

Cornelia Eyssen
Prof. Dr. Frank Reichenberger

ATMEN

Nutze deine Superkraft!



Mit einfachen
Techniken Migräne,
Schnarchen und
Rückenschmerzen
wegatmen.

 **KNEIPP**
VERLAG WIEN

INHALT

12-15

DER ATEM. DIE SUPERKRAFT AUS DER NATUR.

Atmen ist die beste Medizin
Fünf Wege, wie die Luft in
unseren Körper kommt
Mund oder Nase –
wie atmet man besser?

16-29

MIGRÄNE UND KOPFSCHMERZEN

Migräne – das Gewitter im Kopf
Kopfschmerzen
Schadstoffe, die Kopfschmerzen
auslösen
Lachen gegen Schmerzen

30-39

STRESS, MÜDIGKEIT & ERSCHÖPFUNG

Leichter atmen mit entspannter Seele
Müdigkeit und Erschöpfung
Konzentrationsschwäche
Wachmacher, die man essen kann
Beschwingt atmen

40-47

ANGST, PANIKATTACKEN & DEPRESSIONEN

Wie unsere Gefühle und unsere Atmung
zusammenhängen
Situationen, die uns Angst machen
Wie man dunkle Gedanken vertreibt
Meditieren in der Natur
Waldbaden gegen Angstzustände, Stress,
Depressionen und Erschöpfung

48-61

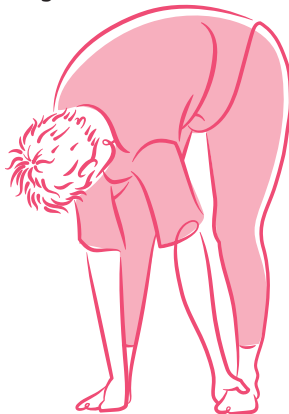
WENN JEDE BEWEGUNG WEHTUT

Atemprobleme und warum Sport
trotzdem eine gute Idee ist
Auf die Sportart kommt es an
Nach dem Sport außer Atem? Ganz normal
Sportliche Tipps und Ideen
Entspannung bei Verspannung
Rücken und Schultern stärken
Was ätherische Öle alles können

62-69

ERNÄHRUNG & VERDAUUNG

Warum essen für Menschen mit
Atemproblemen häufig schwierig ist
Wie man richtig kaut und schluckt
Wie Blähungen und Verstopfung entstehen
und was hilft
Übung gegen Blähungen
Gesund würzen





70-79

SCHLAFEN & SCHNARCHEN

Warum gesunder Schlaf so wichtig ist

Wenn Schlafmittel zu

Schlafstörungen führen

Die Zungentechnik gegen Schnarchen

Die wichtigsten Tipps für den Wohlfühlschlaf

Schlafapnoe – wenn nachts plötzlich
die Atmung aussetzt

Schäfchenzählen reloaded

Schöner einschlafen

Der Tee mit dem Gute-Nacht-Effekt

80-117

ERKRANKUNGEN DER ATEMWEGE

Asthma bronchiale

Was bei einem Asthmaanfall passiert

Können Kinder von ihren Eltern Asthma
erben?

Allergien als Auslöser eines allergischen

Asthma bronchiale

Grippaler Infekt und Influenza

Coronaviren

Lungenentzündung

Wichtige Info zu Pneumokokken-Impfung

Atemwegserkrankungen bei Kindern

Must-Have für Eltern kranker Kinder

Komm mit in den Zoo –

spielerische Atemübungen für Kinder

COPD

Alveolitis

Lungenkrebs

Kurzatmigkeit und Dyspnoe

118-127

HERZ- & BLUTERKRANKUNGEN

Koronare Herzkrankheiten

Arrhythmie

Endokarditis

Myokarditis

Perykarditis

Arterielle Hypertonie

Blutarmut

Thrombose, Blutgerinnsel, Lungenembolie

128-131

NUTZT DU DEINE SUPERKRAFT?

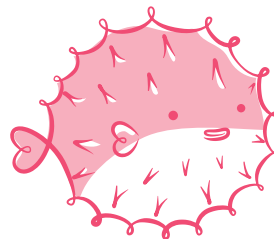
Der Test, der dir die Wahrheit sagt

133-137

Alle Übungen und Tipps,
um Beschwerden zu bekämpfen –
oder einfach für eine entspannte
Atmung zu sorgen!

137-140

Register



Komm mit in den Zoo –
spielerische Atemübungen
für Kinder



CORNELIA EYSSEN

Ich möchte, dass mein Professor dir hilft, die Ursachen deiner Schmerzen zu erkennen und sie zu bekämpfen. Ich weiß, dass er das kann.

Wenn meine Lunge reden könnte, hätte sie mir früher dauernd in den Ohren gelegen: „Wenn du dich nicht so schlapp fühlen willst, dann gib mir mehr Sauerstoff! Beweg dich doch mal wieder!“ Oder: „Bitte, bitte, atme in deinen Bauch, damit ich mehr Luft bekomme!“ Und: „Nicht so schnell wieder einatmen! In mir ist noch Sauerstoff, der raus muss.“ Sie hätte mir auch geraten: „Atme bitte doch mal öfter durch die Nase, ich will mich nicht wieder mit dem ganzen Feinstaub rumquälen.“ Und sie hätte mir vorgehalten: „Beachte mich gefälligst mal. Ich bin es, die dafür sorgt, dass du lebst. Und du tust so, als sei meine Arbeit – 24 Stunden jeden Tag, dein Leben lang, ohne einen Tag Urlaub! – völlig selbstverständlich.“ Natürlich kann eine Lunge nicht reden, aber wenn, hätte sie mit ihren Ermahnungen und Bitten recht gehabt.

Einatmen, ausatmen, fertig. Und wieder von vorn und so weiter und so weiter. Das macht

die Lunge automatisch und passt sich dabei jeder Situation an. Zum Beispiel beim Sport, da benötigt der Körper mehr Sauerstoff. Was macht die wunderbare Lunge? Sie erhöht sofort die Atemgeschwindigkeit und das Volumen, damit der Blutkreislauf in Schwung kommt und Sauerstoff zu den Muskeln transportiert wird. Oder wenn wir uns erschrecken oder bedroht fühlen – dann springt die Lunge ratzfatz an. Wir atmen schneller ein, der Körper bekommt mehr Sauerstoff und mehr Energie, sodass wir schnell reagieren können.

**Man stelle sich vor:
Zwei Drittel der Menschen auf der Welt leiden unter Atemnot, Migräne und Schmerzen, weil sie nicht gesund atmen.**

Durch Vergesslichkeit, Nachlässigkeit, Unwissenheit, Stress oder Erkrankungen atmen viele Menschen falsch. Sie leiden deshalb unter Atemnot, Rücken- und Kopfschmerzen, unter Konzentrationsschwäche und Müdigkeit, um nur einige Folgen von Fehlatmungen zu nennen. Einer Veröffentlichung der Universität von Arizona im Jahr 2013 zufolge sind etwa zwei Drittel der Menschen von diesen Beschwerden betroffen. Bei einer Weltbevölkerung von 7,6 Milliarden sind das

etwa 5 Milliarden Menschen. In Deutschland wären es bei aktuell 83 Millionen Einwohnern über 50 Millionen Männer, Frauen und Kinder, die unter körperlichen Problemen, Schmerzen und Krankheiten aufgrund von Fehlatmungen leiden.

Ich gehöre zu den 50 Millionen Deutschen, die falsch atmen und deshalb unter Luftnot leiden. Ich kann nicht gesund atmen, selbst wenn ich wollte. Mein Körper sehnt sich nach dem lebenswichtigen Sauerstoff, den er nicht ausreichend bekommt. Ich kann den dringenden Wunsch meines Körpers nicht erfüllen. Im Sommer 2012 wurden bei mir zwei große Lungentumore entdeckt. Einer saß nah am Herzen, was ihn besonders gefährlich machte, der andere unten im rechten Lungenflügel. Die Ärzte meinten, bei gleich zwei so großen Tumoren würden mir noch sechs Monate bleiben – mit viel Glück. Zwei Wochen nach der Diagnose fand die erste Operation statt, schon zweieinhalb Wochen später die zweite. Jede Operation dauerte sieben Stunden und man wusste nicht, ob ich sie überleben würde.

Ein wirklich guter Arzt sieht mehr als die Krankheit. Er sieht den Menschen.

Anfang August 2012 begann die Chemotherapie, dabei lernte ich Professor Reichenberger kennen, er ist Pneumologe, also Lungenspezialist.

Gleich bei der zweiten Infusion begann ich zu zittern, krampfte unkontrolliert, mein Herz schlug im Takt eines Presslufthammers und der ganze Körper bebte. Ein allergischer Schock. Ich hatte schreckliche Angst.

In diesem Moment trat Professor Reichenberger in mein Leben. Was für mich fast noch wichtiger war, als die sofort angeordnete Adrenalin-Infusion und die Sauerstoffzufuhr: Er stand an meinem Bett und beruhigte mich, bis sich mein Zustand normalisiert hatte. Er erklärte mir, was in meinem Körper gerade passierte, dass so eine Schockreaktion öfter mal vorkommen kann und was das Adrenalin im Körper bewirkt. Er sagte, dass ich keine Angst haben müsse, und ich glaubte ihm. Es hörte sich nicht an, als hätte er es mal eben so dahingesagt. Es klang ehrlich. Und ich weiß inzwischen: Er meinte es ehrlich. Seitdem ist er der Arzt meines Vertrauens.

Ein wirklich guter Arzt muss natürlich kompetent sein, aber die Behandlung muss die Persönlichkeit, die Lebensumstände, die Wünsche, Hoffnungen und Ängste des Patienten berücksichtigen. Fachwissen, Empathie, Psychologie und der Wunsch, Menschen

zu helfen, all das zusammen macht einen wirklich guten Arzt aus.

Alle zwei Monate gehe ich wegen der notwendigen Kontrolluntersuchungen zu ihm. Es gab Zeiten, da war ich alle zwei Wochen und öfter bei ihm: 2012, gleich zu Beginn der Chemotherapie und den nachfolgenden Bestrahlungen. 2013, nach einer Unterleibs-Operation, bei der hinterher eine Not-OP notwendig war, die mein Leben in letzter Sekunde gerettet hat. 2014, als bei mir ein Hirntumor so groß wie ein Golfball diagnostiziert wurde, der operiert werden musste und im Anschluss wieder kräftezehrende Bestrahlungen notwendig waren. 2017, als bei mir Mundbodenkrebs diagnostiziert wurde, und ich erneut operiert werden musste.

Ich brauche Professor Reichenberger wohl noch sehr lange, weil mein schwaches Immunsystem ein ständiges Risiko für Infektionen darstellt. Weil die Medikamente exakt auf meinen jeweiligen Gesundheitszustand abgestimmt werden müssen. Weil sich immer wieder der Sauerstoffgehalt in meinem Blut und mein Atemvolumen verändern.

Ohne Professor Reichenberger hätte ich all die schweren Belastungen der letzten Jahre nicht überstanden. Aber auch nicht ohne meinen Mann. Er war jede Stunde an meiner Seite. Er saß nächtelang in der Intensivabteilung an meinem Bett und machte mir Mut, wenn

ich vor lauter Verzweiflung geweint und geschrien habe. Er hat mich im Rollstuhl durch Schwabing gefahren, weil ich zu schwach zum Gehen war, und hat Suppen und Gemüse püriert, weil ich nach der Mundbodenkrebs-Operation wochenlang nicht normal essen und schlucken konnte. Mein Mann sorgt jeden Tag dafür, dass ich all meine Tabletten zur richtigen Zeit nehme und dass es mir gut geht. Meinen Mann verleihe ich nicht, weil ich ihn liebe und noch lange mit ihm zusammenleben will. Aber ich wünsche mir, dass mein Professor dir und vielen anderen Menschen hilft. Menschen, die Schmerzen haben und nicht ahnen, dass die Ursache eine Fehl-atmung sein kann. Menschen, bei denen Erkrankungen der Lunge oder Störungen der Atemwege die Auslöser für körperliche oder seelische Leiden sind.

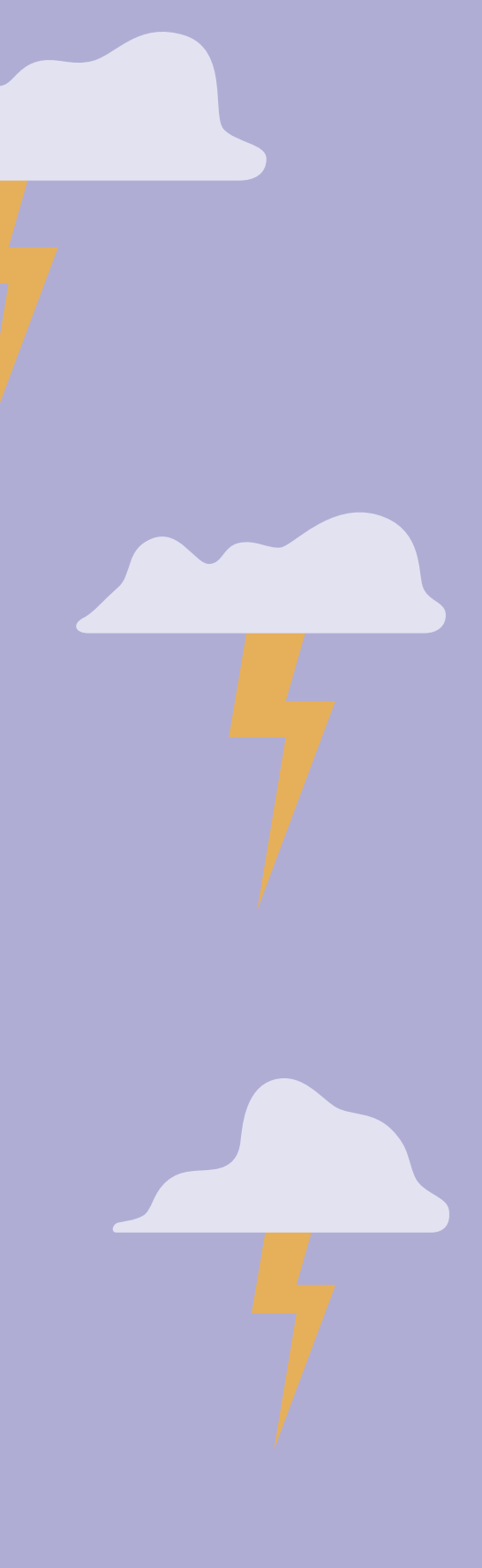
Unser Atem ist eine großartige Medizin. Damit wir ihn richtig nutzen, brauchen wir manchmal Anleitungen – um leichter und freier atmen zu können und schmerzfrei und glücklicher zu leben.

MIGRÄNE & KOPF- SCHMERZEN



Wenn es drückt,
sticht, hämmert und pocht ...
Und was deine Atmung
damit zu tun hat





Du leidest unter Kopfschmerzen oder Migräne? Damit bist du nicht allein, ganz im Gegenteil. Eine Untersuchung der Techniker Krankenkasse aus dem Jahr 2020 ergab, dass allein in Deutschland etwa 54 Millionen Menschen unter vorübergehenden oder anhaltenden Kopfschmerzen leiden. Dabei sind Frauen dreimal häufiger betroffen als Männer. Eine Studie der Kopfschmerz-Zentren in Österreich aus dem Jahr 2019 kam zu einem ähnlichen Ergebnis: 56 Prozent der befragten Frauen und Männer leiden an episodischen Kopfschmerzen. Bei 38 Prozent waren die Schmerzen chronisch.

Eine 2020 an der Universität Wien erarbeitete Studie, die im August desselben Jahres im *Current Pain and Headache Reports* erschien, zeigt, wie stark auch Jugendliche von Kopfschmerzen und Migräne betroffen sind: 82,1 Prozent der befragten Mädchen zwischen zehn und 18 Jahren leiden häufig unter Kopfschmerzen und 67,7 Prozent der Jungen. Eine Untersuchung der Deutschen Schmerzgesellschaft und der Deutschen Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft aus dem Jahr 2021 bestätigt ähnlich hohe Zahlen: Zwei Drittel der Jugendlichen leiden demnach regelmäßig unter Kopfschmerzen. Doch es gibt Kopfschmerzen und Kopfschmerzen.

Manche Dinge bereiten jedem von uns Kopfschmerzen. Zum Beispiel die Suche nach neuen Argumenten, um die Tochter zu überzeugen, dass sie bitte endlich anfängt, sich auf die Abiturprüfungen vorzubereiten. Oder wenn das Finanzamt Belege einfordert, die längst im Müll verschwunden sind. Die Bele-

Sechs Tipps gegen Kopfschmerzen & Migräne, die wichtiger sind, als du denkst

1

VORSORGEN IST SO EINFACH

Wechselduschen und der Verzicht auf Alkohol können dafür sorgen, dass sich die Häufigkeit der Migräneanfälle verringert.

2

EINE BRILLE AUFSETZEN

Bei einer akuten Migräneattacke kann eine kühlende Gel-Brille aus dem Eisfach helfen, zur Not tut es aber auch ein kalter Waschlappen auf der Stirn.

3

VORHÄNGE ZU

Betroffene sollten sich in ein abgedunkeltes Zimmer zurückziehen, denn oft verstärkt Licht die Symptome.

4

SCHMECKT GUT, TUT GUT

Silberweide wirkt schmerzstillend und entzündungshemmend. Für 1 Tasse Tee wird 1 TL fein geschnittenes Silberweidekraut mit 200 ml heißem Wasser übergossen. 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen, dann abseihen und zweimal täglich 1 Tasse davon trinken.

5

PESTWURZ

Eine gute Alternative zur Silberweide ist die Pestwurz. Pestwurz wirkt krampflösend und -stillend, schmerzlindernd und entzündungshemmend. Zubereitung: siehe Silberweiden-Tee (Punkt 4).

6

ÖFTER MAL ENTSPANNEN

Geeignet sind Entspannungsübungen aus der progressiven Muskelentspannung nach Jacobson. Übungen dazu findest du auf den Seiten 26 und 28.

SCHLAFEN & SCHNARCHEN



Schlafe dich gesund. Schlafe
dich glücklich. Schlafe dich fit



Wir müssen schlafen, um uns von den Anstrengungen des Tages zu erholen und gesund zu bleiben. Wir müssen schlafen, damit Körper und Geist sich regenerieren können. Wir müssen schlafen, damit sich unser Stoffwechsel wieder ausbalanciert und das Immunsystem gestärkt wird. Wir müssen schlafen, damit sich unsere Wirbelsäule erholen kann. Jemandem eine „Gute Nacht“ oder „Schlaf gut“ zu wünschen ist nicht nur eine freundliche Redensart, sondern hat auch einen wichtigen medizinischen Hintergrund. Nach einer geruhsamen Nacht sind wir am nächsten Tag wieder in der Lage, uns mit frischer Energie auf unsere Aufgaben zu konzentrieren und auf Ereignisse angemessen zu reagieren.

Leider verbringen viele Menschen keine gute Nacht, sie leiden unter Ein- und Durchschlafproblemen. Die Störung der wichtigen nächtlichen Erholungsphase betrifft mehr und mehr Menschen. Laut einer Studie der Krankenkasse DAK sind Schlafstörungen bei Erwachsenen zwischen 35 und 65 Jahren von 2010 bis 2017 um 66 Prozent gestiegen. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) wies 2019 darauf hin, dass Schlafstörungen eine der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts sind. Mehr und mehr Männer und Frauen greifen deshalb zu Mitteln aus der Apotheke, dem Reformhaus oder dem Drogeriemarkt, um ihre Ein- und Durchschlafstörungen zu bekämpfen.

Wenn Schlafmittel zu Schlafstörungen führen

Schlaffördernde Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel mit dem Schlaf-

hormon Melatonin sind in Apotheken und Drogeriemärkten frei verkäuflich, wenn eine Dosis nicht mehr als 1 Milligramm des Hormons enthält. Alle höher dosierten Tabletten, Dragees, Tropfen und Sprays sind verschreibungspflichtig.

Bei der Einnahme von frei verkäuflichen Produkten ist es ratsam, sich in der Apotheke oder bei einem Arzt ausführlich beraten zu lassen. Einschlafhelfer können nämlich zum Einschlafhindern werden, weil der Körper sich dran gewöhnt und die Wirkung nachlässt. Bei einer zu hohen Dosis oder über einen längeren Zeitraum eingenommen, können sie unter anderem auch Kopfschmerzen, Schwindel, Nervosität, Übelkeit und Schwindelgefühle verursachen.

Ein Unterschied wie Tag und Nacht

Die Lunge schläft nie, sie ist auch in der Nacht tätig, aber während des Schlafs kann auch sie sich erholen. Die Zahl der Atemzüge nimmt ab, die Atemwege werden enger und wir atmen nicht so tief wie tagsüber, sodass die Atemmuskeln im Slow-go-Modus arbeiten können.

Warum schnarchen wir eigentlich?

In der Nacht entspannen sich alle Muskeln des Körpers, auch die im Hals und im Rachen. Dadurch verkleinert sich der Rachendurchmesser. Trifft die eingeatmete Luft auf das verkleinerte und entspannte Gewebe, flattert oder vibriert es. Wir schnarchen.

Was kann man dagegen tun? In vielen Fällen hilft schon eine einfache Schlafspange. Sie

ÜBUNG 14

Ausprobieren. Wie die Zungentechnik gegen das Schnarchen hilft

Brasilianische Forscher der Universität Sao Paulo haben diese Übungen entwickelt, die die Gaumenmuskulatur trainieren, die Atmung erleichtern und damit gegen Schnarchen helfen soll. Die Übungen sollte man zweimal täglich durchführen, am besten auch immer mal wieder zwischendurch. Außerdem empfehlen die Forscher, vor dem Schlafengehen eine Nasendusche zu machen, die die Nebenhöhlen befreit, sodass man leichter durch die Nase atmen kann.

1

Die Zungenspitze gegen die Innenseite der Vorderzähne pressen und langsam am Gaumen Richtung Rachen bewegen. 5 Sekunden halten, dann entspannen. Zehn- bis 15-mal wiederholen.

2

Die Zunge an den oberen Gaumen pressen, 5 Sekunden halten und zurück in die Normalposition. Zehnmal wiederholen.

3

Die Zungenspitze hinter die unteren Vorderzähne drücken und den hinteren Teil 5 Sekunden gegen den Mundhöhlenboden pressen. Zunge entspannen. Zehnmal wiederholen.

4

Den hinteren, weichen Teil des Gaumens und das Zäpfchen anheben und dabei „A“ sagen. 3 bis 4 Sekunden halten, dann zurück in die Ausgangsposition. Zehnmal wiederholen.

HERZ- & BLUT- ERKRANKUNGEN



**Atemnot, Herzrasen, Schwindel. Was mit uns passiert,
wenn Herz oder Blut krank sind**



Es ist eigentlich eine ganz einfache Sache: Die Lunge befüllt das Blut mit Sauerstoff und entfernt aus dem Blut das Kohlendioxid. Das mit Sauerstoff angereicherte Blut wird vom Herz in den Körper gepumpt. Deshalb liegen Herz und Lunge auch so dicht nebeneinander. Bei Blut- und Herzerkrankungen wird diese Zusammenarbeit jedoch gestört, unser Körper wird nicht mehr ausreichend mit sauerstoffreichem Blut versorgt – es kommt zu Atemnot. Auch der Schlaf kann durch eine Herzerkrankung gestört sein, unter anderem durch Sauerstoffmangel und einen gestörten Atemrhythmus.

HERZERKRANKUNGEN

Es gibt verschiedene Herzerkrankungen, die mit Atembeschwerden einhergehen. Auslöser kann Bluthochdruck sein, aber auch Durchblutungsstörungen, Herzrhythmusstörungen und Infektionen des Herzens sind möglich. In der Folge kann sich eine Herzschwäche entwickeln, die sogenannte Herzinsuffizienz, die zu noch mehr Luftnot führt.

Koronare Herzkrankheit:

Durchblutungsstörungen des Herzens

Die Ursache von Durchblutungsstörungen sind eine Verkalkung und Verengung der Herzgefäße. Ausgelöst wird diese Verkalkung und Verengung unter anderem durch Rauchen, Diabetes, Bluthochdruck, Übergewicht oder erhöhte Blutfettwerte, aber auch durch Bewegungsmangel oder Schlafstörungen. In der Folge wird das Herz nicht mehr so gut durchblutet. Die Minderdurchblutung und

die verminderte Sauerstoffzufuhr können zu einer Angina pectoris, zu Herzschwäche oder auch zu einem Herzinfarkt führen.

Arrhythmie: Herzrhythmusstörungen

Der Herzschlag ändert sich ständig. In Ruhe ist er langsam, bei Belastung ist er schnell, manchmal so schnell, dass man ihn regelrecht spürt. Doch ob langsam oder schnell – der Rhythmus bleibt regelmäßig und nur gelegentlich kann mal ein Extraschlag auftreten.

Sollte das Herz jedoch wiederholt zu langsam, zu schnell oder unregelmäßig schlagen und es zu deutlichem Herzstolpern kommen, ist ein Arztbesuch unumgänglich. Das gilt umso mehr, wenn zusätzlich Symptome wie Luftnot oder Brustschmerzen auftreten.

Bei einem zu langsamen Herzschlag wird pro Minute zu wenig Blut in den Kreislauf gepumpt, damit kommt es zu einer geringeren Sauerstoffversorgung. Die Symptome sind Übelkeit, Schwindel, Atemnot, Schweißausbrüche, Müdigkeit, Leistungsschwäche und Benommenheit. Es kann auch zu Stürzen und Ohnmachtsanfällen kommen.

Die Symptome eines zu schnellen Herzschlags sind Herzpochen und -stolpern, Herzrasen und Unruhe. Ebenso treten Atemnot, Brustschmerzen und auch Schwindel auf. Auch hier sind Ohnmachtsanfälle möglich. Diese Beschwerden lösen bei den Betroffenen große Angstgefühle aus.

Bei einem unregelmäßigen Herzschlag haben die Betroffenen häufig das Gefühl, ihr

Herz würde kurz aufhören zu schlagen. Dazu können Atemnot, Angst und Herzschmerzen auftreten. Auslöser können verschiedene Ursachen sein: eine Minderdurchblutung des Herzens, Infektionen oder ein Herzklappenfehler. Ebenso kommen auch Störungen der Schilddrüse infrage, Fieber, Angst sowie Alkohol, Drogen und andere Gifte. Eine Behandlung ist möglich und richtet sich nach der zugrunde liegenden Störung.

Endokarditis: Entzündung der Herzinnenhaut

Eine Entzündung der Herzinnenhaut wird meist durch eine bakterielle Infektion hervorgerufen, die über das Blut in das Herz gelangt. Die Erkrankung zeigt sich unter anderem durch Fieber, Schwäche, Herzstolpern, Gelenkschmerzen, Schüttelfrost, Blässe, Hautblutungen und Atemnot. Häufig sind bei dieser Erkrankung auch die Herzklappen in Mitleidenschaft gezogen. Sie verengen sich oder werden undicht. Zur Therapie einer infektiösen Herzinnenhautentzündung gehören neben einer lang andauernden Antibiotikatherapie Ruhe und körperliche Schonung, manchmal ist auch eine Operation nötig.

Myokarditis: Herzmuskelentzündung

Wie alle anderen Herzerkrankungen ist auch die Myokarditis mit einer zu geringen Blut- und Sauerstoffversorgung des Körpers durch eine Schwäche des Herzmuskels verbunden. Die Folgen sind Kurzatmigkeit, Müdigkeit und Atemnot. Mediziner unterscheiden zwischen einer chronischen und einer akuten Herzmuskelentzündung. Die Ursache der akuten Erkrankung ist eine Infektion durch Bakterien,

Pilze oder Viren, zum Beispiel eine COVID-19-Infektion. Es zeigen sich neben Atemnot und Müdigkeit auch Unwohlsein, Fieber und Herzstolpern. Bei der chronischen Herzmuskelentzündung treten zusätzlich Luftnot und Belastungseinschränkungen, häufig auch Schmerzen im Brustkorb auf und es kann im Laufe der Krankheit zu Herzschwäche und Herzrhythmusstörungen kommen.

Bei einer akuten Herzmuskelentzündung ist strikte körperliche Schonung notwendig und eine zielgerichtete Behandlung der zugrunde liegenden Ursache. Bei einer chronischen Myokarditis steht meist die Herzschwäche im Vordergrund. Hier kommen Medikamente zum Einsatz, die die Herzfunktion unterstützen. Bei beiden Formen treten häufig Herzrhythmusstörungen auf, die besonderer Aufmerksamkeit und Behandlung bedürfen.

Perikarditis: Entzündung des Herzbeutels

Der Herzbeutel, das Perikard, umschließt das Herz wie ein Sack, damit es darin in Ruhe und „ungestört“ tätig sein kann. Eine Entzündung des Herzbeutels kann durch Bakterien oder Viren ausgelöst werden, auch hier kann beispielsweise eine Infektion mit COVID-19 die Ursache sein. Aber auch rheumatische Krankheiten, Veränderungen nach einem Herzinfarkt oder einer Myokarditis können zu einer Entzündung des Herzbeutels führen. Häufig kommt es dabei zu Wassereinlagerungen im Herzbeutel. Sie schränken nicht nur die Arbeit des Herzens ein, sondern verändern auch die Durchblutung der Lunge und des ganzen Körpers.

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

es würde uns freuen, wenn unser Wunsch in Erfüllung geht und du leichter und freier atmen kannst. Du weißt nun, dass die Ursache vieler Beschwerden und Schmerzen Fehlatahmungen sein können, und wir hoffen, dass unser Buch dir hilft, Schmerzen zu lindern und gesund, länger und auch glücklicher zu leben.

Mit den besten Wünschen

Cornelia Eyssen

Professor Dr. Frank Reichenberger

Dieses Buch kann nicht den Arzt ersetzen. Suchen Sie bei unklaren oder heftigen Beschwerden unbedingt einen Arzt auf. Ebenso, wenn die Beschwerden über einen längeren Zeitraum anhalten.

Alle Inhalte und Hinweise in diesem Buch wurden von den Autoren nach bestem Wissen und größtmöglicher Sorgfalt erstellt und geprüft. Weder Autoren noch Verlag bzw. seine Beauftragten können für eventuelle Schäden oder Nachteile, die aus den im Buch gegebenen Tipps und Übungen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Physio- und atemtherapeutische Beratung: Annette Schiffer, Praxis für Physio- und Sportphysiotherapie, Faszien-Techniken, Manuelle Therapie, Rücken- und Haltungsschulung und Krankengymnastik, München

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

hat dir dieses Buch gefallen?
Dann freuen wir uns über deine Weiterempfehlung! Erzähle deinen Freund:innen davon, deiner Buchhandlung oder bewerte es online.

Willst du weitere Informationen zu unserem Programm? Möchtest du mit der Autorin und dem Autor in Kontakt treten?

Wir freuen uns auf Austausch und Anregung unter
leserstimme@styriabooks.at

Inspiration, Geschenkideen und gute Geschichten findest du auf

www.styriabooks.at

© 2022 by Kneipp Verlag

In der Verlagsgruppe Styria GmbH Co KG

Wien – Graz

Alle Rechte vorbehalten

ISBN 978-3-7088-0824-6

Covergestaltung, Layout und Satz: Anna Haerdtl, Bureau A/O

Illustrationen: Irish Galizdo

Cover-Illustration: Irish Galizdo

Lektorat: Eva Neisser

Projektleitung: Ilka Grunenberg

Projektassistentz: Kate Reiserer

Druck und Bindung: Finidr

Printed in the EU

7 6 5 4 3 2 1

RICHTIG ATMEN: SO EINFACH GEHT GESUND LEBEN

Einatmen, ausatmen, fertig. Richtig zu atmen ist ein zentrales Element unserer Gesundheit. Doch viele Menschen atmen falsch. Und leiden deshalb unter Atemnot, Rücken- und Kopfschmerzen, unter Konzentrationsschwäche, psychischem Stress und Müdigkeit.

Auch Krankheiten wie Allergie, Asthma, COPD, eine Herz- oder Bluterkrankung können der Auslöser für Atembeschwerden und Luftnot sein – auch bei Kindern.

Die einfache Lösung für deine Beschwerden ist: dein Atem. Denn er ist deine Superkraft. Damit du sie richtig nutzen kannst, findest du in diesem Buch über 30 Übungen und noch mehr Tipps – um leichter und freier atmen zu können und schmerzfrei und unbeschwert zu leben.

EXTRA

Mit spielerischen
Atemübungen für
Kinder ab 3 Jahren

ISBN 978-3-7088-0824-6
www.styriabooks.at

