

MEHR LUFT, MEHR LEBEN

■ Drs. Ruud Stefelmans

COVID-19 hat das Gesundheitsthema Atmen und Lunge wieder in den Fokus gerückt. Unvergessen die Bilder, wie Corona-Infizierte auf der Intensivstation am Beatmungsgerät angeschlossen mit ihrem Leben kämpfen. Seit Ausbrechen der Pandemie Ende 2019 ist viel passiert. Der Umgang mit Corona und der medizinische Fortschritt haben sanftere und effizientere Methoden der Atemtherapie entwickelt, infizierte und von Long-Covid Betroffene nachhaltig zu unterstützen, so dass sie zu alter Stärke zurückfinden. Ein gutes Beispiel hierfür sind Atemtrainer. Diese Geräte, die in Gesundheitszentren eingesetzt werden und auch im Handel verfügbar sind, bewirken eine Stärkung der Lungenfunktion.

Spätestens mit der Pandemie haben wir gelernt, dass mehr Luft einhergeht mit mehr Leben. Mir ist wichtig, das Atmen nicht auf Corona zu reduzieren. Meist ist Atmen so selbstverständlich, dass wir nicht darüber nachdenken. Wer einmal Probleme hatte, weiß, wie stark das Leben sich hierdurch negativ verändern kann. Atemnot, Rückenschmerzen oder

Schlafstörungen rühren häufig aus Atemproblemen. Krankheiten wie Asthma, Bronchitis, COPD, Lungenentzündung oder Lungenkrebs sind für die Betroffenen sehr, sehr ernst zu nehmen.

Als Physiotherapeut habe ich hier auch den Beckenboden, das Zwerchfell, die Bauchmuskulatur sowie die Rückenmuskulatur im Blick. Spezielles Training dieser vier Bereiche kräftigt die Lunge und das Atmen. Ein strukturiertes Lungentraining ist sowohl für den Gehandicapten, für den Alltagstauglichen als vorbeugende Maßnahme, aber auch für den Leistungssportler gesundheitsfördernd. Die Ausdauer und auch die Kraft werden durch die modernen Trainingsmethoden gestärkt.

Wussten Sie, dass für die aufrechte Haltung dieselben Muskelgruppen zuständig sind wie für die Atmung? Das heißt, wer unter physiotherapeutischer Begleitung seinen Rücken trainiert, leistet gleichzeitig seiner Atmung einen Dienst.



Drs. (NL) Ruud Stefelmans ist Physiotherapeut, Epidemiologe und Gesundheitswissenschaftler. Der Experte für Betriebliches Gesundheits-Management ist Referent für rückengerechte Verhältnisprävention. Stefelmans betreibt seit über 35 Jahren in Kempen ein Gesundheitszentrum.

ags⁺