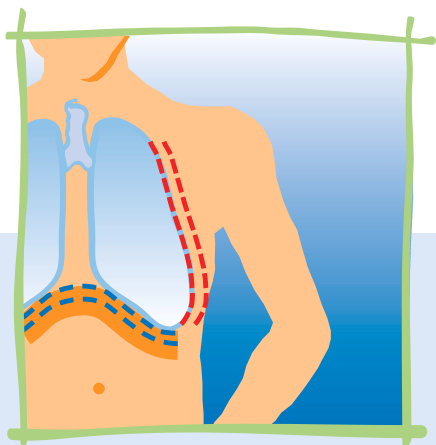


Atemgymnastik

*für Patienten
mit Alpha-1-Proteinasein-
hibitor-Mangel*



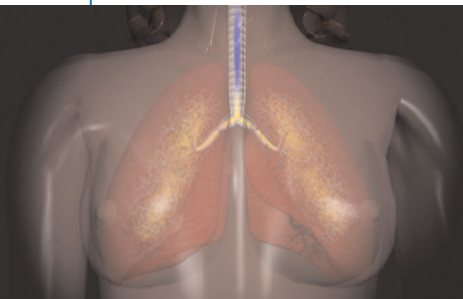
*Leben mit
Alpha-1-Proteinaseinhibitor-
Mangel*

Ein Patienteninformationsprogramm
der Bayer Vital GmbH

Mehr Leistungsfähigkeit durch Atemgymnastik

Liebe Patientin, Lieber Patient,

Sie leiden an einem Alpha-1-Proteinaseninhibitor-Mangel. Neben der medikamentösen Behandlung Ihrer Erkrankung ist die regelmäßige Durchführung von Atemübungen auch für Ihr Wohlbefinden ganz entscheidend.



Atemübungen Der Sinn der Lippenbremse

Die richtige Atemtechnik, konsequentes Training der Atemmuskulatur und körperliche Fitness optimieren die Sauerstoffaufnahme und können Ihre Lebensqualität bedeutend steigern.

Die im Video vorgeführten Atemübungen zeigen Ihnen die effektivsten Atemtechniken bei Lungen-Emphysem. Sie werden lernen, wie Sie die Atemfrequenz, die Atemtiefe und die Atmungsart selbst willentlich beeinflussen können.

Atemtraining: Verschiedene Übungsgruppen

Um die Atmung zu verbessern, reicht es nicht, nur die Atemmuskulatur zu trainieren. Auch die übrigen Muskelgruppen wie Armmuskulatur, Brustmuskulatur und der Bauch können durch optimales Zusammenspiel die Atmung beeinflussen. Und eine gut trainierte Muskulatur sowie ein trainiertes Herz-Kreislauf-System machen Ihren Lungen weniger Arbeit.

Daher zeigen wir Ihnen hier das Training verschiedener Muskelgruppen. Folgende Übungsgruppen finden Sie innerhalb des Videos:

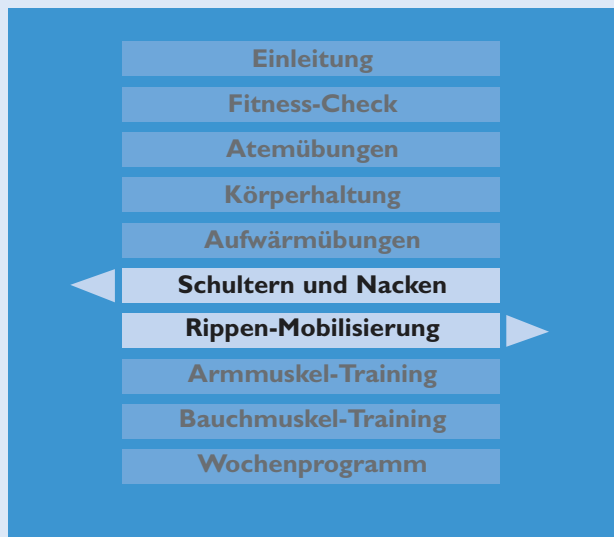
- **Atemübungen**
 - Lippenbremse
 - Atemerleichternde Körperhaltungen
 - Zwerchfell-Training
- **Aufwärmübungen**
- **Schulter- und Nackenmuskel-Training**
- **Rippen-Mobilisierung**
- **Armmuskel-Training**
- **Bauchmuskel-Training**

Mit Orientierung durch das Trainingsprogramm

In dem vorliegenden Video werden Ihnen Gymnastikübungen vorgestellt, die verschiedene Muskelgruppen trainieren. Damit Sie jederzeit wissen, in welchem Übungsteil Sie sich befinden, führt Sie ein Orientierungsbalken am unteren Bildrand durch das Programm:



Zwischen den einzelnen Übungsgruppen ist das Orientierungssystem komplett eingblendet, so dass Sie die Übersicht nicht verlieren können:



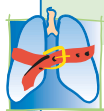
Planen Sie Ihr individuelles Training

- Die hier gezeigten Übungen stellen den Grundstock für Ihr ganz persönliches Trainingsprogramm dar.
- Am besten ist es, Sie stellen sich ein Wochenprogramm zusammen, damit das tägliche Üben leichter fällt.
- Sie sollten die Übungen dieses Videos nur jeden zweiten Tag durchführen und an den Tagen dazwischen walken, joggen oder ein anderes Ausdauer-Training machen. Nutzen Sie zum Beispiel wieder Ihren Hometrainer, der im Keller verstaubt. So trainieren Sie Ihren Körper und Ihre Lungen besonders ausgewogen. Sie lernen zudem, die Atmung zu ökonomisieren und mit Ihren Kräften hauszuhalten.
- Wählen Sie nach den 10minütigen Atemübungen und der anschließenden ebenfalls 10minütigen Aufwärmphase mit Dehnübungen aus jeder Übungsgruppe 2 bis 3 Übungen, die Sie hintereinander durchführen. Versuchen Sie, die Zahl der Wiederholungen allmählich zu steigern.
- *Wie bereits zu Beginn gesagt, sollten die Atemübungen mit Lippenbremse und Zwerchfellatmung täglich durchgeführt werden.*

Wochenplan (Beispiel)

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Atemübungen (Lippenbremse, Zwerchfell-Training)	10 min	10 min	10 min	10 min	10 min	10 min	10 min
Aufwärmübungen	10 min		10 min		10 min		
Schulter- und Nackenmuskel-Training							
Schulterheben	●				●		
Schulterkreisen			●		●		
Kopfkreisen	●				●		
Schulterbeugung	●						
Brustmuskel-Dehnung			●				
Rippen-Mobilisierung							
Vorwärtsbeugung	●				●		
Seitbeugung	●				●		
Seitstreckung	●				●		
Oberkörper-Drehung			●				
Unterkörper-Drehung			●				
Armmuskel-Training (alle zwei Tage)							
Armkreisen		30 min					
Schulter-Hebung				20 min			
Schulter-Klatschen im Sitzen						20 min	
Klatschen vor dem Körper							
Schulterbeugung							
Ellenbogen-Hebung							
Bauchmuskel-Training (alle zwei Tage)							
Becken-Wiege							
Nacken-Beugung							
Nacken-Beugung diagonal							
Nacken-Beugung mit Handgriff							

Möchten Sie mehr wissen?



Im Rahmen des Patienteninformationsprogrammes „Leben mit Alpha-1-Proteinaseninhibitor-Mangel“ wurden Broschüren zu unterschiedlichen Themen entwickelt (z.B. Grundsätzliches zum Alpha-1-PI-Mangel, Schutz der Lunge, Sport, Ernährung, Stressbewältigung). Die Materialien können bei Bayer Vital angefordert werden.

Video „Atemgymnastik“

Gesamtlänge:	42 Minuten
Fachärztliche Beratung:	Prof. Dr. Nikolaus Konietzko Dr. Marion Wencker
Krankengymn. Beratung:	Beate Konietzko
Gymnastische Übungen:	Gabi Ortanderl
Idee und Konzept:	Dr. Barbara Arning, Publicis Vital Werbeagentur GmbH, Frankfurt
Produktion:	Walter Legenstein, Putstone Pictures



Bayer Vital GmbH
Geschäftsbereich Pharma
Biologische Produkte
D-51368 Leverkusen
www.pharma.bayervital.de

© 2001