COPD AKUT-Hilfe! Dein 30 Wochen-Trainingsplan

Woche 1

Inhaltsverzeichnis von Woche 1:

1. Qi Gong Übung 1
2. Einführung HRV -Grundlagen
   Herzfrequenz oder Herzratenvariabilität
3. Wissen: Was ist COPD?

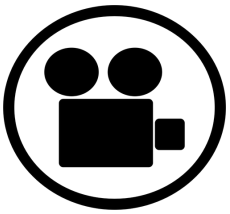
Es geht los! Lese zuerst Woche 1 komplett durch, oder beginne gleich mit der 1.Qi Gong Übung „Den Tag begrüßen“.

Qi Gong Übung 1

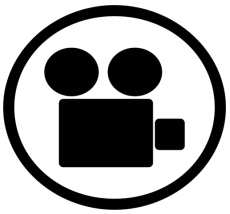
„Den Tag begrüßen“

- 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

Qi Gong - Lebensgeister wecken

Einführung HRV (Herzratenvariabilität) - Grundlagen

Im Gesundheitsbereich hört man immer häufiger von der Herzfrequenz- oder Herzratenvariabilität (heart rate variability).
Aber nicht nur Laien interessieren sich vermehrt für die HRV, auch die Zahl wissenschaftlicher Artikel steigt ständig.

Was ist die Herzratenvariabilität?

Die HRV beschreibt die Änderung der Abstände zwischen jeweils 2 Herzschlägen. Sie wird dabei in Millisekunden (also dem Tausendstel einer Sekunde) gemessen.

Geschichte der HRV (Herzratenvariabilität)

Die erste dokumentierte Anwendung der Herzratenvariabilität geht auf den chinesischen Arzt Wang Shu-ho im 3. Jahrhundert nach Christus zurück.

Er erkannte: "Wenn der Herzschlag so regelmäßig ist wie das Klopfen des Spechts oder das Tröpfeln des Regens auf dem Dach, dann wird der Patient innerhalb von 4 Tagen sterben."

Damals war das feinfühlige Gespür eines erfahrenen Mediziners notwendig, um diesen Zustand zu erkennen. Heute, 1700 Jahre später gibt es dafür extrem genaue HRV Messgeräte.

Anwendungsgebiete der Herzfrequenzvariabilität

Die HRV wird primär in zwei Bereichen eingesetzt: im Sport und im Gesundheitsbereich:

Die HRV (Herzratenvariabilität) im Gesundheitsbereich

HRV (Herzratenvariabilität) als Stressindikator

Im Gesundheitsmanagement wird die Herzratenvariabilität zur Messung des Stresslevels verwendet.
Meistens erfolgt dies ebenfalls mit Hilfe einer Kalibrationsphase, da die Stressresistenz verschiedener Personen sehr unterschiedlich ist.
Gute HRV Apps verwenden dafür eine Mischung aus der Herzfrequenzvariabilität selbst und einer Atemübung.
Hierbei wird ermittelt, wie lange der Organismus braucht, um den Herzschlag an die Atemvorgabe anzupassen (je schneller und stärker die Kopplung des Herzschlages an eine tiefe Atmung funktioniert, umso erholter ist der Organismus).

HRV Biofeedback

Beim Biofeedback geht es darum biologische Vorgänge zu messen und damit gleichzeitig auch zu „trainieren“.
Im Wesentlichen ist es das gezielte Erlernen der Aktivierung

des Parasympathikus (Sympathikus und Parasympathikus sind zwei Gegenspieler im Körper.
Den Sympathikus kann man mit einem Gaspedal vergleichen - der Parasympathikus ist die Bremse).
Gemessen wird wieder mit einem HRV-Messgerät. Die Biofeedback Übungen zeigen:

- eine grafische Vorgabe, wie man atmen soll und zeichnen dann auf, wie sich die HRV verhält oder
- man kann durch die eigene Atmung beeinflussen, was auf dem Bildschirm passiert

Durch die Messung und das Feedback deiner Körperfunktionen über die Herzfrequenzvariabilität kannst du lernen diese zu beeinflussen. Durch regelmäßige Biofeedback Übungen kannst du deine HRV erhöhen und deine Stressresistenz stärken.

Lade Dir auf deinem PC oder auf deinem Handy die kostenlose App „Breath Ball“ herunter und übe für heute 5 Minuten die COPD Atmung.

breathball.com/de

Natürlich geht es auch ohne diese Unterstützung, indem du einfach mitzählst. Siehe unten „Die COPD Atemtechnik“

Breath Ball ist unglaublich vielseitig: Von Herzkohärenz- und Biofeedback-Training.
Als Meditationsersatz oder zum Trainieren von Achtsamkeit.

Die App hilft dir Angst- und Panikattacken zu bewältigen, Stress zu überwinden und dich gezielt zu beruhigen. Probiere es selbst aus. Vor allem, wenn andere Entspannungstechniken bereits versagt haben.

Am besten, du überzeugst dich selbst. Installiere dir Breath Ball jetzt kostenlos:

breathball.com/de

Die COPD Atemtechnik

1. Atme zwei Sekunden lang durch die Nase in deinen Bauch ein.
2. Atme sechs Sekunden lang durch deinen Mund aus.
3. Beachte dabei folgendes:

Da die Bauchatmung die beste Wirkung erzielt, solltest du beim Einatmen darauf achten, tief in deinen Bauch zu atmen.

Forme beim Ausatmen deine Lippen wie beim Küssen. Dies reduziert den Luftstrom und erhöht den Druck in der Lunge, wodurch sich die Lungenfunktion von Asthma- und COPD-Patienten verbessert.

Die Herzkohärenz-Atemübung:

- Atme für fünf Sekunden tief in deinen Bauch ein.
- Atme fünf Sekunden lang aus.
- Wiederhole den Vorgang für drei bis fünf Minuten.
  Beachte dabei folgendes:
    - Vermeide es, wie ein Roboter oder wie beim Tauchen zu atmen.
    - Atme ganz natürlich, so wie du es immer tust, nur langsamer.

Nach drei bis fünf Minuten wirst du eine tiefe Entspannung und innere Ruhe spüren und einen Zustand erhöhter Achtsamkeit bemerken.

Das Wichtigste ist, auf 6 Atemzüge pro Minute zu verlangsamen und dabei natürlich zu atmen.

Probiere es jetzt selbst aus. Mache eine drei Minuten lange Atemübung und schaue, wie du dich dabei fühlst.

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.

Heute war es etwas mehr theoretischer Stoff, aber das Wichtigste sind die Übungen regelmäßig und täglich zu üben. Beständigkeit bringt den Erfolg.

Du schaffst das!