methode, um die körpereigenen Energien zu lenken, zu beeinflussen und zu stärken.

Qi Gong wurde von den Kaisern in China praktiziert. Es galt als Selbstheilungsmethode und diente zur Jungerhaltung und zur Bewahrung der Schönheit. Es macht Körper und Geist geschmeidig

Die innere Harmonie wird hergestellt und das Bewusstsein wächst.

Es gibt sehr viele verschiedene Qi Gong-Arten:

- o Stilles Qi Gong
- o Äußeres und inneres Qi Gong
- o Jianjang Qi Gong
- o Taoisten Qi Gong
- o Buddhisten Qi Gong
- o Kranich Qi Gong
- o Fünf Elemente Qi Gong
- o Medizinisches Qi Gong

Je nach Art des Qi Gong geht es hierbei um:

- o Atmung
- o Meditation
- o Lenkung des Qi
- o Sammeln des Qi
- o Kräftigung des Qi
- o Bewegung

Der Übende kann durch das Qi Gong verblüffende Erfahrungen sammeln.

**Qi Gong ist eine Lebenseinstellung!**

## **2.3.2 Wie wirkt Qi Gong?**

Durch regelmäßiges Üben kann der Übende Unglaubliches erreichen. Seine Kräfte werden wachsen, er wird in der Lage sein, seine Kräfte zu lenken, er fängt an, seinen Körper zu spüren und unter Kontrolle zu haben.

Es stellt sich ein wunderbares Gefühl ein, wenn der Übende bemerkt, was in ihm steckt.

Dies öffnet Horizonte, es wird sich eine innere Harmonie und Zufriedenheit einstellen, was sich positiv auf den Allgemeinzustand auswirkt.



Das Immunsystem wird gestärkt, der Kreislauf und somit die Kondition verbessert, die Atmung wird tiefer und es kann mehr Sauerstoff in die Lungen und somit in den Organismus kommen.

Nach einiger Zeit wird der Übende nicht mehr auf seine Übungen verzichten wollen, denn er wird merken, dass sich sein Gesundheitszustand stabil hält.

**Qi Gong zielt darauf ab:**

- o Das Qi zu stärken
- o Den Körper zu mobilisieren
- o Den Geist zu harmonisieren
- o Die Harmonie von Körper und Geist herzustellen
- o Die Fitness zu erhalten

## **2.3.3 Die wunderbaren 5 Qi-Gong Übungen**

**Im Reha-Bereich habe ich immer folgende Atemübungen erfolgreich genutzt**

Jede der folgenden Übungen 6x durchführen, also zuerst 6x „Den Tag begrüßen“, 6x „Den Regenbogen beschreiben“ usw.

Die Übungen langsam, fast wie in Zeitlupe durchführen.

Das Ausatmen dauert immer länger als das Einatmen.

### **1. Den Tag begrüßen**

- a. Ausgangsstellung, die Arme hängen lassen.
- b. Arme nach vorne in die waagerechte bringen und dabei langsam einatmen.
- c. Arme seitlich auseinander und noch langsamer, fast wie in Zeitlupe, ausatmen.
- d. Arme wieder waagerecht nach vorne zusammenführen und einatmen.
- e. Arme in die Ausgangsstellung nach unten führen und ausatmen.









## 2. Den Regenbogen beschreiben

- a. Ausgangsstellung, die Arme hängen lassen.
- b. Mit ausgestreckten Armen erst nach vorne, dann ganz nach oben und einatmen
- c. Dann zu rechten Seite lehnen und ausatmen
- d. Zurück zur Mitte und einatmen
- e. Zur linken Seite lehnen und ausatmen
- f. Zur Mitte und dabei einatmen
- g. Arme langsam nach unten zur Ausgangsstellung und ausatmen

















## 2. Rudern

**Ausgangsstellung die Arme hängen lassen- Handflächen zeigen nach außen**

**Die ausgestreckten Armen seitlich nach ganz oben und dabei einatmen**

**Die Arme vor dem Körper ganz langsam nach unten zur Ausgangsstellung und ausatmen**

**Dann die Handflächen nach außen drehen (Rudern)**













### 3. Dem Vollmond nachschauen

Siehe Ausgangsstellung- sich vorstellen, dass wir mit den Händen einen Ball halten würden und aus dieser Position den Ball (Mond) seitlich nach oben führen und einatmen

Der gleiche Weg wieder ganz langsam zurück und ausatmen

Das Gleiche auf der anderen Seite durchführen









#### **4. Das Gute herholen- das Schlechte abgeben**

Siehe Ausgangsstellung, zuerst einatmen und dann mit dem Ausatmen die linke Hand gerade nach vorne strecken, so als wenn du etwas ganz langsam wegdrücken willst.

Wenn der Arm gestreckt ist, dann die Handflächen drehen und den Arm zurückführen und dabei einatmen.

Beide Handflächen sind wieder auf gleicher Höhe und jetzt den rechten Arm ausstrecken und dabei ausatmen.

Handfläche drehen und den Arm langsam zurückführen und einatmen.

















## **Fazit:**

- 1. Den Tag begrüßen 6x**
- 2. Den Regenbogen beschreiben 6x**
- 3. Rudern 6x**
- 4. Dem Vollmond nachschauen 6x**
- 5. Das Gute herholen- das Schlechte abgeben 6x**

Ganz bewusst und langsam -wie in Zeitlupe

Mit einem inneren Lächeln die Übungen durchführen

# **Atemtraining nach Dr. Shioya**

Eine wunderbare Atemtechnik ist die Shioya Methode. Die Shioya Methode wurde von Dr. Shioya, einem japanischen Arzt und Mediziner, entwickelt.

Die Atemtechnik stammt aus den buddhistischen Klöstern und Dr. Shioya verbesserte die Methode, indem er die Kraft der Gedanken mit hineinfließen lässt.

Aber auch alleine ist die Atemtechnik ein wunderbarer Segen für alle COPD-Patienten.

Ich kenne ganz viele Atemtechniken, die in der westlichen und fernöstlichen Welt praktiziert werden, und ich komme immer mehr zu der Erkenntnis, dass diese teils uralte östliche Techniken der westlichen Medizin weit überlegen sind.

Um zu verstehen, warum das so ist, werde ich das mit einfachen Worten versuchen zu erklären.

In der östlichen Medizin spielt das ganzheitliche Betrachten des Menschen eine ganz große Rolle, aber auch das Verstehen der Lebenskraft, was in Indien das Prana und in China das Chi bedeutet.

Die Lebenskraft durch die Atmung ganz gezielt und bewusst zu lenken, ist der große Unterschied zur westlichen Therapie.

Auch ich habe jahrelang im Rehabereich diese Erfahrung machen dürfen, was es heißt die klassische, bestimmt auch gute Atemtechnik zu praktizieren, aber wenn ich die Qi Gong Atemtechniken gemacht habe, war die Begeisterung 100fach größer, weil die Patienten das „Chi“ gespürt haben.

## **Weniger ist mehr!**

Nicht viel Atmen oder mehr Sauerstoff ist die Lösung, sondern weniger Atemzüge in der Stunde, am Tag oder generell im Leben bringt die Verbesserung der Atmung und der Gesundheit.

Paradox? Aber ich erkläre das genau.

Du atmest Sauerstoff O<sub>2</sub> ein, damit er über das Blut in die Gewebe strömt. Nur wenn der Sauerstoff O<sub>2</sub> bis in die kleinste Zelle geführt, wird genügend Kohlendioxid (CO<sub>2</sub>) mitgeführt.

Das Kohlendioxid in der Atemluft, was früher fälschlicherweise als Abfallprodukt bezeichnet wurde, ist von ganz entscheidender Bedeutung.

Die Abgabe des Sauerstoffs vom Blut an das Gewebe ist besser wenn der Kohlendioxidgehalt optimal ist, aber leider verlieren wir viel Kohlendioxid durch übermäßiges Atmen.

Übermäßiges Atmen führt dazu, dass zu wenig Kohlendioxid im Blut ist, was zur Hyperventilation führen kann, und somit nimmt der Körper selbst die Kohlendioxidregulation vor.

Deshalb ist weniger mehr!

Wir tun uns schwer, uns auf den Gedanken einzulassen, dass weniger Sauerstoff mehr bringt, aber es ist so.

Wir machen im Ruhezustand 16 bis 20 Atemzüge pro Minute. Mit der Tiefenatmung nach Dr. Shioya, reduzieren wir die Atemzüge auf 8 bis 12 pro Minute. Durch diese Atemtechnik atme ich eine größere Menge an Restluft ein, die relativ viel Kohlendioxid enthält, und genau diese Menge an Kohlendioxid garantiert, dass die Zellen mit genügend Sauerstoff versorgt werden.

**Was für eine Umkehrung unserer jahrelangen, falschen Denkweise!**

### **Aber jetzt zur Methode**

Die Methode besteht erstens aus der bildhaften Vorstellung eines positiven Bildes und zweitens aus der richtigen Atmung.

#### **Bildhafte Vorstellung**

Es gibt viele Arten, die bildhafte Vorstellung richtig einzusetzen aber die Meinung von Dr. Shioya ist folgende:

- a) Dinge positiv denken
- b) niemals die Dankbarkeit vergessen
- c) nicht nörgeln

Bei COPD, aber auch bei jeder anderen Krankheit ist es wichtig die Selbstheilungskräfte anzukurbeln, und das geht nur, wenn wir uns eine gute Einstellung, sprich positive Denkweise, aneignen.



Ich weiß, dass es bei den meisten nicht leicht ist, überhaupt mit dieser Krankheit erst einmal klar zu kommen. Aber wir müssen aus dieser negativen Denkspirale herauskommen und fangen mit ganz kleinen Dingen an. Und setzen das dann immer wieder und wieder um.

Und dazu ist diese harmonische Atemtechnik bestens geeignet.

In jeder klassischen Atemtherapie, so auch bei meiner Tätigkeit im Reha-Bereich, lernen wir tief in den Bauch zu atmen und das aus einem einzigen Grund, damit wir mehr Luft in die Lunge bekommen.

Nur wenn wir tief nach unten in den Bauch atmen, senkt sich das Zwerchfell und automatisch nutzen wir die volle Lungenkapazität aus. Das Zwerchfell ist der wichtigste Atemmuskel und der muss gefördert werden.

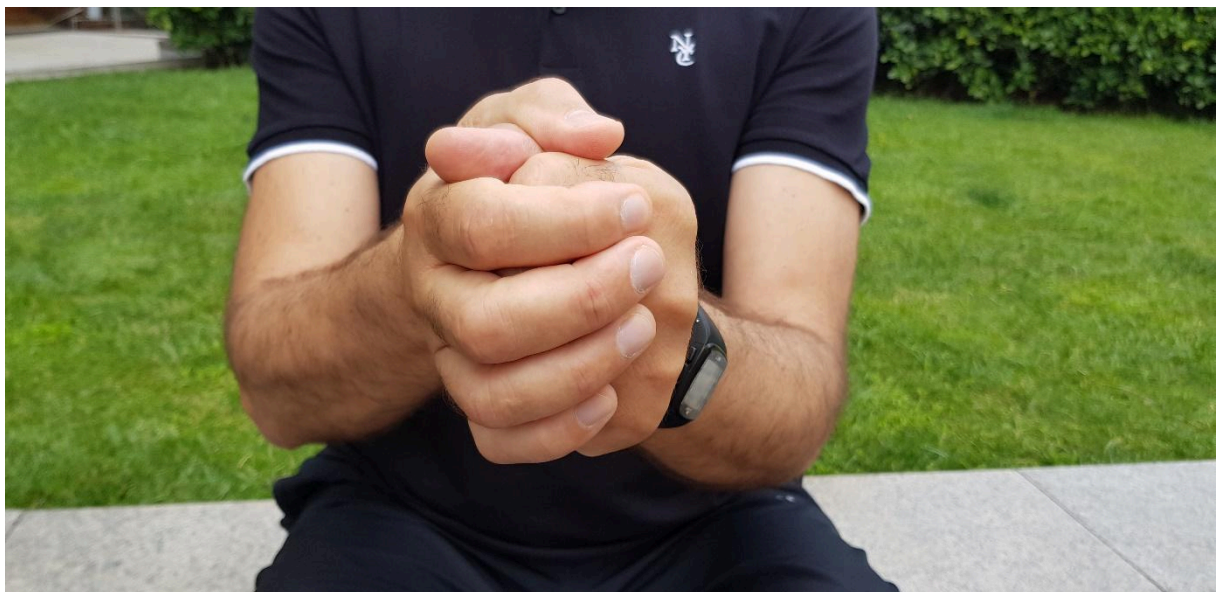
Die Methode nach Dr. Shioya ist so eine Bauchatmung, die er noch weiterentwickelt hat und die bestimmt der Hauptgrund dafür war, dass er 105 Jahre alt geworden ist.

### **Ablauf der Atemtechnik**

Körperhaltung: Setze dich auf einen Stuhl, ohne dich anzulehnen. Der Rücken ist aufrecht, denn nur so kann die Luft bis in die Spitzen der Lunge gelangen.

Natürlich geht das auch in einem Schneidersitz oder einem Meditationssitz, wenn man darin geübt ist.

Die Arme im rechten Winkel vor dem Körper anwinkeln und die Hände umeinander ballen, als ob man einen kleinen Ball umfassen würde.



Dabei bildet die linke Hand eine Faust (bei Linkshändern die rechte), die Finger der anderen Hand kommen darauf zu liegen, und die Daumen liegen übereinander.

Dr. Shioya nennt diese Handhaltung „**Mudra der Glocke**“. Mudras sind kraftvolle Handgesten, denen gesundheitsfördernde Wirkungen zugeschrieben wird. Die Fingerhaltungen haben Einfluss auf Körperenergien und Stimmungen.

## Ablauf der Atemtechnik

- a) Du atmest still und sanft durch die Nase ein, bis tief in den Bauch hinein – der Bauch wölbt sich wie ein Luftballon nach vorne.

Diese Bauchatmung wird mit fortschreitender Übung immer leichter und natürlicher. Wir arbeiten uns in kleinen Schritten nach vorne.

Unsere Atmung ist durch unsere teils jahrelange Brustatmung total verspannt und es braucht etwas Geduld, bis die Luft nach unten strömen kann.

- b) Den Atem bis zu 10 Sekunden anhalten, und zwar so lange, wie es bequem geht.

In der asiatischen Lehre liegt etwa 7 cm unter dem Bauchnabel das Hara und dort in der Mitte zwischen Rücken und Bauchraum das Zentrum (Hara) des Körpers.

Wenn wir die Luft anhalten, können wir das Zwerchfell Richtung Hara drücken und zusätzlich noch den After zusammendrücken.

- c) Mit der Lippenbremse ausatmen

- d) Einen normaler Atemzug machen

Dieser Ablauf a-d wird **25** Mal wiederholt, den wir auch verteilt auf den Tag machen können.

Eine mögliche Variante wäre 5 Atemzüge nach dem Frühstück, 5 Atemzüge nach dem Mittagessen, 5 Atemzüge im Laufe des Nachmittags, 5 Atemzüge nach dem Abendessen, 5 Atemzüge auf der Bettkante vor dem Schlafen.

Aber teile es dir selber ein, wie es für dich am besten passt. Wichtig ist nur, dass du regelmäßig übst.

## **Atemtechnik mit positiver bildhafter Vorstellung**

- a) Einatmen und sich vorstellen, wie kraftvolle Lebensenergie bis tief in den Bauch -Hara- einströmt und wie von dort die Lebensenergie im ganzen Körper verteilt wird.
- b) Atem anhalten und sich bildhaft vorstellen, wie unsere Lunge geheilt ist.
- c) Ausatmen und sich vorstellen, dass man alle Abfallstoffe ausatmet, der ganze Körper sauber ist und man sich von innen verjüngt.

Probiere es einfach aus – lass dich ein auf diesen Gesundheitsprozess. Egal welche Lungenkrankheit du hast, taste dich langsam vor und ohne Druck.

Es ist nur ein Baustein zu der deiner COPD-Gesundung, aber ein ganz wichtiger.

## 3. Ernährung- Vitalstoffe- was wirklich hilft [\(zurück\)](#)

### 3.1 Die Ernährung

Die Ernährung beeinflusst bei COPD-Patienten und -Patientinnen die Überlebensrate und den Verlauf der Erkrankung. Die optimale Ernährung hängt davon ab, welcher Patiententyp du bist und wie die Krankheit bei dir ausgeprägt ist. Deshalb solltest du zunächst herausfinden, zu welchem Typus du gehörst: Bist du eher ein „Pink Puffer“ oder ein „Blue Bloater“? Zwischen beiden Patiententypen gibt es jedoch auch zahlreiche Mischformen mit fließenden Übergängen.

#### **Pink Puffer**

Beim Pink Puffer (englisch für „Rosa Keucher“) steht das Lungenemphysem im Vordergrund. Die Patienten leiden unter einer Überblähung der Lunge mit Atemnot. Die starke Beanspruchung der Atemmuskulatur verbraucht viel Energie und führt zu einer Gewichtsabnahme. Die Patienten sind deshalb eher schlank und werden im späteren Krankheitsverlauf oft sogar untergewichtig. Es tritt häufig ein trockener Reizhusten auf.

#### **Ernährung für Pink Puffer:**

Die Ernährung zielt darauf ab, Gewicht und Muskelmasse aufzubauen oder zu erhalten. Die Nahrung sollte relativ kalorienreich sein. Wichtig ist ein ausreichender Eiweißgehalt, um den Muskelaufbau zu begünstigen.

#### **Blue Bloater**

Beim Blue Bloater steht die chronische Bronchitis im Vordergrund. Es tritt oft ein verschleimter Husten mit Sekretbildung auf. Bei einer fortgeschrittenen Erkrankung kann ein Sauerstoffmangel (Hypoxie) im Blut zu einer Blaufärbung der Haut / Lippen führen. Die Patienten leiden meist deutlich weniger unter Atemnot als der Pink-Puffer-Typ. Blue Bloater sind häufig übergewichtig.

#### **Ernährung für Blue Bloater:**

Blue Bloater neigen zu Übergewicht. Zugleich wird bei fortschreitender Erkrankung auch Muskelmasse abgebaut. Die Ernährung sollte fettarm und kalorienarm sein, aber viel Eiweiß und Mineralstoffe enthalten.



Mit den folgenden Tipps kannst du den Krankheitsverlauf günstig beeinflussen und deinen Körper optimal unterstützen.

### **Kontrolle des Körpergewichts**

Untergewicht wirkt sich generell negativ auf den Krankheitsverlauf und auf die Überlebensrate aus, während Übergewicht andere Probleme wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Schlafapnoe begünstigt.

- o Die optimale tägliche Energiezufuhr sollte von einem Experten individuell berechnet werden.
- o Wiege dich 2x pro Woche, am besten immer zur gleichen Zeit (zum Beispiel morgens nach dem Entleeren der Harnblase)
- o Notiere dir dein Gewicht in einer Tabelle, um Änderungen schnell zu erkennen
- o Gehe bei Änderungen (vor allem bei unerwarteter Gewichtsabnahme) zum Arzt

### **Erhalten der Muskelmasse**

Bei COPD wird durch die erschwerte Atmung mehr Muskularbeit für das Atmen benötigt. Die Ernährung soll einem Muskelabbau entgegenwirken.

- o Eiweißreiche Kost ist gut für den Muskelaufbau.
- o Ideal sind Kombinationen aus Kohlehydraten und leicht verdaulichem Eiweiß. Beispiele: Kartoffel mit Ei oder Getreide mit Milchprodukten (Müsli mit Joghurt, Brot mit Käse).
- o Wichtig: Es sollte immer eine Bewegungstherapie durchgeführt werden. Die Ernährung kann den Muskelaufbau nur unterstützen. Für den Aufbau sorgen Sport und Bewegung.

### **Allgemeine Tipps zur Ernährung als COPD-Patient**

#### **Viel trinken – Für COPD-Patienten noch wichtiger**

Durch die Aufnahme von viel Flüssigkeit hilft man dem Körper, den Schleim dünnflüssiger zu halten. So kann der festsitzende Schleim leichter abgehustet werden, wodurch die Atemwege entlastet werden. Bevorzugt sollte man Trinkwasser bzw. stilles Mineralwasser konsumieren. Auch Säfte sind gut für den Körper, besonders empfiehlt sich eine Kombination aus beidem. Verdünnte Säfte sind bekömmlich, schmecken gut und liefern dem Körper die notwendige

Flüssigkeit bei gleichzeitiger Aufnahme von wichtigen Nährstoffen, Vitaminen und Spurenelementen.

### **Eiweißhaltig Essen – Energie für die Zellen**

Da durch die COPD bedingten Entzündungen ein erhöhter Energiebedarf besteht und damit einhergehend der Verlust von Muskelmasse droht, ist es ratsam, sich eiweißreich zu ernähren. Empfohlen werden Milch und Milchspeisen wie Quark, Pudding und auch mal ein leckeres Eis. Auch Fleisch ist ein hochwertiger Eiweißlieferant, ebenso Fisch. Man sollte täglich wenigstens einmal Fleisch oder Fisch zu sich nehmen.

### **Auch Kohlenhydrate sind wichtig**

Da kohlenhydratreiche Nahrung zu einem erhöhten CO<sub>2</sub>-Ausstoß führt, sollte auch diese Nahrungsgruppe regelmäßig verzehrt werden. Besonders reich an Kohlehydraten sind beispielsweise Kartoffeln, Reis, Nudeln sowie Vollkornprodukte, Müsli und Obst.

### **Omega 3 – Entzündungshemmende Säuren**

Da Omega 3 entzündungshemmend wirkt, sollte man regelmäßig Lebensmittel verzehren, die reich an Omega-3-Fettsäuren sind. Hier empfiehlt sich die Zubereitung von Gerichten mit Leinöl oder Olivenöl. Auch in Fisch sind viele Fettsäuren enthalten, so zum Beispiel in fetten Seefischen wie Hering oder Makrele. Ungesättigte Omega-3-Fettsäuren finden sich aber auch in Forellen und Lachs wieder. So kommt keine Langeweile beim Essen auf.

### **Diese Lebensmittel sollten vermieden oder nur in geringen Mengen konsumiert werden.**

Sämtliche Arten von Kohlgemüse, Schnitt- und Knoblauch sowie Arten von Hülsenfrüchten wie beispielsweise Bohnen, Erbsen und Linsen. Der Hintergrund liegt in der gasbildenden Wirkung dieser Lebensmittel, wodurch der Druck im Körperinneren auf Lunge und Zwerchfell erhöht werden kann.

Auch kohlesäurehaltiges Mineralwasser ist bei entsprechender Empfindlichkeit des Körpers nicht zu empfehlen. Auch zu hoher Salzgehalt ist nicht förderlich, man sollte deshalb eher salzarm kochen, aber nicht gänzlich auf Salz verzichten.

# Ernährung nach TCM

## Ernährung nach den fünf Elementen:

„Man ist, was man isst“ – entsprechend diesem Prinzip sieht die TCM die Nahrung nicht nur als Auslöser von Krankheiten, sondern auch als Mittel, um auf einfache und nebenwirkungsfreie Art und Weise die Entwicklung von chronischen Störungen anzuhalten bzw. Rückfälle zu vermeiden.

Die Nahrungsmittel werden nach Organzugehörigkeit, Geschmack und Wirkweise eingeteilt. So gibt es Nahrungsmittel, die bei Nierenerkrankungen eingesetzt werden.

Hast du Schleim im Körper und leidest an Husten mit Auswurf oder Schnupfen oder Nasennebenhöhlenentzündung, dann musst du verschleimende Nahrungsmittel meiden, um die Therapie zu unterstützen und später weniger häufig zu erkranken.

Die chinesische Ernährungslehre wird sehr erfolgreich zum Abnehmen eingesetzt, aber auch bei allen anderen Erkrankungen kannst du mit dem richtigen Essen deinen Körper unterstützen. Abhängig von deinem Typus wird dein individueller Ernährungsplan nach den fünf Elementen erstellt.

Natürlich entsprechen die Nahrungsmittel unserer Kultur. Du musst also nicht plötzlich chinesisch kochen lernen. Allerdings entspricht das Essen in einem Chinarestaurant nicht einem therapeutischen individuellen Ernährungsplan.

## Chinesische Heilkräuter

Die chinesische Arzneimittellkunde kennt über 7000, meist pflanzliche Arzneimittel, von denen etwa 500 ständig verwendet werden. Der Schwerpunkt der chinesischen Phytotherapie liegt auf Mischpräparaten von fünf bis fünfzehn unterschiedlichen Substanzen, die für Ihre persönliche Mischung von einer auf TCM spezialisierten Apotheke hergestellt werden. Durch die Kombination der einzelnen Präparate werden alle Symptome in nur einer Mischung an Kräutern behandelt.

Außer eventuellen Verdauungsschwierigkeiten in den ersten Tagen gibt es keine Nebenwirkungen. Die gute Verträglichkeit geht aber auch mit einem langsamen Wirkungseintritt einher.

Chinesische Heilkräutermischungen eignen sich daher besonders für chronische Erkrankungen im Bereich der inneren Medizin. Hier werden sie vorwiegend als Granulate eingenommen, die mit Wasser gemischt, morgens und abends getrunken werden.

Ein weiterer wichtiger auslösender Faktor ist die Umwelt. Diese so genannten äußeren pathogenen Stoffe setzen sich im Körper fest und können chronische Hitze oder Kälte erzeugen.

Staub, der zu einer beständigen Reizung wird und so einen Abwehrkampf zwischen gutem und schlechtem Qi bewirkt, führt zu Hitze. Auch Zigarettenrauch führt zu Trockenheits- und Hitzesymptomen. Glühender Tabak wird in die Lunge gesaugt. Das erzeugt Hitze und Trockenheit. Wenn zu viel Trockenheit herrscht und die Flüssigkeitszirkulation nicht mehr funktioniert, entsteht Schleim und das morgendliche Schleimaushusten beginnt.

Kalte Luft, ungeheizte Räume oder kaltes, feuchtes Klima erzeugen chronische Kälte im Körper.

Diese Faktoren entsprechen den Allergenen in der Schulmedizin.

Gerade bei den Atemwegserkrankungen gibt es eine Menge TCM-Diagnosen. Es kann sich um eine Wind-Kälte-Invasion in die Lunge, um Schleim-Hitze in der Lunge, um Lungen-Milz-Qi-Mangel, um Nieren-Lungen-Schwäche, um „Leber attackiert die Lunge“, um eine Lungen-Yin-Schwäche etc. handeln. Die Diagnosen nach der TCM sind vielseitig. Je nach Symptomen wird die Atemlosigkeit, das schlechte Ein- oder Ausatmen, das Keuchen, die Schleimproduktion oder die Müdigkeit und Kraftlosigkeit behandelt.



# Sensationelle Heil- und Wirkstoffe bei COPD

Wir müssen das Rad nicht neu erfinden, sondern können uns gerne auf Jahrtausende altes Wissen der TCM (= traditionelle chinesische Medizin) und auf westliche neuzeitliche Erkenntnisse einlassen.

Es gibt wunderbare Salze, die sich durch Inhalationen wie ein Balsam um die Bronchien und Lungenbläschen legen.

Es gibt Naturstoffe, die die Durchblutung der Lunge großartig fördern, und es gibt Schatzkammern von Pilzen, Kräutern, Vitaminen usw.

## Welche Wirkstoffe haben eine heilende Wirkung bei Asthma oder COPD?

Manches muss man testen und ausprobieren, bei allem braucht man etwas Geduld, aber dein Körper wird es danken und Verbesserungen deutlich spüren, und das ohne jegliche Nebenwirkungen.

Aus den gewonnenen Erkenntnissen mit TCM-Ärzten und Heilpraktikern und meinen persönlichen Erfahrungen mit Asthma- und COPD Patienten kann ich wärmstens folgende Empfehlungen aussprechen.

## Wie sieht mein persönliches Selbstheilungsprogramm aus?

**Salze** – salzhaltige Luft erschafft ein Meeresklima, das eine beruhigende Wirkung auf die Atemwege und deren Heilungsprozess enorm fördert.

Du bestimmst selbst, wie hoch der Salzgehalt sein darf und was dir guttut.

In jeder Apotheke gibt es fertige Salzlösungen wie z.B. NaCl mit 0,9% Salzgehalt.

**Myrte** – Myrte ist ein ätherisches Öl und beide, **Salze** und **Myrte** sind hochwirksam beim Inhalieren.

Das Öl ist keimtötend, antiseptisch, entzündungshemmend und ein bewährtes Therapeutikum gegen COPD, Asthma und Bronchitis.

Linderung wird auch bei Nasennebenhöhlen Katarrh, Nasenschleimhautentzündung und Staublunge erzielt.

Anwendung: Nimm dein Inhalationsgerät oder deinen Vernebler und gib 10 Tropfen NaCl und 4-6 Tropfen Myrte zusammen hinein und du kannst loslegen mit deinem Heilungsprozess.

Es gibt vielfältige Inhalations- und Verneblungsgeräte, wobei ich dir diese beiden Geräte wärmstens empfehlen kann:

- Alvita T2000 ca. 100.-€
- Grundig FS 4820 Gesichtssauna (multifunktional) 26,99€

## **Alant**

Alant wird heute vor allem bei allen grippalen Infekten mit starkem Husten sowie chronischen Beschwerden der Lungen verwendet. Es sind hier vermutlich vor allem die ätherischen Öle bzw. so genannte Sesquiterpene und einige weitere Stoffe wie Phytosterole, die synergetisch wirken und die lungenreinigenden Effekte hervorrufen. Die Pflanze hat hier sogar mittlerweile einen so guten Ruf, dass sie nicht selten bei der klassischen Raucherkrankheit COPD empfohlen wird. Alant vermag zwar COPD nicht zu heilen, kann aber viele Beschwerden wie starke Bronchienverschleimung oder Luftnot lindern.

Die gebräuchlichste Darreichungsform ist der **Alanttee**, bei dem getrocknete und zerkleinerte Alantwurzeln mit heißem Wasser übergossen werden. Die beste Art der Teezubereitung für dieses Heilkraut ist die Zubereitung eines Aufgusses mit anschließender Teilmazeration. Hierbei wird zunächst ein heißer Aufguss zubereitet, der dann im Anschluss vollkommen erkalten muss. So wird gewährleistet, dass die ätherischen Öle, die stark in der verholzten Struktur der Wurzeln enthalten sind, bestmöglich aus der Zellstruktur herausextrahiert werden.

**Zubereitung und Anwendung:** Für einen Heiltee aus Alant werden etwa 1,5 bis 2 g geschnittene und getrocknete Alantwurzeln benötigt, die mit 200 ml kochend heißem Wasser übergossen werden. Der Aufguss sollte danach abgekühlt und in kleinen Schlucken getrunken werden, pro Tag nicht mehr als drei Tassen. Grundsätzlich darf der Tee nicht länger als vier Wochen täglich konsumiert werden, da sonst Nebenwirkungen zu erwarten sind.

Neben Alant können bei akuten und chronischen Lungenbeschwerden auch weiteren Heilkräuter wie Spitzwegerich und Thymian beigemischt werden.

## **Wie schaffe ich es, dass sich meine Bronchien ohne Medikamente erweitern?**

L- Carnitin und L-Arginin sorgen für eine gute Durchblutung, die für die Lunge sehr wichtig sind.

Wichtig zu verstehen ist, Stickstoff hat eine größere Bedeutung als Sauerstoff, denn unsere Luft besteht überwiegend aus Stickstoff und nur zu 18-20 % aus Sauerstoff.

Stickstoff hat die Eigenschaft, die Gefäße bis in die kleinsten Arterien hinein auszuweiten, und daher sind L-Carnetin und L-Arginin besonders fördernd.

**L-Carnetin** - als Pulver

**L-Arginin Hel** - reines L-Arginin Hydrochlorid ohne Zusatzstoffe

Das sind Aminosäuren, die unser Körper selbst herstellen kann, doch nicht in ausreichender Menge und gerade bei Asthma und COPD brauchen wir durchblutungsfördernde Mittel

Von L-Carnitin und L-Arginin sind keine Nebenwirkungen bekannt, aber auch hier gilt regelmäßig anwenden und etwas Geduld haben (ca. 3-4 Wochen).

## **Vitalpilze**

**Cordyceps** - asiatischer Heil-und Vitalpilz

Cordyceps ist ein Raupenkeulenpilz und wird auch in Speisen verwendet.

Er hilft bei Allergien und stärkt das Immunsystem. Durch diesen Pilz kann die Lunge den Sauerstoff besser verwerten und eine Sauerstoffverwertung bis 55% ist dadurch möglich.

Anwendung: Cordyceps CS-4 in Kapselform morgens und abends je 1 Kapsel

## **Vitalstoffe**

Diese Vitalstoffe sind hochwirksam gegen Viren, Bakterien und Keime.

Vitamin D3 ist in aller Munde, vor allem bei COPD Patienten. Vitamin D3 ist als Sonnenvitamin bekannt und man kann den D3-Spiegel über den Bluttest messen.

Experten empfehlen einen Vitamin-D3-Spiegelwert von 40-60, aber die meisten Menschen liegen deutlich darunter

Anwendung (Empfehlung): 10 Tropfen = 10.000 IE täglich

Sehr zu empfehlen ist die Kombination D3/K2, die auch zusammen erhältlich ist.

Das Vitamin K2 sorgt dafür, dass Kalzium sich nicht in den Arterien ablagert, weil für COPD Patienten ein guter Blutdurchfluss in den Adern sehr wichtig ist.

**OPC** gilt als das weltweit stärkste Antioxidans. Es handelt sich um ein Traubenkernextrakt.

Zusammen mit Vitamin C schützt OPC vor viralen und bakteriellen Infektionen, aber auch sonst hat OPC auf ganz viele andere Krankheiten einen Heileinfluss.

## **Kurkuma**

In mehreren Studien wurde Curcumin bei Lungenfibrose getestet. Es stellte sich heraus, dass Curcumin (bei Tieren) jene Lungenverletzungen und Lungenfibrosen mildert, die durch Bestrahlung, Chemotherapeutika und Giftstoffe verursacht wurden. Verschiedene Studien lassen den Schluss zu, dass Curcumin generell eine Schutzfunktion bei vielen weiteren Atemwegserkrankungen aufweist, etwa bei der chronisch obstruktiven Lungenerkrankung (COPD), beim akuten Atemnotsyndrom (ARDS), der akut-inflammatorischen Lungenerkrankung (ALI) und beim allergischen Asthma.

Der Wirkmechanismus ist mit dem stark entzündungshemmenden und antioxidativen Potential des Curcumins erklärbar.

## **Anwendung**



Kurkuma und dessen Hauptwirkstoff Curcumin ist nur schlecht wasserlöslich. Daher sollte man Kurkuma immer zusammen mit etwas Fett (z.B. einem Teelöffel Leinöl) einnehmen. Die schwache Bioverfügbarkeit von Kurkuma lässt sich beim Menschen durch Piperin (einem Hauptwirkstoff des schwarzen Pfeffers) tausendfach steigern. Curcumin und Piperin kombiniert wirken außerdem stimmungsaufhellend und gelten als potente natürliche Alternativen zur Behandlung von Depressionen.

Isoliertes Curcumin aus der Kurkuma sowie synthetisch erzeugte Plagiate der Pharmaindustrie können bei hohen Dosierungen zwischen 2 und 12g zu Durchfall, Übelkeit und unregelmäßigem Blutdruck führen. Die Einnahme von Kurkuma als Ganzes gilt hingegen als sicher und hat auch hochdosiert (z.B. 8g/Tag) keine Nebenwirkungen.

Zur begleitenden Krebstherapie sind höhere Einnahmemengen erforderlich, als z.B. zur Förderung des Gallenflusses benötigt werden. Die Aussagen dazu divergieren, wahrscheinlich aufgrund individueller Unterschiede. Die Angabe von 1800 mg am Tag wird in der Literatur häufig genannt.

Curcumin ist bereits in kleinen Dosen wirksam, wie man sie normalerweise zum Essen gibt. Aber auch in sehr hohen Dosen zeigen sich nach der Kurkuma-Einnahme keine Nebenwirkungen.

Schwangere und stillende Mütter sollten vorsichtshalber von einer hochdosierten Einnahme absehen. Vorsicht ist auch bei Gallensteinen geboten.

Bestell-Links:

[Salze NaCl 0,9%](#)

[Myrte](#)

[Alvita T2000](#)

[Gesichtssauna FS 4820](#)

[Alant](#)

[L-Carnitin](#)

[L-Arginin Hel](#)

[Cordyceps](#)

[Vitamin D3/K2](#)

OPC

Vitamin C

Kurkuma

Piperin

## 4. COPD & Heilende Punkte [\(zurück\)](#)

Mit der Akupressur, Klopfakupressur und Fußreflexzonenmassage werden durch das Stimulieren von speziellen Akupunkturpunkten die Energiebahnen (Meridiane) frei gemacht, um so den Körper in sein individuelles Gleichgewicht zu bringen. Der Fluss der Körperenergie, das Qi, wird verbessert und dadurch auch die Krankheiten wie Asthma und COPD.

### Akupressur

Zur Vorbeugung von Asthma- und COPD- Anfällen und zur Linderung dieser Anfälle kann man Akupressur anwenden. Es kann den Bedarf an Asthmaspray verringern.

#### Anleitung zur Behandlung der Hauptpunkte

##### **Am Brustbein die empfindliche Stelle suchen und kräftig pressen**

- Wenn der Punkt sehr empfindlich ist, drücke oder massiere nur leicht für ca. 30 Sekunden.
- Wenn der Punkt weniger empfindlich ist, drücke oder massiere intensiver für 10-15 Sekunden.

##### **Am oberen Rand des Schlüsselbeins in der Mitte fünfmal drücken**

- Wenn der Punkt sehr empfindlich ist, drücke oder massiere nur leicht für ca. 30 Sekunden.
- Wenn der Punkt weniger empfindlich ist, drücke oder massiere intensiver für 10-15 Sekunden.

##### **Im Raum zwischen erster und zweiter Rippe fünfmal drücken**

- Wenn der Punkt sehr empfindlich ist, drücke oder massiere nur leicht für ca. 30 Sekunden.
- Wenn der Punkt weniger empfindlich ist, drücke oder massiere intensiver für 10-15 Sekunden.

## **Zwischen Daumen und Zeigefinger pressen**

- Wenn der Punkt sehr empfindlich ist, drücke oder massiere nur leicht für ca. 30 Sekunden.
- Wenn der Punkt weniger empfindlich ist, drücke oder massiere intensiver für 10-15 Sekunden.

## **Anleitung zur Behandlung der Hilfspunkte**

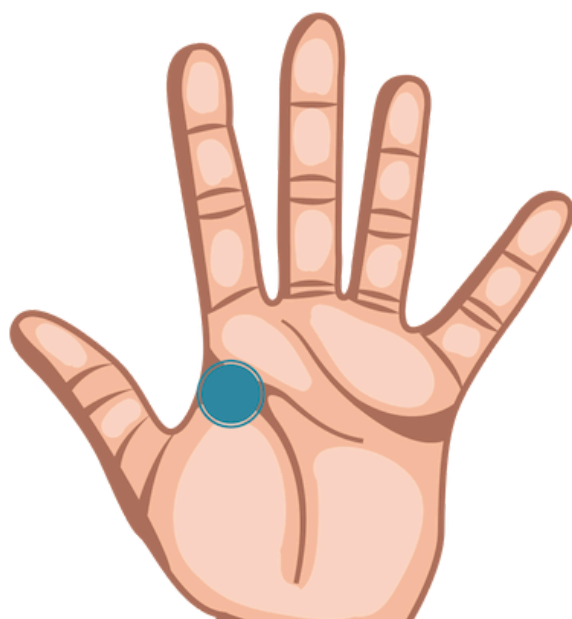
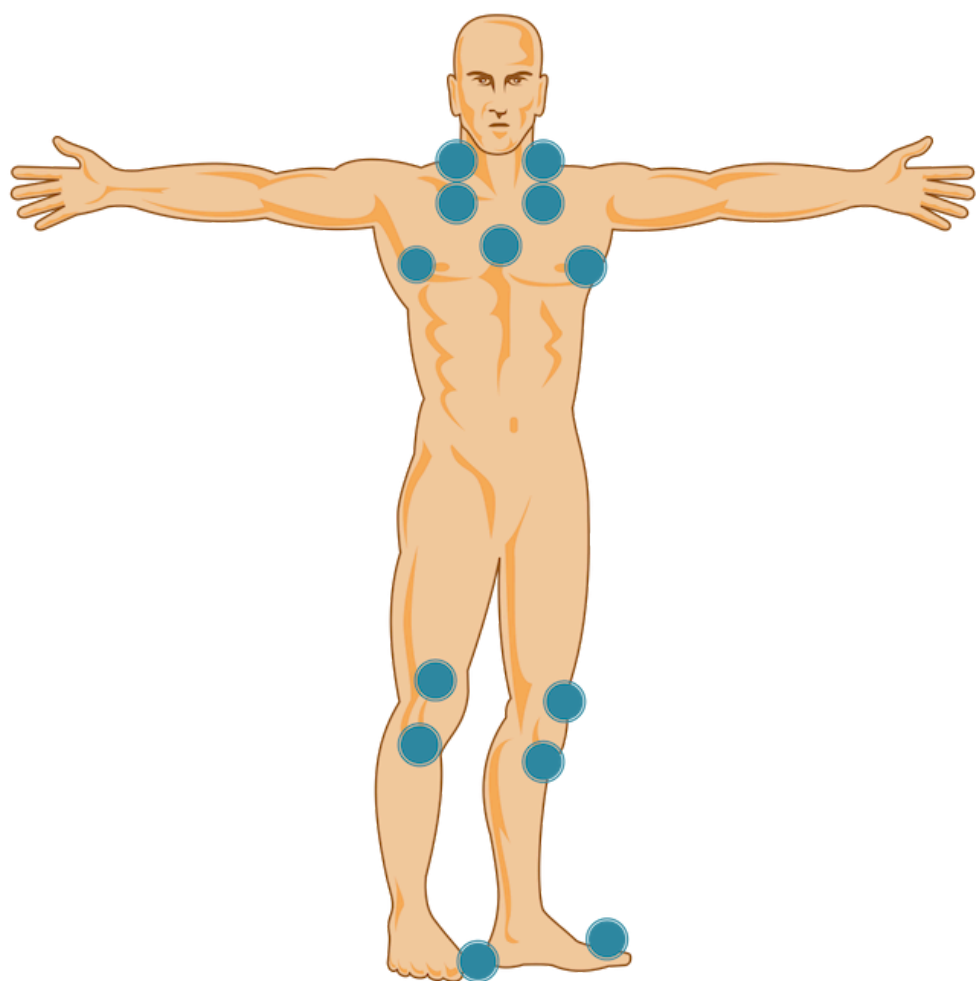
- An der Wurzel des großen Zehs drücken
- Auf und unter dem Knie pressen
- In der Achselhöhlengegend pressen

## **Häufigkeit, Intensität und Dauer**

- Bei akuten Beschwerden behandle die Punkte bei Bedarf.
- Bei länger andauernden Beschwerden behandle die Punkte ein bis drei Mal täglich.
- Wenn der Punkt sehr empfindlich ist, drücke oder massiere nur leicht für ca. 30 Sekunden.
- Wenn der Punkt weniger empfindlich ist, drücke oder massiere intensiver für 10-15 Sekunden.

- **Wichtiger Hinweis**

- COPD und Bronchialasthma als Erkrankung gehören selbstverständlich in die Hand des Arztes. Mit Akupressur kann man nur die akuten Symptome etwas lindern. Dein Asthmaspray solltest du dennoch immer zur Hand haben.





## **Klopfakupressur bei chronischer Krankheit wie COPD**

Diese Klopfakupressur ist ganz einfach zu lernen! In der folgenden Anleitung werde ich dir das grundlegende Vorgehen erklären, mit dem du schon einige leichtere Probleme selbst behandeln kannst. Bitte bearbeite stark emotionale Themen (Traumata) nur in Begleitung eines erfahrenen Therapeuten

### **Die Klopfpunkte**

Schauen wir uns zuerst einmal die Punkte im Detail an:

- (1) Innerer Rand der Augenbraue
- (2) Knochen neben dem Auge
- (3) Knochen unter dem Auge
- (4) Unter der Nase
- (5) In der Falte unter den Lippen
- (6) Unter dem Schlüsselbein
- (7) Unter dem Arm
- (8) Daumennagel innen
- (9) Nagel Zeigefinger (innen)
- (10) Nagel Mittelfinger (innen)
- (11) Nagel kleiner Finger (innen)
- (12) Handkante
- (13) Gamut-Punkt: Handrücken, zwischen dem Knochen des kleinen und des Ringfingers





2



3



4



5



6



7





8-11



12



13

## 1. Schritt: Suche nach einem Problem

Du kannst diese Klopfakupressur prinzipiell für alles anwenden, auch für chronische körperliche Beschwerden wie Asthma und COPD, aber auch

psychische Probleme. Solche psychischen Probleme können aufkommende Atemnot, Ängste und Panikattacken sein.

Mit der Klopfakupressur kannst du also beispielsweise folgende Themen bearbeiten:

mehr Luft bekommen, weil die Atem-Muskulatur sich entspannt

aufkommende Ängste bearbeiten und ruhiger werden

## **2. Schritt: Was spüre ich dabei genau?**

Wenn Du dir eine belastende Situation der Vergangenheit oder Gegenwart ausgesucht hast, dann spüre mal in dich hinein: Was spürst Du dabei genau? Welche Emotionen/Gefühle kommen bei dir hoch, wenn Du daran denkst? Wähle diejenige Emotion aus, die dich am stärksten belastet!

## **3. Schritt: Skalierung**

Stelle dir vor, es gäbe eine Skala zwischen 0 und 10, bei welcher 0 bedeutet, dass du überhaupt keine Belastung spürst, und 10 wäre die größtmögliche Belastung. Wie stark spürst du die im letzten Schritt ausgewählte Emotion? Bitte notiere Dir für diese Emotion eine Zahl zwischen 0 und 10!

## **4. Schritt: Einstimmung**

Spüre in dich hinein und nimm die gewählte Emotion deutlich wahr! Während Du dann den Handkanten-Punkt klopfst (Punkt 12), sage Dir drei Mal laut und mit Nachdruck:

*“Auch wenn ich (diese Luftnot) spüre, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin!”*

## **5. Schritt: Klopfen**

Während du dich auf die Emotion konzentrierst, klopfe die Punkte 1 bis 12 der Reihe nach durch. Sage bei jedem Punkt einmal laut: *“Meine Luftnot”*.

Klopfe jeden Punkt ca. 5-10 Mal. Auf welcher Körperseite du klopfst, ist dabei ganz gleichgültig!



Danach atme einmal tief durch!

## **6. Schritt: 9-Gamut-Folge**

Dieser Schritt ist wichtig, um verschiedene Gehirnareale zu aktivieren und zu balancieren. Du musst währenddessen nicht an das Problem denken!

Für diesen Schritt halte den Kopf gerade, lege eine Hand bequem auf dem Oberschenkel ab und klopfe mit der anderen Hand den Gamut-Punkt. Während du diesen Punkt klopfst (und den Kopf nicht bewegst), mache Folgendes:

- Schließe die Augen.
- Öffne die Augen.
- Schaue nach unten links.
- Schaue nach unten rechts.
- Bewege die Augen in einem großen Kreis in eine Richtung.
- Bewege die Augen in einem großen Kreis in die andere Richtung.
- Summe ein paar Takte eines Liedes.
- Zähle von 1 bis 5.
- Summe ein paar Takte eines Liedes.

## **7. Schritt: Klopfen**

Klopfe für die ausgewählte Emotion (meine Luftnot), genau wie in Schritt fünf.

Atme danach tief durch!

## **8. Schritt: Neuer Durchgang**

Denke wieder an die Situation und bewerte, wie stark du dabei jetzt diese Emotion auf der Skala von 0 bis 10 spürst. Sie dürfte in aller Regel weniger sein als zu Beginn! Wenn die Intensität der Emotion noch größer als 0 ist, dann klopfe wieder auf den Handkantenpunkt und sage währenddessen drei Mal laut und mit Nachdruck:

*“Auch wenn ich immer noch (meine Luftnot) spüre, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin!”*

Klopfe die Punkte 1-12, während Du dich auf die Emotion konzentrierst und bei jedem Punkt laut sagst: *“Immer noch (meine Luftnot)“*.

Wiederhole Schritt 8 so lange, bis die Luftnot auf 0 ist.

## **Fußreflexzonenmassage**

Über Behandlungen wie Akupunktur, Akupressur oder auch die Fußreflexzonenmassage soll der Energiefluss angeregt und Ungleichgewichte im Körper ausgeglichen werden. Seit Jahrtausenden liefert diese Methode erfolgreiche Ergebnisse. Grundlage der Fußreflexzonenmassage ist die Vorstellung, dass einzelne Organe und Körperregionen mit bestimmten Punkten am Fuß in Verbindung stehen. Zudem verfügen die Füße über ein sehr dichtes Geflecht an Nervenbahnen und kleinsten Verästelungen, was sie besonders sensibel macht.

Die Fußreflexzonenmassage ist bereits seit mehr als 5.000 Jahren bekannt. In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und anderen fernöstlichen Heilkünsten gibt es die Idee der Lebensenergie, die im menschlichen Körper über Leitbahnen, sogenannte Meridiane, zirkuliert.

Nicht angewandt werden sollte die Fußreflexzonenmassage bei Pilzinfektionen des Fußes (Nagel- oder Fußpilz) sowie Verletzungen, Brüchen, offenen Wunden, Krampfadern am Fuß und diabetischem Fußsyndrom. Durch die mögliche Aktivierung des Immunsystems und des Stoffwechsels ist bei akuten Infekten, Tumoren und Gefäßentzündungen die Behandlung der Fußreflexzonen ebenfalls nicht ratsam.

Auch in der Schwangerschaft ist Vorsicht geboten: Die Stimulierung einzelner Punkte oder Massagezonen soll Wehen auslösen können. Diese Annahme macht man sich auf der anderen Seite auch bei der Geburtsvorbereitung zunutze: Der Gebärmutterpunkt (zwischen Innenknöchel und Ferse) kann mit Druck massiert werden, wenn die Wehentätigkeit angeregt werden soll.

### **Anwendung**

Drücke und massiere mit dem Daumen in langsamen kreisenden Bewegungen den Lungenpunkt an beiden Füßen- siehe Abbildung. Der Lungenpunkt ist innerhalb des Kreisbereiches (2 bis 5 min).

Für einen dauerhaften Erfolg ist die regelmäßige Anwendung sehr wichtig!





## **5. Meine Selbstheilungskräfte aktivieren** ([zurück](#))

### **5.1 Meditation-Entspannungstechniken**

Leider wird in den klassischen COPD-Therapien wenig auf die allgemeine Beeinträchtigung der Lebensqualität und damit auf das herabgesetzte psychische Wohlbefinden und die übermäßige Erschöpfung eingegangen.

Neueste Studien zeigen aber, dass es gerade bei chronischen Erkrankungen wichtig ist, in der Therapie auch psychische Belastungen wie Stress oder Erschöpfung zu behandeln.

Entspannungstechniken sind das erste Mittel der Wahl, um Stress zu reduzieren und Gefühle von Erschöpfung oder Müdigkeit zu verbessern. Auch bei der Therapie von COPD, genauso wie bei allen anderen chronischen Erkrankungen, können Entspannungsübungen eine hilfreiche Unterstützung für eine erfolgreiche Langzeittherapie sein.

Dieser Artikel erklärt, warum es sinnvoll ist, Entspannungsübungen in die Therapie von COPD zu integrieren, wie diese wirken und welche Entspannungsverfahren den größten Therapieerfolg versprechen.

#### **Warum sind Entspannungsübungen bei COPD sinnvoll?**

Bei vielen Personen, die an COPD erkrankt sind, kommt es im Laufe der Erkrankung zu einer Art Negativspirale.

Atemnot und damit verbundene Angst können dazu führen, dass Patienten sich zu wenig bewegen.

Durch die Atembeschwerden bei körperlicher Betätigung wird die körperliche Leistungsfähigkeit stark beeinträchtigt. Oftmals wird deshalb jegliche körperliche Anstrengung vermieden und Schonverhalten prägt den Alltag.

Durch zu viel Ruhe und Schonen kommt es mit der Zeit jedoch zu einem weiteren Abfall der körperlichen Leistungsfähigkeit. Die allgemeine körperliche Fitness nimmt ab, Muskeln werden abgebaut und die körperliche

Belastungsfähigkeit sinkt. Durch die eingeschränkte Leistungsfähigkeit beginnt die Lebensqualität deutlich zu leiden. Das allgemeine Wohlbefinden nimmt ab, viele Personen ziehen sich zurück und vermeiden soziale Kontakte.

In einigen Fällen kann diese Negativspirale bis hin zu depressiven oder ängstlichen Phasen führen, und Gefühle wie Hoffnungslosigkeit, Machtlosigkeit oder Hilflosigkeit können auftreten oder intensiver werden. Depressive oder ängstliche Symptome sind besonders in fortgeschrittenen Stadien der Erkrankung sehr häufig.

Hinzu kommt, dass das andauernde Gefühl von körperlicher und geistiger Erschöpfung jegliche Aktivität noch anstrengender erscheinen lässt. Durch die große Erschöpfung, die viele Personen mit COPD verspüren, wird diese Negativspirale noch deutlich verstärkt.

Depression und Angst kann also direkt das Energie-Level im Alltag reduzieren.

Das überwältigende Gefühl von Müdigkeit und körperlicher Erschöpfung, das viele COPD-Patienten verspüren, kann durch das Zusammenwirken verschiedener Ursachen ausgelöst werden. Sauerstoffmangel, Muskelabbau, Medikamentennebenwirkungen, Schlafstörungen und Stress oder andere psychische Belastungen können die Erschöpfung auslösen oder zusätzlich verstärken.

Um aus diesem Teufelskreis ausbrechen zu können, sollte deshalb auch in der Therapie von COPD ein besonderes Augenmerk auf die Behandlung von psychischen Beeinträchtigungen gelegt werden. Es ist wichtig, in der Therapie der COPD auch das allgemeine Wohlbefinden, psychische Belastungen und die körperliche und psychische Erschöpfung zu berücksichtigen und durch spezifische Behandlungsmaßnahmen zu verbessern. Wichtige Maßnahmen, die sich bei der Behandlung von Müdigkeit, Erschöpfung und psychischen Belastungen auch bei anderen chronischen Erkrankungen bewährt haben, sind Entspannungstechniken.

### **Welche Entspannungsübungen werden für COPD-Patienten empfohlen?**

Es gibt verschiedene Entspannungsübungen, die in der COPD-Therapie angewendet werden können. In wissenschaftlichen Studien wurde untersucht, welchen Effekt die Entspannungstechniken auf die COPD-Symptome haben und ob sie dabei unterstützen können, den Allgemeinzustand zu verbessern. Die häufigsten Entspannungsübungen, die in diesem Zusammenhang angewendet werden, sind die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Autogenes Training, Atemtechniken, Imaginations-Übungen, Yoga und Tai-Chi.

In mehreren wissenschaftlichen Untersuchungen konnte gezeigt werden, dass insbesondere die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson eine effektive Entspannungstechnik bei COPD ist. Durch ein mehrwöchiges Training in Progressiver Muskelentspannung (PMR) kann der dauerhafte Stresszustand, der durch eine COPD-Erkrankung ausgelöst wird, deutlich gebessert werden.

Während der Progressiven Muskelentspannung kommt der ganze Körper in einen aktiven Entspannungszustand und erholt sich. Der Puls wird langsamer, der Blutdruck sinkt und der Atem wird ruhiger und tiefer. COPD-Patienten berichten nach mehreren Wochen PMR-Training davon deutlich weniger Atemnot zu verspüren.

Neben der körperlichen Entspannung hilft die Progressive Muskelentspannung auch dabei, psychisch entspannen zu können. Ängste und depressive Gedanken oder Gefühle lassen sich durch die Entspannungstechnik langfristig deutlich reduzieren.

Auch die Schlafqualität kann durch die PMR verbessert werden. Durch den erholsameren Schlaf und die regelmäßige aktive Entspannung wird das Gefühl, andauernd körperlich und/oder geistig erschöpft zu sein, merklich gebessert.

Insgesamt kann die Progressive Muskelentspannung den Allgemeinzustand verbessern und das allgemeine Wohlbefinden deutlich steigern.

Progressive Muskelrelaxation kann also nicht nur Ängste und depressive Gedanken reduzieren, sondern hilft bei COPD auch, weniger Atemnot zu verspüren.

Auch Imaginationsübungen wie Traumreisen können die COPD-Therapie ergänzen und dabei helfen, häufiger und intensiver entspannen zu können. Während einer Imaginationsübung kommt es sowohl zu einer körperlichen wie auch psychischen Entspannung.

Durch das regelmäßige Anwenden von Imaginationsübungen kann die Atmung auf lange Sicht verbessert werden. Die Atmung wird während der Übungen langsamer und tiefer und die Sauerstoffsättigung im Blut verbessert sich deutlich.

Yoga kann ebenfalls eine gute Strategie bei COPD sein, um zu entspannen und gleichzeitig die körperliche Fitness zu verbessern. Bei Yoga-Übungen kommt es sehr auf die richtige Atmung an. Die Atmung wird während der Yoga-Übungen tiefer und langsamer. Grundsätzlich ist eine eher leichte bis mittlere Intensität der Übungen zu empfehlen, um sich nicht zu überanstrengen. Nach einem mehrwöchigen Yoga-Training ist die Atmung allgemein verbessert und der



Atem kann leichter kontrolliert werden. Neben der Atmung verbessert sich bei Yoga auch die allgemeine körperliche Leistungsfähigkeit.

## **Progressive Muskelentspannung nach Jacobson**

Entspannen durch Anspannen: Mit der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson kann es gelingen, auf körperlicher und seelischer Ebene wieder locker zu lassen

Schultern hochziehen und dann locker lassen: Eine der Übungen bei Progressiver Muskelrelaxation

Wahrscheinlich kennen wir alle das Phänomen: Wenn wir in Job oder Privatleben unter Strom stehen, neigen wir dazu, unsere Muskeln unwillkürlich stärker anzuspannen. Ziehen den Kopf ein, beißen die Zähne zusammen, ballen die Hände zu Fäusten. Eine typische Stressreaktion, die ähnlich wohl auch schon bei unseren Vorfahren ablief: Der Muskeltonus steigt, man bereitet sich darauf vor, vor einer Bedrohung zu fliehen oder einen Angreifer abzuwehren.

Wenn Stress zum Dauerzustand wird, kann das jedoch zum Problem werden. "Viele Menschen haben verlernt, erhöhte Anspannung im Alltag wahrzunehmen, sind wie taub dafür", sagt Professor Hartmut Göbel, Neurologe und Direktor der Schmerzklinik Kiel. "Durch das Erlernen der Progressiven Muskelrelaxation entsteht eine Sensibilität für den momentanen Spannungszustand, die Differenz zwischen An- und Entspannung wird wieder spürbar."

### **Anspannen – und locker lassen**

Vor etwa hundert Jahren wurde die Methode vom US-Arzt Edmund Jacobson entwickelt. Das Prinzip ist einfach: In kurzen Einheiten werden einzelne Muskelgruppen nacheinander von Kopf bis Fuß für einige Sekunden angespannt, danach lässt man locker und spürt dem gelösten Zustand nach.

### **Bei Vorerkrankungen zur Sicherheit den Arzt fragen**

Erst anspannen, dann lockerlassen: Was so simpel klingt, kann doch eine deutliche Wirkung auf den Körper entfalten: "Der Muskeltonus lässt nach, Herz- und Atemfrequenz und der Blutdruck sinken messbar, das Gefühl von innerer Ruhe wirkt wie ein Gegenspieler bei Stress- und Schmerzzuständen oder bei

Schlaflosigkeit", berichtet Professor Göbel. Menschen mit Vorerkrankungen sollten daher sicherheitshalber zuerst mit einem Arzt klären, ob die Progressive Muskelrelaxation für sie infrage kommt.

### **Progressive Muskelentspannung: Tipps für Anfänger**

Wer neu mit Progressiver Muskelentspannung beginnt, sollte regelmäßig üben. "In der Lernphase würde ich täglich zu 10 bis 15 Minuten raten – etwa am Abend vor dem Schlafengehen.

Je häufiger Sie die unterschiedlichen Muskelgruppen an- und entspannen, desto mehr gewöhnen Sie sich an den Ablauf. "Das wird zum Ritual und so entsteht eine neuronale Verknüpfung". "Ihr Gehirn lässt sich sozusagen allein durch die regelmäßige Wiederholung bestimmter Formeln wie "Rechte Faust ballen – und wieder locker lassen" auf Entspannung programmieren." Bequeme Kleidung, ein angenehmes Raumklima, sanfte Musik oder beruhigende Duftöle können den Effekt zusätzlich unterstützen.

### **Ablauf**

Nimm dir 20-30 Minuten Zeit.

Suche dir zum Entspannen einen ruhigen Platz aus, wo du ungestört im Liegen oder Sitzen deine Jakobson Muskelentspannung durchführen kannst.

Spann nun nacheinander jeden einzelnen Muskel deines Körper 5 Sekunden lang an. Spanne den Muskel gerade so stark an, dass du ein leichtes Ziehen verspürst, auf jedem Fall nicht so stark, dass der Muskel verkrampft.

Dann löse die Spannung wieder langsam und mache dir die Entspannung etwa 10 Sekunden lang bewusst.

### **START**

1. Beginne mit der rechten Hand und mache sie langsam zu einer Faust, dabei zähle langsam von 1 bis 5, dann lasse wieder locker, nimm bewusst die rechte Hand und zähle bis 10.
2. Jetzt balle die linke Hand zur Faust und zähle von 1 bis 5, danach wieder lockerlassen und bis 10 zählen.
3. Beide Oberarmmuskeln beugen, indem du die Unterarme gegen die Oberarme drückst. 5 Sekunden anspannen und 10 Sekunden entspannen.
4. Runzle die Stirn und mache die Augen ganz weit auf- 5 Sekunden.

- Alles wieder lösen und entspannen für die Dauer von 10 Sekunden.
5. Nun die Augen fest zusammendrücken und lösen.
  6. Zunge gegen den Gaumen- 10 Sekunden und lösen-5 Sekunden.
  7. Zähne und Lippen zusammenbeißen und lösen.
  8. Kinn gegen die Brust drücken und entspannen.
  9. Schultern bis zu den Ohren und entspannen.
  10. Schulterblätter hinten zusammendrücken und lösen.
  11. Brustkorb wölben und dabei tief einatmen-5 Sekunden Spannung halten, dann wieder ausatmen und lösen.
  12. In den Bauch atmen und den Bauch wölben, dann wieder lösen.
  13. Gesäß zusammendrücken und lösen.
  14. Beide Oberschenkel gleichzeitig anspannen und lösen.
  15. Beide Unterschenkel anspannen, indem du die Füße gegen dich ziehst.

Bleibe jetzt paar Minuten ganz entspannt liegen und genieße es!

Komme aus der Entspannung wieder heraus, zähle rückwärts 5,4,3,2,1 und sage dir dann „Ich bin wieder hellwach“

### **Zusammengefasst – was bringen Entspannungsübungen bei COPD?**

Entspannungsübungen – insbesondere die Technik der Progressiven Muskelentspannung – sind ein wesentlicher Bestandteil der ganzheitlichen COPD-Therapie:

- o Durch die Berücksichtigung psychischer Belastungen in der Therapie wird ein ganzheitliches Therapiekonzept unterstützt.
- o Durch das regelmäßige Üben von Entspannungsübungen kann sowohl die körperliche wie auch psychische Anspannung reduziert werden.
- o Durch die körperliche Entspannung wird eine verbesserte Atmung und damit eine bessere Sauerstoffversorgung des Körpers gefördert.
- o Die psychische Entspannung reduziert psychische Belastungen und Stress, welche durch die chronische Erkrankung ausgelöst werden können.
- o Das Gefühl von körperlicher und geistiger Erschöpfung nimmt langfristig stetig ab und es fällt leichter, sich zu Bewegung und Aktivität zu motivieren.



All diese Effekte bewirken eine allgemeine Verbesserung des psychischen und körperlichen Wohlbefindens und damit der Lebensqualität von COPD-Patienten.

Leider sind nach meinen eigenen persönlichen Erfahrungen im Reha-Bereich, nur ganz wenige wirklich bereit, laut unserem Psychologen nur 5% Teilnehmer, die wirklich über mehrere Monate eine der Entspannungsübungen zu Hause durchzuführen.

## 6.0 Wie geht es weiter.....([zurück](#))

Ich hoffe, dass du vieles von dem, was du hier gelernt hast, in deinem Leben anwenden und umsetzen kannst, so dass wieder mehr Luft und freies Atmen deinen Alltag bestimmt.

Wichtig ist die tägliche Anwendung!!!

Ich denke, Motivation wirst du bei dieser Krankheit COPD nicht brauchen, aber du hast es verdient wieder ein freies und freudvolles Leben zu führen.

Ich biete auch Coaching 1:1 an, so dass ich noch mehr helfend und unterstützend einwirken kann.

Dieses Coaching hilft dir auf alle Fragen eine Antwort zu bekommen und wir können zusammen all diese wirkungsvollen Übungen erlernen.

Komme auf meine Webseite : [www.rolandbruck.com](http://www.rolandbruck.com)

# Danksagung

Danke sage ich im Besonderen

- Carmen für Ihr Dasein und Ihre Liebe
- Ramona & Daniela, meinen zwei wundervollen Töchtern
- Vater & Mutter für die Zeit, die wir gemeinsam verbringen
- meinen Geschwistern Inge & Walter
- Helmut Tietz, Mentor für Online-Business
- Gunter Fielsch, Psychotherapeut und Freund

Danke an alle, die mit meiner Familie und mir auf besondere Weise verbunden sind.