

*Wie können Menschen mit  
Alpha-1-Antitrypsin-Mangel  
Stress bewältigen?*



*Leben mit  
Alpha-1-Antitrypsin-  
Mangel*

Patienteninformationsprogramm

## Zu dieser Broschüre

Starker Stress und Überlastungsgefühle sind auf die Dauer für keinen Menschen positiv.

Bei Personen mit Alpha-1-Antitrypsin-Mangel (AAT-Mangel) wirkt sich Stress durch Erhöhung der Atemarbeit aber noch schneller negativ auf die Gesundheit aus. Auf den folgenden Seiten erfahren Sie, was Sie persönlich für sich tun können und lernen einige Strategien zur Stressbewältigung kennen.

Bitte denken Sie daran: Keine Broschüre kann das Gespräch mit dem Arzt ersetzen. Sprechen Sie daher bitte Ihre Ärztin oder Ihren Arzt an, falls Fragen offen bleiben!

## Warum ist Stressbewältigung so wichtig?

Wenn die Auseinandersetzung mit einer chronischen Krankheit noch zu den üblichen Alltagssorgen hinzukommt, dann kann das Angst und Angespanntheit bewirken. Die Fähigkeit, mit diesen Gefühlen umzugehen, wird Ihnen nicht nur zu einem besseren Selbstwertgefühl und einem höheren Grad an Zufriedenheit mit Ihrer Lebenssituation verhelfen, sondern auch die negativen Auswirkungen von Stress auf Ihre Gesundheit vermeiden helfen. Stress kann Ihre Widerstandskraft schwächen und Sie anfällig machen für Infektionen.

## Worin liegt der konkrete Nutzen von Strategien zur Stressbewältigung?

Neben dem Gefühl allgemeinen Wohlergehens führt Stressbewältigung zu verbesserter, koordinierter Atmung, seltenerem Auftreten von Atemnot und Abbau von Ängsten.

## Wie kann ich Stress abbauen?

Zur Stressbewältigung stehen unterschiedliche Methoden zur Verfügung. Häufig angewandte Techniken sind:

- Atemübungen
- Muskelentspannung

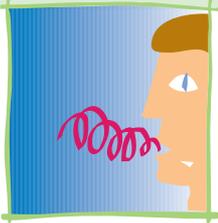
Ebenfalls bewährt haben sich:

- Yoga
- Systematische Biofeedback
- Visualisieren
- Desensibilisierung
- Positives Denken

Eine weithin gebräuchliche Entspannungstechnik, die in jeder größeren Stadt kostengünstig (zum Beispiel in der Volkshochschule) erlernt werden kann, ist:

- Autogenes Training

## Atemübungen



Wenn Sie sich die Zeit nehmen, geeignete Techniken für kontrolliertes Atmen zu entwickeln, können Sie Stress abbauen und dabei gleichzeitig Ihre körperliche Ausdauer erhöhen.

Nehmen Sie eine Ihnen angenehme Haltung ein und versuchen Sie, tief Luft zu holen! Ziel ist neben der Entspannung des Schultergürtels die Entwicklung eines Gefühls für die atemsynchrone Aus- und Einwärtsbewegung der Bauchdecke. Atmen Sie mit gespitzten Lippen aus, um die Ausatmung besser zu kontrollieren und zu verlängern. Tun Sie dies zwei- bis dreimal täglich 4 - 5 Minuten lang!

Wenn Sie diese Technik meistern, können Sie sie jederzeit in angespannten Situationen anwenden. Richtiges Atmen sollte am besten täglich geübt werden.

## Yoga

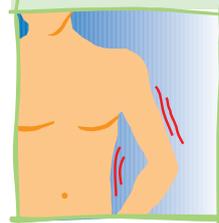


Yoga beinhaltet Kontrolle der Körperhaltung und langsames, tiefes Atmen.

Durch die Teilnahme an einem Yogakurs lässt sich diese Atemtechnik so gut erlernen, dass

Sie darüber gar nicht mehr nachdenken müssen und sie in belastenden Situationen gewissermaßen instinktiv einsetzen können.

## Muskelentspannung



Stress kann zu harten, verspannten Muskeln führen. In dem Moment, wo Sie Ihre Muskeln entspannen, wird sich bei Ihnen auch ein allgemeines Wohlempfinden einstellen.

Legen Sie sich bequem auf den Rücken oder begeben Sie sich in eine angenehme Sitzposition. Holen Sie tief Luft und spannen Sie langsam nacheinander Muskelgruppen an: Hände, Füße, Arme und Beine, gefolgt von Brustkorb, Schultern und Bauchdecke. Atmen Sie aus, bevor Sie die jeweilige Muskelgruppe entspannen!

Durch Wiederholung dieser Technik werden Sie lernen, die Anzeichen von Verspannungen zu erkennen und entsprechend zu reagieren.

## Visualisieren



Mit dieser Technik bilden Sie sich eine innere Vorstellung Ihrer negativen Gefühle und verändern dann dieses Bild zu etwas mit positivem Inhalt.

Wenn Sie beispielsweise Ärger über eine körperliche Beeinträchtigung verspüren, werden Sie angehalten, diesen Ärger mit der Farbe Rot zu verbinden. Daraufhin versuchen Sie, in Ihrem Bewusstsein Rot in eine andere Farbe, zum Beispiel Grün, zu überführen, bei der Sie angenehmere Assoziationen haben. Musik und Malerei können den Entspannungseffekt verstärken.

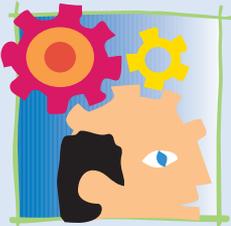
## Biofeedback



Im Rahmen von Biofeedback werden Geräusche oder Lichter benutzt, um richtige Atem- und Entspannungstechniken zu verstärken. Sensoren auf Ihren Schultern oder am Hals können

beispielsweise Geräusch- und Lichtsignale auslösen, wenn diese Muskeln während der Atmung falsch benutzt werden. Diese Licht- und Geräuschsignale unterbleiben, wenn Sie gelernt haben, korrekt zu atmen und Ihre Hals- und Schultermuskeln zu entspannen. Die Sitzungen dauern normalerweise 15-30 Minuten. Am Schluss sollten Sie gelernt haben, diese Muskeln richtig zu gebrauchen. Licht- und Geräuschsignale werden dann überflüssig.

## Systematische Desensibilisierung



Man bittet Sie, eine Liste von Stressauslösern, zum Beispiel Sport, Reisen, Ausgehen aufzustellen und diese nach Schweregrad zu ordnen. Dann nehmen Sie sich die am wenigsten Stress auslösende Tätig-

keit vor, um sich während einer Entspannungsphase darauf zu konzentrieren bis Sie sich mental damit angefreundet haben. Nun nehmen Sie sich auch die anderen Stressauslöser der Reihe nach vor, bis Sie – durch häufige Wiederholungen der Prozedur – alle Ängste abgebaut haben.

## Positives Denken



Bei dieser Technik geht es darum, negative Gedanken in positive umzuwandeln.

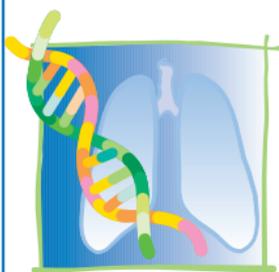
Die Aussage „Ich kann doch nicht sehr weit laufen, ohne Atemnot und Panik zu bekommen“ könnten Sie beispielsweise umformulieren in „Ich kann mich ausruhen und dann fünf Minuten spazieren gehen“.

## Zusammenfassung

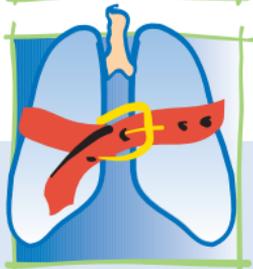
- **Stressbewältigung durch Entspannungstechniken kann Ihre Atmung verbessern sowie Atemnot und Ängste abbauen.**
- **Muskelentspannung und Atemübungen sind die häufigsten Strategien zur Stressbewältigung.**

## Möchten Sie mehr wissen?

„Leben mit Alpha-1-Antitrypsin-Mangel“ ist ein Programm zur Patienteninformation. Es möchte über Ursachen, Risiko und Behandlung der Erkrankung aufklären. Folgende Informationsmaterialien können im Internet unter [www.alpha-1-info.com](http://www.alpha-1-info.com) kostenlos angefordert werden:



Atemlos –  
Wieso? Weshalb? Warum?



Was geschieht bei  
Alpha-1-Antitrypsin-Mangel?



Was können Menschen mit  
Alpha-1-Antitrypsin-Mangel für ihre  
Gesundheit tun? (weitere Broschüren  
zu den Themen Schutz der Lunge,  
Ernährung und Bewegung)

**Talecris**  
BIOTHERAPEUTICS

Talecris Biotherapeutics GmbH  
Lyoner Straße 15  
D-60528 Frankfurt am Main  
[www.talecris.de](http://www.talecris.de)