

## **Merkblatt Atmung**

### ***Was sind typische Atembeschwerden bei Long COVID?***

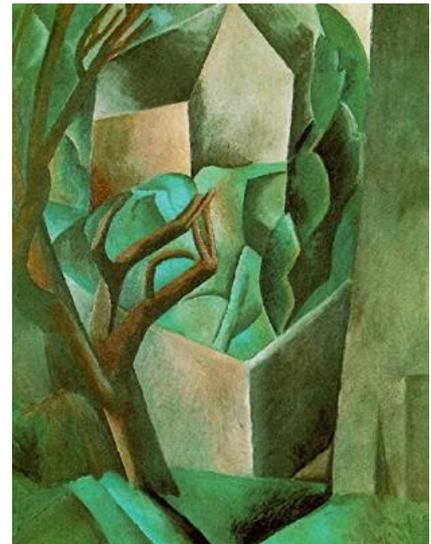
Da COVID-19 die Atemwege beeinträchtigt, kann es während der akuten Infektion und auch im späteren Krankheitsverlauf zu Kurzatmigkeit und Atemnot kommen, aber auch Angst und Ersticken-gefühle oder die Einschränkung der physischen Leistungsfähigkeit können den Alltag stark belasten. Unter Kurzatmigkeit versteht man unter Anstrengung oder Stress vermehrt atmen zu müssen und das Gefühl entsteht zu wenig Luft zu bekommen.

### ***Warum kann Atemtherapie helfen?***

Die Atemübungen haben den Zweck die Lunge optimal zu belüften und auch das Nervensystem zu beruhigen was sich auf Angst -und Ersticken-gefühle positiv auswirken können. Probieren Sie einfach aus, welche der Übungen Ihnen gut tun.

### ***Welche konkreten Übungen können Sie selber anwenden?***

Diese drei Positionen und die Lippenbremse können als Entspannungspositionen und auch nach körperlicher Anstrengung helfen (siehe Blattrückseite)



In entspannter Position verweilen und evtl. mit Lippenbremse kombinieren.

Auch die einfache Rückenlage in Kombination mit einer Bauchatmung kann helfen. Hierbei liegt man bequem auf dem Rücken, legt die Hände auf den Bauch und atmet durch die Nase ruhig gegen die Hände, so dass sich der Bauch nach aussen wölbt und atmen dann ruhig wieder durch den Mund oder Lippenbremse aus. Zwischendurch auch immer wieder "normale Atemzüge" einbauen.

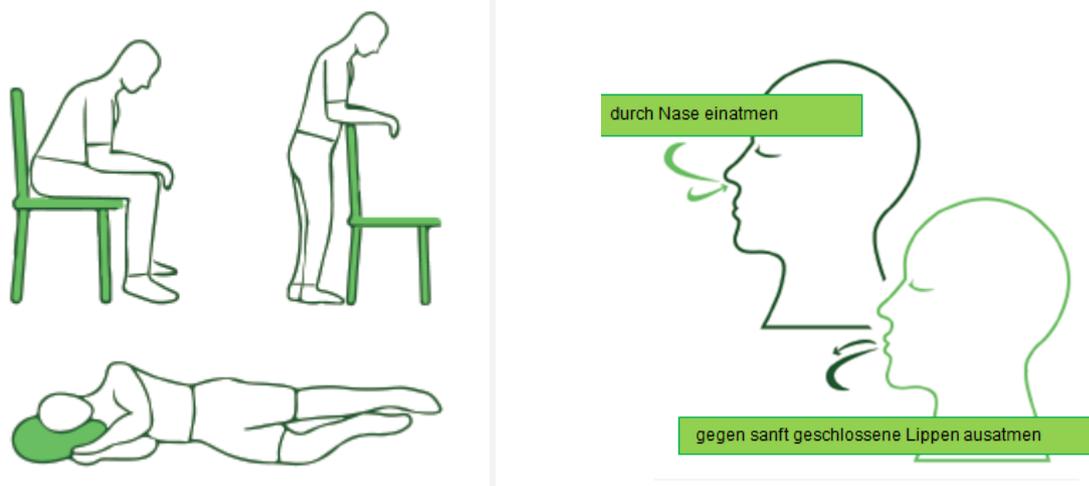


Abb: Providence healthcare, Interdisciplinary clinical Care Network, Vancouver, CA

**Wichtig:**

Nicht alle Tage verlaufen gleich, vergleichen Sie nicht die vorherigen Tage mit Ihrer heutigen Tagesform oder mit der anderer Menschen. Es gibt kein richtig und falsch. Jede Übung zählt und wird Ihnen zu Gute kommen.

***Welche Rolle spielt die Pneumologie?***

Besonders nach einem schweren Verlauf kann es zu anhaltenden messbaren Funktionseinschränkung der Lunge kommen, hier sind die Lungenfachärzte besonders wichtig die dahinterliegenden Ursachen ausfindig zu machen, dies geschieht mit speziellen Lungenfunktionstests und auch Bildgebung. Wenn es nötig ist wird der Pneumologe auch eine (stationäre) Lungenrehabilitation mit Ihnen besprechen.