

COPD AKUT-Hilfe! Dein 7 Tage-Trainingsplan

Tag 1

Inhaltsverzeichnis von Tag 1:

1. Qi Gong Übung 1
2. Wissen: Was ist COPD?

Es geht los! Lese zuerst Tag 1 komplett durch oder beginne gleich mit der 1.Qi Gong Übung „Den Tag begrüßen“.

Qi Gong Übung 1

„Den Tag begrüßen“

- Ausgangsstellung, die Arme hängen lassen.
- Arme nach vorne in die Waagerechte bringen und dabei langsam einatmen (ca. 4 Sekunden).
- Arme seitlich auseinander und noch langsamer, fast wie in Zeitlupe, ausatmen (ca. 6 Sekunden).

- Arme wieder waagerecht nach vorne zusammenführen und einatmen.
- Arme in die Ausgangsstellung nach unten führen und ausatmen.
- Mache 6 Durchgänge

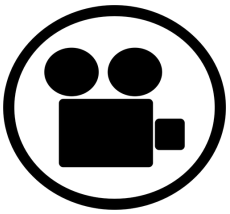




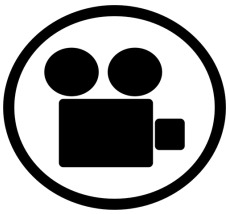








Qi Gong -Warming up



Qi Gong-1 als Video hier klicken



Wissen: Was ist COPD?

Das Kürzel COPD steht für den englischen Begriff "chronic obstructive pulmonary disease". Wörtlich übersetzt bedeutet dies chronisch-obstruktive Lungenerkrankung. In der Bezeichnung stecken zwei Schlüsselworte, die die COPD definieren. So besagt der Begriff "obstruktiv", dass die Krankheit mit einer Verengung der Atemwege einhergeht. Diese bildet sich auch nach Gabe entsprechender Medikamente nicht vollständig zurück. Sie ist also nicht vollständig reversibel, wie Fachleute sagen.

Kurz erklärt:

Die Abkürzung COPD steht für chronic obstructive pulmonary disease, übersetzt heißt das ungefähr chronisch-verengende Lungenerkrankung.

Sind die Veränderungen der Lunge erst einmal entstanden, bleiben sie im Falle von COPD lebenslang bestehen und schreiten in der Regel weiter fort. Dies kommt im Wort "chronisch" zum Ausdruck. Eine COPD-Heilung gibt es damit bis heute leider noch nicht.

Nach den Empfehlungen der Global Initiative for Chronic Obstructive Lung Disease (GOLD) wird die Krankheit in vier spirometrische Schweregrade unterteilt. Davon unabhängig – und für die Therapie von größerer Bedeutung – teilt man die Patienten in vier Gruppen (A – D) ein. Diese Einteilung richtet sich nach den Symptomen und der Frage, wie häufig es im Verlauf der Erkrankung zu akuten Verschlechterungen (Exazerbationen) kommt.

Das Wichtigste ist, die Übungen regelmäßig und täglich zu üben. Beständigkeit bringt den Erfolg.

Du schaffst das!