PRAXISZEITUNG

Dr. med. Christine Bahr & Kollegen

Ambulantes Herz-Kreislauf-Zentrum | Pasewalk · Ueckermünde

Ausgabe IV/2020

- SONDERAUSGABE -

Eröffnung der Bewegdich-Route „Löcknitzer Gesundheitswald“

Liebe Patientin, Lieber Patient,
Liebe Leserin, Lieber Leser,

auch in diesen turbulenten Zeiten hat sich unsere Praxis bei allen Entscheidungen nur von einem Grundsatz leiten lassen: „Wir sind für unsere Patienten da und ihrer Versorgung verpflichtet!“. Was so selbstverständlich klingt, kostet leider gerade unter den heutigen Bedingungen sehr viel zusätzliche Kraft, Disziplin und nicht zuletzt Nerven.

Die Aufrechterhaltung einer medizinischen Versorgungsnormalität für unsere Patienten hat die oberste Priorität. Die Verschiebung der allermeisten kardiologisch-angiologischen Untersuchungen war für uns wegen der Notwendigkeit einer leitliniengerechten, hochwertigen Patientenbetreuung keine Option.

Halten Sie unbedingt Ihre ärztlichen Kontrolltermine ein, achten Sie auf die verordnete Medikamenten-Heilmittelbehandlung und verschleppen Sie keine Krankheitssymptome.

Ich bin allen Mitarbeitern der Praxis sehr dankbar, dass sie meine Einstellung zur Patientenversorgung ohne jede Diskussion teilten. Gemeinsam haben wir zur Reduzierung aller Infektionsrisiken das Konzept „Sichere Praxis“ umgesetzt.

Wir hatten so manchen Unterstützer und stellvertretend möchte ich mich bei den maskennähenden Omas und Landfrauen, sowie dem Sparkassenvorstand für die Bereitstellung unseres Auto-Wartezimmers bedanken. Nicht zuletzt war mir die kollegiale Abstimmung mit den ärztlichen Kollegen eine wichtige Stütze. Gemeinsam haben wir unkompliziert eine vernünftige Corona-Versorgungsorganisation unter den ambulanten Praxen gefunden und Hausärzte haben eine Vertretungsregelung für ihre Kollegen, die selbst zur Risikogruppe gehören angeboten.

Aber auch bei Ihnen, liebe Patienten möchte ich mich bedanken. Die Allermeisten beachten diszipliniert die Infektionsschutzmaßnahmen in der Praxis und tragen tapfer ihre Masken. Der Mund-Nasen-Schutz ist eine sehr effiziente Maßnahme gegen Bakterien & Viren und deshalb sehr wichtig. Lesen Sie in dieser Ausgabe, wie wir mit Hilfe deutscher Ingenieurskunst unser Wartezimmer noch sicherer für uns alle machen.

Dr. med. Christine Bahr
(Foto: © Norddeutscher Rundfunk)

Auch das zum Teil lange Warten in der Praxis, oft hervorgerufen durch ungeplante Notfallpatienten, wird von Ihnen verständnisvoll aufgenommen. Wir sind ständig bemüht, diese Unannehmlichkeiten in der Praxis zu reduzieren.

Manchmal sind wir aber etwas sprachlos, wenn ein Patient, der wegen Herzbeschwerden verantwortungsvoll vom Hausarzt kurzfristig zur Symptomabklärung zum Kardiologen geschickt wird, sich dann über die umfangreiche Behandlung bedankt und gleichzeitig über langes Warten in der Praxis klagt.

Medizinisch haben wir uns aktiv weiterentwickelt. Neben der Übernahme einer weiteren komplexen Kontroll- und Programmiereinheit für die Versorgung von Kunstherzpatienten haben wir gemeinsam mit Prof. Wolfgang Motz (Klinikum Karlsburg) und Prof. Stefan Felix (Universität Greifswald) die medizinische Informationsvernetzung, initiiert von unserem Kollegen Dr. Jens Placke (Rostock) vorangetrieben. So können komplizierte Krankheitsbilder von den ambulanten und stationären Spezialisten auf qualitativ hohem Niveau gemeinsam beraten und versorgt werden.

Diese Ausgabe beinhaltet neben Impressionen aus unserer Praxis, nochmals viele Anregungen von BeWegDichZuHause-Übungen. Dank unserer Förster vom Forstamt Rothemühl unter der Leitung von Forstdirektor Peter Neumann freue ich mich über die Eröffnung weiterer BeWegDichRouten. Der „Löcknitzer Gesundheitswald“ empfängt Sie mit offenen Armen.

Unter dem Motto *Vorpommernbessermachen* hat die Landesregierung eine Mitmach-Aktion zur Sammlung von Ideen der Zivilgesellschaft ins Leben gerufen. Wir hätten da eine Idee! Viele unserer älteren Patienten sind chronisch erkrankt und benötigen eine regelmäßige ärztliche Konsultation bei Haus- und Fachärzten oder anderen Gesundheitsdienstleistern. Der Transport erfolgt mit dem ÖPNV (wenn möglich), mit eigenem Auto oder durch Angehörige/Freunde/Bekannte. Die Preise dafür steigen ständig und machen für unsere Patienten einen großen Bestandteil ihrer Lebenshaltungskosten aus. Mit dem *Chroniker-Transport-Zuschuss* kann man eine wirkungsvolle Entlastung für den ländlichen Patienten erreichen.

Viel Spass beim Lesen!
Ihre Christine Bahr

Zum Schutz unserer Patienten und Mitarbeiter: Luftreinigungssystem mit Virenfilter im Wartezimmer

Um unsere Patienten und Mitarbeiter effektiv vor Viren schützen zu können haben wir im Wartezimmer unserer Praxis ein mobiles Luftreinigungssystem mit Virenfilter von Trotec installiert.

Die platzsparende Vertikalkonstruktion der mobil einsetzbaren Hochfrequenz-Luftreiniger ermöglicht eine besonders wirkungsvolle Etablierung von „Clean-Zone-Areas“ – Bereiche mit virengefilterter Umgebungsluft.

Per Hochfrequenz-Luftreinigung werden Aerosolwolken minutenschnell exterminiert

Dank der weltweit einmaligen Kombination aus Filter- und Dekontaminationstechnik reduziert das Reinigungssystem auf sichere Weise ein luftgetragenes Ansteckungsrisiko in allen Bereichen mit hohem Publikumsverkehr – optimal für stark frequentierte Arztpraxen, Wartezimmer, Therapie- und Behandlungsräume.

Der TAC V+ ist der einzige Luftreiniger auf dem Markt, dessen viruzide Wirksamkeit wissenschaftlich erwiesen ist!

Aktuelle Studien weisen nach, dass der Hochfrequenz-Luftreiniger TAC V+ die aerogene Infektionsgefahr wirksam reduziert

Als weltweit einziger mobiler Luftreiniger wurde der TAC V+ speziell zur Virenfilterung entwickelt und hierzu durch mehrere wissenschaftliche Studien auf seine Wirksamkeit geprüft. Eine unter der Leitung von Prof. Dr. Christian Kähler am Institut für Strömungsmechanik und Aerodynamik der Universität der Bundeswehr München durchgeführte Studie bestätigt, dass mit dem TAC V+ die aerosole Virenlast und damit ein luftgetragenes Infektionsrisiko in Innenräumen auch bei geschlossenen Fenstern und ohne geeignete RLT-Anlage stark reduziert werden kann.

„Die quantitativen Messergebnisse zeigen, dass sich mit dem getesteten TROTEC TAC V+ Raumluftreiniger ... die Aerosolkonzentrationen selbst in Räumen mit einer Fläche von 80 m² ... in 6 - 15 Minuten halbieren lässt. Bei Räumen mit 20 m² wird eine Halbierung je nach Volumenstrom in 3 - 5 Minuten realisiert.

Es ist daher mit Raumluftreinigern vom Typ TAC V+ möglich, die Aerosolkonzentration in Räumen kleiner und mittlerer Größe problemlos auf einem niedrigen Niveau zu halten. ... Luftreinigungsgeräte vom Typ TAC V+ sind daher sehr gut geeignet, ... dauerhaft für eine geringe Virenlast zu sorgen, ohne sich um das Öffnen von Fenstern kümmern zu müssen und das Wohlbefinden im Raum zu beeinträchtigen. Ferner sorgen sie im Gegensatz zur freien Lüftung mit Fenstern auch dafür, dass eine wirkliche Reduzierung der Virenlast erfolgt, was bei der freien Lüftung oft nicht gewährleistet werden kann.“

Grafik/Text: TROTEC

Gegenüber dem Nachrichtenmagazin Spiegel fasst Prof. Dr. Kähler seine Studienergebnisse zum TAC V+ so zusammen: **»Wenn Sie diese Anlage dauerhaft laufen lassen, wird kein Mensch es schaffen, in einem Raum eine Aerosolkonzentration von infektiösem Niveau zu erzeugen!«**

Um die rausgefilterten Viren, Bakterien und Pilze - ohne den Einsatz von gesundheitsschädlichen chemischen Zusatzstoffen oder UV-C Strahlung - abzutöten wird der Filter in regelmäßigen Abständen auf über 100°C erhitzt, dadurch kann mit dieser Technik ein wirksamer Infektionsschutz in unserer Praxis gewährleistet werden.

Neues Teammitglied

Mit Mandy Schön ergänzt eine erfahrene Arzthelferin und NÄPA-Nichtärztliche Praxisassistentin unser Praxisteam. Sie ist fleißig, hat eine hohe Lernbereitschaft und ihr sehr freundlicher Umgang mit Patienten und Kollegen hat sie sehr schnell zu einem festen Bestandteil unserer Mannschaft werden lassen. Ihre generalistische Sichtweise aus der früheren Beschäftigung bei hausärztlichen Kollegen ist für uns Spezialisten sehr wertvoll.

Liebe Mandy, wir wünschen Ihnen bei uns viel Erfolg und Freude!

Praxis im neuen Glanz

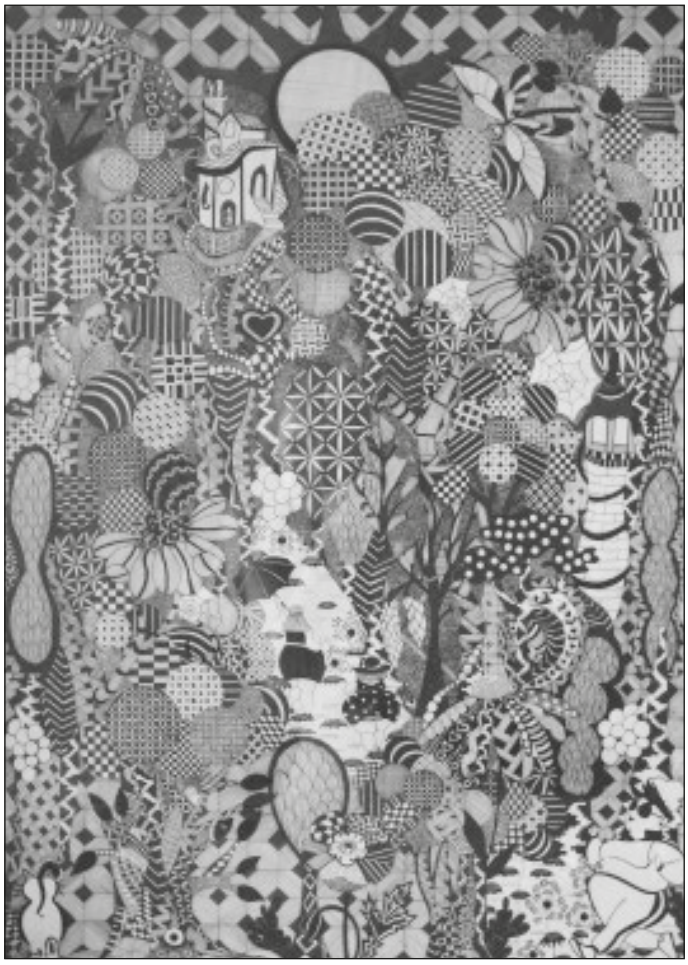
Wir wollen, dass Sie sich bei uns wohlfühlen - mit schrittweisen Renovierungs- und Modernisierungsarbeiten präsentiert sich unsere Hauptpraxis im neuen Glanz.

„Löcknitzer Gesundheitswald“

Liebe Frau Doris Klos,

auf diesem Weg möchte ich mich ganz herzlich für Ihr Bild bedanken. Immer wenn ich es anschaue, entdecke ich etwas Neues und freue mich darüber. Das Bild hängt in meinem Sprechzimmer und erinnert an unsere neue BeWegDichRoute, den „Löcknitzer Gesundheitswald“, von Ihnen, einer lieben Löcknitzerin, phantasievoll gestaltet.

Finden Sie die Wanderer!



Unser grünes Rezept ganz ohne Nebenwirkungen

Eine Initiative Ihrer Förster und Ärzte.

Veranstaltungsprogramm am Tag der Eröffnung

10.00 – 10.30 Uhr
- Eintreffen aller Teilnehmer, Versorgung mit Getränken

10.30 – 10.45 Uhr
- Begrüßung und Vorstellung aller Teilnehmer durch Dr. med. Christine Bahr und Dr. med. Birgit Mönke
- Grußwort von Prof. Dr. med. Wolfgang Motz (Ärztlicher Direktor Klinikum Karlsburg)
- Grußwort von Peter Neumann (Leiter Forstamt Rothemühl)

10.45 – 11.00 Uhr
- Gruppeneinteilung – max. 10 Patienten pro Schwester, Streckenzuteilung pro Patient
- Übergabe einer Spende an einen Löcknitzer Sportverein
- Auflockerung, kleine Warmmach- und Wandervorbereitungsübungen

11.00 – 12.30 Uhr
- 11.00 Uhr – Start der 1. Gruppe (Strecke über 5 km)
- 11.05 Uhr – Start der 2. Gruppe (Strecke über 3 km)
- 11.10 Uhr – Start der 3. Gruppe (Strecke über 1,5 km)
  Ankunft mit kleinem Imbiss und Getränken

gegen 13.00 Uhr
- Ende der Veranstaltung, Verabschiedung der Gäste
- Übergabe von Erinnerungsgeschenken an die Teilnehmer

Im Start- und Zielbereich werden an Ständen einheimische Vereine (z.B. die Landfrauen) über ihre Arbeit informieren.

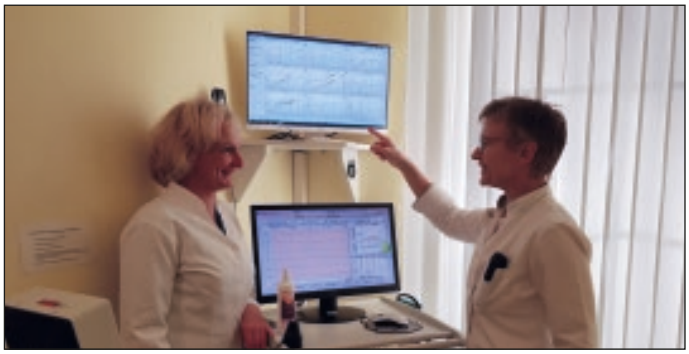
Der Wald wird Sie mit offenen Armen empfangen

Prof. Dr. med. Wolfgang Motz
(Ärztlicher Direktor Klinikum Karlsburg):

Unser Herz ist ein unermüdliches Kraftwerk, das 100.000 Mal an jedem Tag schlägt. Kaum vorstellbar, was dieser faustgroße Muskel in unserer Brust leistet. Jeder kann durch seine individuelle Lebensführung dazu beitragen, dass ein Erkrankungsrisiko vermieden wird. Stress, Nikotin, Alkohol und Übergewicht wirken sich schädlich aus. Ideal für das Herz ist neben einer mediterranen Ernährung vor allem Bewegung. Besonders Ausdauersportarten wie Walken, Schwimmen oder Radfahren sind zu empfehlen, lassen Blutdruck und Ruhepuls sinken. Ein regelmäßiger Spaziergang mit Gleichgesinnten durch den Wald macht Spaß und kann helfen, Erkrankungen vorzubeugen.

FD Peter Neumann
(Leiter Forstamt Rothemühl):

Herzlich willkommen in unserem Dr. Wald, dem Löcknitzer Gesundheitswald. Nutzen, schützen und erholen – vielfältig sind die Ansprüche unserer Gesellschaft an die Wälder. Dieser, immer wieder einzigartige, Naturraum mit seinen abwechslungsreichen Bestandteilen wird Sie in seinen Bann ziehen. Es gibt viel zu sehen, zu hören, zu entdecken, zu erholen und an Körper und Geist zu gesunden. Achten Sie auf sich und unseren Gastgeber. Der Wald wird Sie mit offenen Armen empfangen. Tun Sie es auch!



Dr. med. Birgit Mönke & Dr. med. Christine Bahr
(FOKO – Initiative "Ärztliche Fortbildung & Kommunikation"
Pulmologin und Kardiologin im Fachkonsil):

Mit Dr. Wald und seinen tollen Mitarbeitern, den Förstern, haben wir endlich einen Kollegen gefunden, der in der Nähe ist, immer Zeit hat und sein Medikament wirkt nebenwirkungsfrei von Kopf, über Herz-, Lunge- und Gelenken bis zu den Füßen. Bewegung verlängert das Leben – und mit der richtigen Dosis können Sie Ihr Sterberisiko sogar um knapp die Hälfte reduzieren. Ihre Haus- und Fachärzte sagen Ihnen wie und zeigen Ihnen wo.

Wir bitten im Interesse aller Beteiligten um die pandemiebedingte Einhaltung der AHA-Regeln.

Halten Sie bitte Abstand und benutzen bei Bedarf einen geeigneten Mund-Nasen-Schutz.

Die Bewegdich-Routen sind ein Bestandteil der FOKO-Gesundheitsinitiatve "Gesundheit durch Bewegung"

Hiermit möchten wir herzlich zur Eröffnung unserer zweiten Bewegdich-Route "Löcknitzer Gesundheitswald" am 31.10.2020 einladen.

Die seit einem Jahr von der Öffentlichkeit genutzten Bewegdich-Routen im Märchenwald Rothemühl erfreuen sich einer sehr großen Beliebtheit. Insbesondere unter den Bedingungen der pandemiebedingten sozialen Distanzierung war dieses Konzept eine große Hilfe bei der persönlichen Bewältigung der physischen und psychischen Einschränkungen.

Die Bewegdich-Routen sind in ein medizinisches Präventionskonzept unserer Gesundheitsinitiative eingebettet. Das u.a. mit grünen Rezepten und Bewegungspässen für kardiologische und pulmologische Krankheitsbilder verwendete Gesundheitskonzept wird sehr erfolgreich in den Arztpraxen angewandt.

Wir haben die umfangreichen Anregungen aus der Öffentlichkeit zur Eröffnung weiterer Routen aufgegriffen und durch die wertvolle Initiative unserer einheimischen Förster vom Forstamt Rothemühl können wir nun die Bewegdich-Route "Löcknitzer Gesundheitswald" eröffnen.

Unser Konzept kann erfolgreich die Gesundheitsprävention im ländlichen Raum ergänzen. Die Zusammenarbeit von Förstern und Ärzten mit der damit einhergehenden Symbiose von Natur und Medizin "Doktor Wald", hat sich als sehr kraftvolle und sinnvolle Kombination erwiesen.

Die letztjährige Eröffnung der ersten Bewegdich-Route im Märchenwald Rothemühl war mit ca. 500 Personen sehr gut besucht. Wir werden versuchen, die Personenzahl auf 250 zu begrenzen und natürlich ein pandemiebedingtes Hygienekonzept nach den AHA-Regeln organisieren.

Treffpunkt/Parkplatz

Wir treffen uns am Waldeingang August-Bebel-Straße – beim alten Tennisplatz – hinter dem Bahnübergang rechts. Für ausreichend Parkmöglichkeiten sind gesorgt.

Grafik: © stock.adobe.com

Initiative „Gesundheit durch Bewegung“

Bewegung ist die beste Medizin

BeWEGdich ZUHAUSE

Wissenschaftliche Zahlen & Fakten

Forschungsergebnisse und Statistiken zeigen deutlich, wie durch regelmäßige Bewegung sichtbar positive Gesundheitseffekte erzielt werden:

- 8 Stunden tägliches Sitzen das Risiko, an einem kardiovaskulären Ereignisse zu erkranken, um 80%. Mit 5 Stunden körperlicher Bewegung pro Woche kann dies wieder ausgeglichen werden.
- Richtige Bewegung kann das Sterberisiko um bis zu 80% reduzieren;
- Bewegung kann das Risiko von 13 Krebsarten um bis zu 42% senken und das Sterberisiko bei Prostatakrebs um 61% reduzieren;
- Nur 2,5 Stunden Spazierengehen pro Woche senkt bei gesunden Menschen das Diabetes-Risiko um 30% und senkt bei bereits Erkrankten den HbA-Wert um 0,5-0,7%;
- Richtige Bewegung reduziert des Demenzrisiko bis zu 88%, die Ausschüttung von „Glückshormonen“ während, z.B. eines Spazierganges oder einer Wanderung senkt erheblich das Risiko unter Depressionen zu leiden.

Das „Grüne Rezept“ erhalten Sie als Bewegungsempfehlung von Ihrem Haus- oder Facharzt in der Sprechstunde. ▶

Mehr Informationen finden Sie auf unserer Homepage:
www.bahr-kardiologie.de/initiative-gesundheit-durch-bewegung/

Das „Grüne Rezept“

Mit dem „Grünen Rezept“ können Ihnen Ihre Haus- und Fachärzte Bewegungsempfehlungen mit Hilfe der Bewegungspässe und regionalen Bewegdich-Routen geben. Auf den, gemeinsam mit dem Landesforst MV vermessenen und ausgeschilderten Bewegdich-Routen können Sie - im Märchenwald Rothemühl und im Löcknitzer Gesundheitswald - bei einer Wanderung die Ruhe der Natur genießen.

Die „Kommunale Schlechtwettervariante“

Die Bewegdich-Route kann sehr einfach und kosteneffizient um eine kommunale Schlechtwettervariante ergänzt werden. So wird durch persönliche Eigenverantwortung und Gemeinde-Infrastruktur ein lebenswerter **Gesundheitspräventionsstandort auf dem Land.**

Informieren Sie sich unter arztfortbildung.net

Selbsttest

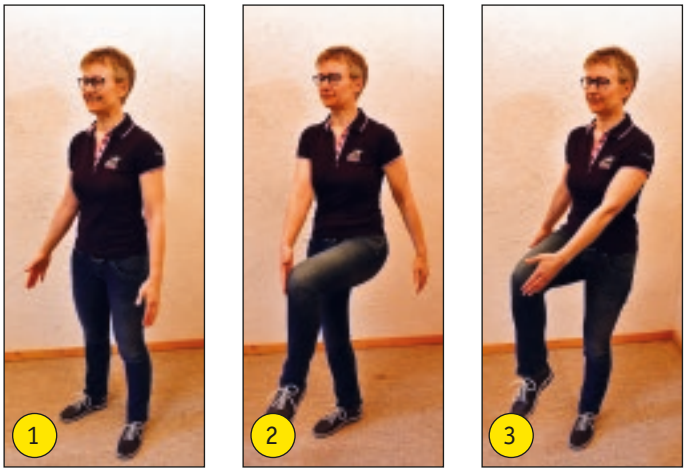
Testen Sie Ihren derzeitigen Belastungsgrad!

Schön, dass Sie sich entschieden haben, etwas für Ihren Körper und Ihr Wohlbefinden zu tun. Bevor Sie aber loslegen, testen Sie bitte Sie Ihren derzeitigen Belastungsgrad und ordnen sich nach jeder Übung als „Anfänger“ (nachdenklicher Smiley) oder „Fortgeschrittener“ (zufriedener Smiley) ein. Der Selbsttest zeigt Ihnen auch, ob Sie in den verschiedenen Muskelgruppen unterschiedlich belastbar sind. Sie erkennen Unterschiede in der Arm- oder Beinmuskulatur bzw. in der Ausdauer.

Führen Sie alle Selbsttests durch. Wenn Sie noch nicht in allen Teilen ein „Fortgeschrittener“ sind, stufen sich bitte für alle Übungen als „Anfänger“ ein - so überfordern Sie sich nicht, die passende Übungsvarianten erkennen Sie an den Farben.

Wenn Sie unsere Bewegungsanregungen regelmäßig durchführen und die Ergebnisse dokumentieren, können Sie nach drei Wochen den Selbsttest wiederholen. **Sie werden überrascht sein!**

Testen der Ausdauer



Zeitaufwand: ca. 30 Sekunden

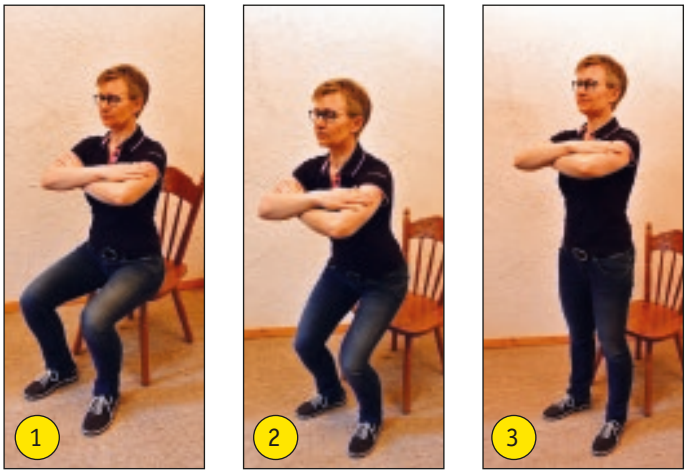
Bild 1 – Stehen Sie gerade mit hüftbreiter Beinstellung.

Bild 2 und 3 – Zählen Sie, wie oft Sie in der Übungszeit von 30 Sekunden abwechselnd das rechte und das linke Knie bis zur Hüfte heben und mit der jeweils gegenüberliegenden Hand die Innenseite des angehobenen Knies berühren können (rechtes Knie - linke Hand). Kopf, Schulter und Rücken bleiben dabei möglichst aufrecht. Jede Knieberührung ist ein Zählpunkt.

Mein Ergebnis:

Weniger als 10x geschafft — 10x oder mehr geschafft.

Testen der Beinkraft



Zeitaufwand: ca. 30 Sekunden
Hilfsmittel: Stuhl

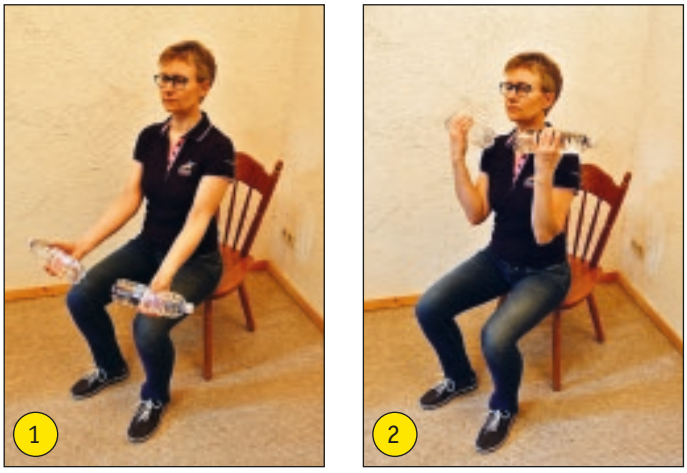
Bild 1 - Setzen Sie sich mit vor der Brust gekreuzten Armen aufrecht auf einen Stuhl.

Bild 2 und 3 - Zählen Sie, wie oft Sie in 30 Sekunden ohne Hilfe der Hände und Arme vollständig aufstehen und sich wieder hinsetzen können.

Mein Ergebnis:

Weniger als 5x geschafft — 5x oder mehr geschafft.

Testen der Armkraft



Hilfsmittel: Stuhl, 2 Wasserflaschen (0,5 l) mit Wasser befüllt.
Zeitaufwand: ca. 30 Sekunden

Bild 1 – Setzen Sie sich mit möglichst geradem Rücken auf einen Stuhl und halten Sie die gefüllten Plastikflaschen jeweils in einer Hand. Ihre Arme sind gestreckt und die Handflächen zeigen nach oben.

Bild 2 – Zählen Sie, wie oft Sie in der Übungszeit von 30 Sekunden die Plastikflaschen zu Ihrer Schulter und wieder in die Streckung zurückführen können.

Mein Ergebnis:

Weniger als 15x geschafft — 15x oder mehr geschafft.

Wochenpläne

Übungen für Anfänger mit geringer Kondition

		Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
10 min **Atemübung** (Seite 4)		●	●	●	●	●	●	●
10 min **Aufwärmübung** (Seite 6)		●	●	●	●	●	●	**Pause**
Schulter-Nacken-Muskel-Bewegung	- Schulterheben	●	**Ausdauer** (Seite 11)		**Ausdauer**	●	**Ausdauer**	
	- Schulterkreisen			●		●		
	- Kopfkreisen	●				●		
	- Schulterbeugung	●						
	- Brustmuskeldehnung			●				
Rippen-Mobilisation	- Vorwärtsbeugung	●				●		
	- Seitbeugung	●				●		
	- Seitstreckung	●				●		
	- Oberkörper-Drehung			●				
	- Unterkörper-Drehung			●				
Armmuskel-Bewegung	- Armkreisen	●						
	- Schulter-Heben			●				
	- Schulter-Kreisen					●		
Bauchmuskel-Bewegung	- Becken-Wiege	●						
	- Nacken-Beugung			●				
	- Nacken-Beugung diagonal					●		

Übungen für Fortgeschrittene mit normaler Kondition und Profis

- Fortgeschrittener -	*Montag*	*Dienstag*	*Mittwoch*	*Donnerstag*	*Freitag*	*Samstag*	*Sonntag*
	14.00 Uhr Radfahren od. Ergometer	9.00 Uhr Übungsprogramm „Stuhl“	17.00 Uhr Gehen	11.00 Uhr Übungsprogramm „Wasserflasche“	17.00 Uhr Gehen	14.00 Uhr Übungsprogramm „Theraband“	- frei -

- Profi -	*Montag*	*Dienstag*	*Mittwoch*	*Donnerstag*	*Freitag*	*Samstag*	*Sonntag*
	9.00 Uhr Übungsprogramm „Stuhl“	9.00 Uhr Übungsprogramm „Wasserflasche“	9.00 Uhr Übungsprogramm „Theraband“	9.00 Uhr Übungsprogramm „Stuhl“	9.00 Uhr Übungsprogramm „Wasserflasche“	9.00 Uhr Übungsprogramm „Theraband“	14.00 Uhr Gehen
	17.00 Uhr Radfahren od. Ergometer	17.00 Uhr Gehen	17.00 Uhr Radfahren od. Ergometer	17.00 Uhr Gehen	17.00 Uhr Radfahren od. Ergometer	17.00 Uhr Gehen	

Es geht los!

Nehmen Sie sich genügend Zeit und seien Sie entspannt. Ziehen Sie sich bequeme Kleidung an. Der Übungsraum soll gut durchgelüftet sein. Am besten, Sie integrieren die Übungen in Ihren Tagesablauf möglichst zur gleichen Zeit.

Mit einigen Atem- und Aufwärmübungen sollten Sie immer beginnen. Folgen Sie dann mit einer Ausdauer-Einheit, z.B. Radfahren, Walken oder Spazieren bzw. mit dem Training Ihrer Koordination oder der Stärkung verschiedener Muskelgruppen. Beim Muskel- bzw. Koordinationstraining absolvieren Sie immer eine komplette Übungsreihe, z.B. mit Theraband oder Wasserflasche.

Bitte achten Sie immer auf Ihre Herzfrequenz (Puls) Ihre Atmung und Ihr Wohlbefinden!

Atemübungen

Durch die Grunderkrankung und die daraus resultierende Überblähung der Lunge sind die Atemmuskeln besonders beansprucht. Desweiteren ist die Ausatmung oft verkürzt, die Atemfrequenz hoch und die Atemtiefe zu flach.

Atmen Sie zu Beginn 3-4x täglich mit Lippenbremse, um die Technik zu erlernen. Wenn Sie dies beherrschen, dann nutzen Sie die Lippenbremse immer, wenn Sie Luftnot verspüren (z.B. beim Bücken und Heben) und während des Trainings.

#1 Lippenbremse

- verlängert die Ausatmung
- reduziert die Atemfrequenz
- hält die Atemwege länger offen
- verringert, das Gefühl der Luftnot
- entspannt Sie bei der Atmung

Bild 1 - Sitzen Sie ganz entspannt auf dem Stuhl, spreizen Sie die Beine leicht. Die Hände liegen auf den Oberschenkeln. Atmen Sie ruhig durch die Nase ein...

Bild 2 - ...und durch die locker liegenden Lippen aus.

Wenn Sie dies beherrschen, führen Sie ein paar tiefere Atemzüge durch, dann wieder normale. Wenn dies gut klappt, trainieren Sie die Lippenbremse im Stehen, Liegen und Gehen und in allen Lebenslagen bzw. wann immer es geht, in den normalen Tagesablauf mit einbauen.

#2 Zwerchfellatmung

Bei der Einatmung muss das Zwerchfell die Hauptarbeit verrichten, auf ihm lastet bei ruhiger Atmung ca 75 % der Atemarbeit. Bei der Einatmung zieht sich der Muskel zusammen und verlagert sich nach unten, damit die Luft in die Lungen einströmen kann.

Bei der Ausatmung erschlafft das Zwerchfell und geht nach oben, sodass die Luft aus der Lunge ausströmen kann.

Mit dem Zwerchfell-Training erlernen Sie, die Zwerchfell-Muskulatur bewusst einzusetzten. Dadurch gelingt es:

- das Zwerchfell zu kräftigen
- die Zwerchfellbewegung bei der Atmung zu koordinieren
- den Einsatz der Atemmuskulatur zu reduzieren
- die Atemarbeit zur verringern und Energiereserven für die Atmung zu schonen

Sehr wirkungsvoll ist das forcierte (explosionsartige) Ausatmen. Stellen Sie sich vor, dass Sie mehrere Kerzen auf einmal auspusten möchten. Dabei auch die Bauchmuskeln anspannen. Dabei hilft auch das Training der Bauchmuskeln (siehe Muskel-Training). Oder sie trainieren mit ihrem Peak flow Meter.

Empfehlung:
3-4 mal täglich üben bzw. wann immer es geht, in den normalen Tagesablauf mit einbauen.

#3 Bauchatmung

Sie liegen auf dem Rücken und winkeln die Beine an. Eine Hand liegt auf dem Bauch, die anderere auf der Brust. Die Bauchmuskeln sind ganz entspannt.

Atmen Sie langsam durch die Nase ein und atmen Sie mit dem Bauch. Sie spüren wie sich der Bauch bewegt. Der Brustkorb bewegt sich nicht, die andere Hand spürt keine Bewegung.

Atmen Sie auch mit Lippenbremse.

#4 Rippenatmung

Hilfsmittel: Hocker

Bild 1 - Sie setzen sich gerade auf den Hocker. Legen Sie Ihre Hände in die Taille.

Bild 2 - Atmen Sie langsam durch die Nase ein. Die Rippen sollten sich nach außen gegen Ihre Hände drücken. Atmen Sie langsam mit der Lippenbremse aus.

Atemerleichternde Körperhaltungen

Atemerleichternde Körperstellungen sollen Ihnen das Atmen erleichtern. Die Atemmuskeln müssen dabei wenig Arbeit leisten und können sich entspannen.

Die Übungen sind ideal, wenn Sie nach einer körperlichen Anspannung oder nach dem Training eine Pause brauchen.

#1 Kutscher-Sitz

Hilfsmittel: Stuhl oder Hocker

Bild 1 - Sitzen Sie bequem und breitbeinig auf dem Hocker. Die Füsse stehen parallel auf dem Boden. Die Ellenbogen stützen Sie auf den Oberschenkel ab. Der Bauch kann sich frei bewegen.

Bild 2 - den Kopf können Sie halten, wie es für Sie am bequemsten ist. Der Bauch ist entspannt. Atmen sie ruhig ein und aus.

Sie können zusätzlich die Lippenbremse einsetzten. Alternativ können Sie sich auf einen Stuhl verkehrt herum setzen und die Arme und den Kopf auf die Rückenlehne legen.

#2 Packegriff am Bauch

Hilfsmittel: Stuhl oder Hocker

Bild - Sitzen Sie bequem auf dem Hocker, greifen Sie jetzt ihre Bauchfalten, aber es soll nicht unangenehm sein. Die Schultern sind locker. Sie können dadurch der Atemmuskulatur bei Heben und Senken helfen.

Bild 2 - Beim Einatmen ziehen Sie die Bauchfalten vom Körper weg und halten Sie diese über mehrere Atemzüge.

Sie können zusätzlich die Lippenbremse einsetzen.

#3 Angelehnter Wandstand

Stellen Sie sich mit dem Gesicht zur Wand oder an einen Baum. Ein Bein strecken Sie leicht nach hinten. Die Füße stehen fest auf dem Boden. Kreuzen Sie die Arme über den Kopf, stützen Sie sich an der Wand ab und legen Sie den Kopf bequem auf die Arme. Der Rücken ist leicht gerundet. Der Bauch bewegt sich frei. Atmen Sie ruhig ein und aus und verwenden Sie die Lippenbremse.

Wenn Sie die Atemübungen können und die atemerleichternden Körperhaltungen beherrschen, die Sie dann einsetzten, wenn Sie eine Pause brauchen, dann können Sie mit dem Muskel- und dem Ausdauer-Training beginnen. Vorher aber ca. 10 Minuten Aufwärm- und Dehnungsübungen durchführen!

Aufwärm- und Dehnungsübungen

Koordinieren Sie alle Übungen mit den erlernten Atemübungen. Nie während der Übungen die Luft anhalten, sondern immer regelmäßig ein- und ausatmen. Ihr Atemmuskel-Programm sollte immer mit einer 10-15 minütige Aufwärmphase beginnen. Die Atemübungen zählen schon dazu.

Vor jedem Bewegungs- und Krafttraining sollten 10minütige Dehnungsübungen durchgeführt werden. Dies fördert die Blutzirkulation, verbessert die Beweglichkeit und minimiert die Gefahr von Verletzungen.

Die dehnenden Aufwärmübungen gehen immer von einer entspannten Muskulatur aus. Die Dehnung halten Sie bitte 30 sec.; dehnen Sie nur bis zur Schmerzgrenze.

#1 „Dehnung des Oberschenkelbeugers“

Bild 1 - Sie stehen aufrecht, ein Bein wird nach vorne gestreckt mit angezogener Fußspitze.

Bild 2 - Beugen Sie den gestreckten Oberkörper nach vorne. Die Beugung erfolgt aus den Hüften heraus. Halten Sie ca. 30 sec, wenn Sie ein leichtes Ziehen der hinteren Oberschenkelmuskulatur spüren.

Danach zurück in den entspannten Stand, wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.

#2 „Dehnung des Oberschenkelstreckers“

Stützen Sie sich seitlich an der Wand ab. Ein Bein beugen Sie im Kniegelenk, greifen die Fessel und ziehen den Fuß zum Gesäß. Wenn Sie ein leichtes Ziehen bzw. eine Dehnung der vorderen Oberschenkelmuskulatur spüren, halten Sie die Spannung für ca. 30 sec.

Danach zurück in den entspannten Stand, wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.

#3 „Dehnung des Unterschenkelbeugers“

Bild 1 - Stellen Sie sich aufrecht hin und machen Sie einen Ausfallschritt nach hinten.

Bild 2 - Beugen Sie das vordere Knie, das hintere Bein ist durchgestreckt. Die Ferse berührt den Boden. Wenn Sie ein leichtes Ziehen bzw. eine Dehnung in der Wadenmuskulatur spüren, halten Sie die Spannung für ca. 30 sec.

Danach zurück in den entspannten Stand und wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.

#4 „Ganzkörperdehnung“

Bild 1 - Sie stehen gerade (richtiges Stehen, siehe oben) und heben Sie ihre Arme über den Kopf und machen sie sich richtig lang.

Bild 2 - Dann senken Sie die Arme wieder und entspannen sich.

Dabei auf die Atmung achten event. die Lippenbremse einsetzen.

Muskelbewegung (Anfänger)

Brust, Schulter- & Nackenmuskulatur

Die Schulter– und Nackenmuskeln gehören zu den Atemhilfsmuskulatur. Bei Lungenpatienten werden dies häufig hilfsweise eingesetzt und werden oft beansprucht, wegen der mangelnden Beweglichkeit des Brustkorbes

Hilfsmittel: Stuhl oder Hocker

#1 „Schulterheben“

Bild 1 - Stehen Sie bequem oder sitzen auf dem Stuhl, spreizen Sie die Beine leicht. Die Arme hängen locker am Körper, der Blick ist geradeaus.

Bild 2 und 3 – Heben Sie beide Schultern und spannen Sie die Muskulatur an, halten Sie anfänglich ca. 3 sec, bauen Sie die Zeit auf bis zu 10 sec aus. Dann senken Sie beide Schultern und entspannen, ca. 5- 6 sec. Wiederholen Sie die Übung 10-12 mal.

#2 „Schulterkreisen“

Bild 1 - Stehen Sie bequem oder sitzen auf dem Stuhl, spreizen Sie die Beine leicht. Die Arme hängen locker am Körper. Der Blick ist geradeaus.

Bild 2 und 3 – Heben Sie beide Schultern, kreisen Sie beide nach vorne und im Wechsel nach hinten, jeweils 10x. Dann senken Sie beide Schultern und entspannen, ca. 5-6 sec.

Zur Abwechslung können Sie auch erst die linke und dann die rechte Schulter kreisen lassen.

#3 „Kopfkreisen“

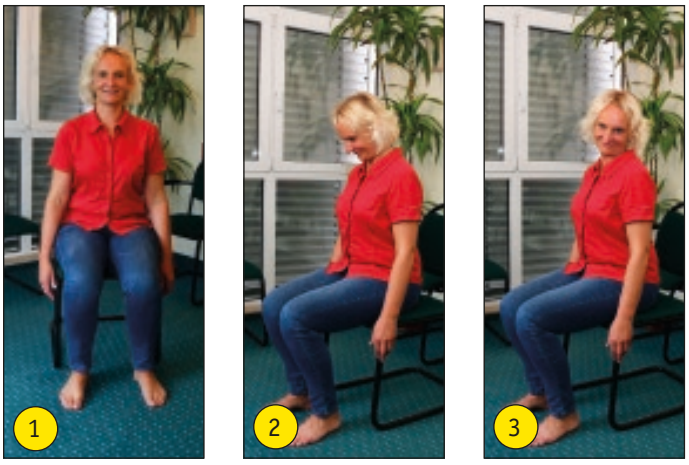


Bild 1 – Stehen sie bequem oder sitzen auf dem Stuhl, spreizen Sie die Beine leicht. Die Arme hängen locker am Körper. Der Blick ist geradeaus. Die Schultern drücken nach unter und hinten zusammen.

Bild 2 und 3 - Jetzt drehen Sie den Kopf zu einer Seite und kreisen ihn nach vorn, dass Kinn zur Brust, zur anderen Seite. Dann wieder zurück und 10x wiederholen. Machen Sie keine ruckartigen Bewegungen.

#4 „Schulterbeugung“

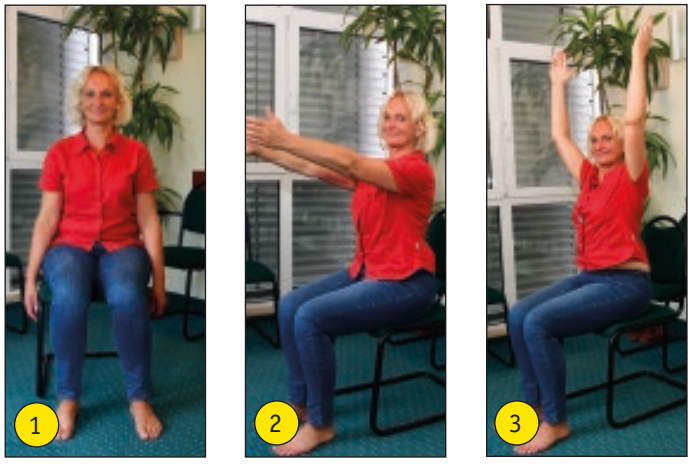


Bild 1 - Sie sitzen auf dem Stuhl aufrecht, spreizen Sie die Beine leicht. Die Arme hängen locker am Körper. Der Blick ist geradeaus. Die Schultern drücken nach unten und hinten zusammen.

Bild 2 und 3 – Jetzt heben Sie die Arme nach vorne und langsam nach oben, strecken Sie sich aus. Halten Sie die Position für ca. 5-10 sec. Bauen Sie die Zeit der Halteposition bis zu 30 sec aus. Dann langsames Absenken und Erholen.

Wiederholen Sie diese Übung 4-6x, später 10-12x.

*Auswertung der Übungen Schulter- & Nackenmuskulatur**

≤15 Sekunden

≥30 Sekunden

#5 „Brustmuskel-Dehnung“

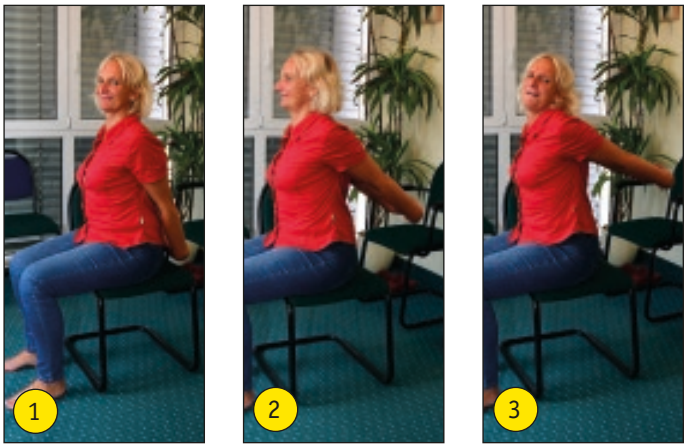


Bild 1 Sie sitzen auf dem Stuhl aufrecht aber entspannt, spreizen Sie die Beine leicht. Die Arme führen Sie nach hinten und fassen die Hände, der Blick ist geradeaus. Die Schultern drücken nach unten und hinten zusammen

Bild 2 und 3 – Jetzt heben Sie die Arme langsam nach oben, stoppen Sie, wenn Sie den ersten Schmerz fühlen. Halten Sie die Position für ca. 5-10 sec. Dann langsames Absenken und Erholen.

Wiederholen Sie diese Übung 4-6x durch, versuchen Sie die Dauer der Halteübung langsam zu steigern bis zu 30 sec.

Rippen-Mobilisierung

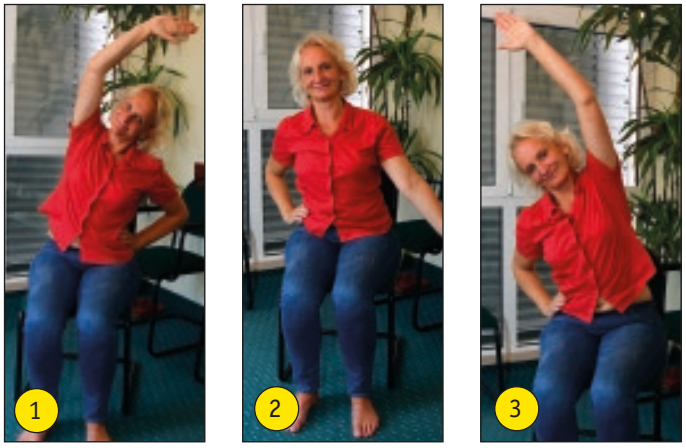
Reduzierte Beweglichkeit der Rippen, schränkt die Ausdehnung der Lunge bei der Einatmung ein. Die Übungen für die Rippenmobilisierung sollen helfen, die Beweglichkeit des Brustkorbes zu steigern. **Hilfsmittel:** Stuhl oder Hocker, Trainingsmatte

#1 „Vorwärtsbeugung“

Bild 1 - Sie sitzen auf dem Stuhl aufrecht aber entspannt, spreizen Sie die Beine in Breite Ihrer Schulter. Die Arme lassen Sie locker hängen.

Bild 2 - Jetzt senken Sie den Kopf langsam zur Brust und beugen Sie den Oberkörper und jeden einzelnen Brustwirbel nach vorne. Dann richten Sie sich ganz langsam wieder auf.

Wiederholen Sie diese Übung 4-6x.



#2 „Brustmuskel-Dehnung“

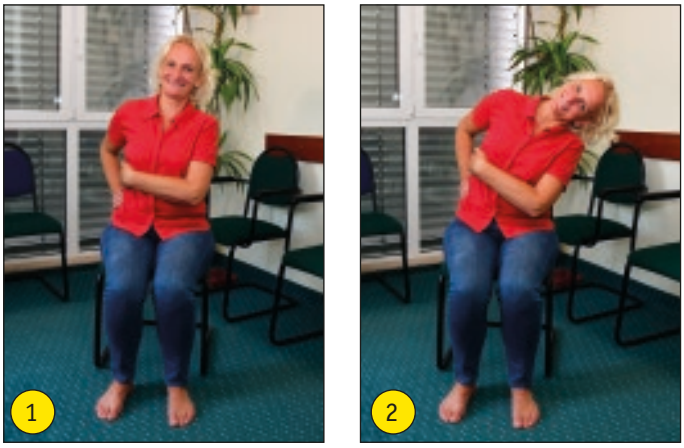


Bild 1 - Sie sitzen auf dem Stuhl aufrecht aber entspannt, spreizen Sie die Beine in Breite Ihrer Schulter. Legen Sie beide Hände zur Seite, unterhalb der letzten Rippe.

Bild 2 - Beugen Sie jetzt den Kopf und den Brustkorb zur anderen Seite. Sie spüren, wie sich Ihre Rippen auseinanderziehen. Dann richten Sie sich ganz langsam wieder auf und wiederholen die Übung zur anderen Seite. Übung 4-6x wiederholen.

#3 „Seitstreckung“

Bild 1 - Sie sitzen auf dem Stuhl aufrecht aber entspannt, spreizen Sie die Beine in Breite Ihrer Schulter. Führen Sie einen Arm gestreckt über den Kopf.

Bild 2 und 3 - Beugen Sie jetzt den Brustkorb zur anderen Seite. Sie spüren, wie sich Ihre Rippen auseinanderziehen. Dann richten Sie sich ganz langsam wieder auf und führen den Arm wieder nach unten. Wiederholen Sie die Übung zur anderen Seite.

Wiederholen Sie diese Übung 4-6x.

#4 „Oberkörper-Drehung“

Bild 1 - Sie sitzen auf dem Stuhl aufrecht aber entspannt, spreizen Sie die Beine leicht. Fassen Sie die Hände an den Hüften.

Bild 2 und 3 – Drehen Sie jetzt den Oberkörper zu einer Seite, ca 3-4 sec halten. Die Hüften drehen nicht mit. Dann wieder den Oberkörper zur Mitte drehen. Entspannen. Wiederholen Sie die Übung zur anderen Seite und üben Sie jeweils 4-6x.

#5 „Unterkörper-Drehung“

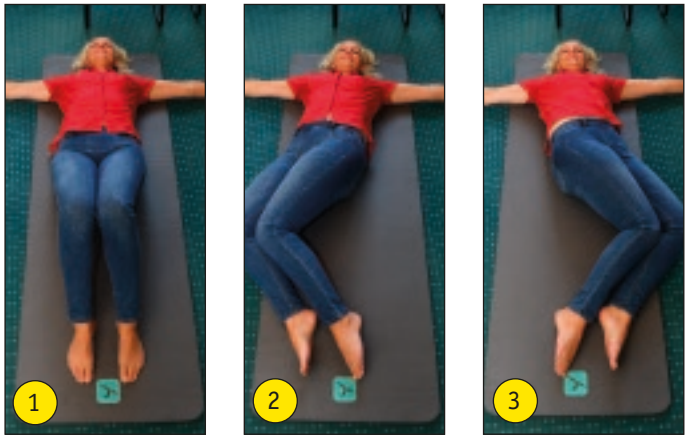


Bild 1 - Legen Sie sich auf den Rücken und winkeln die Knie leicht an. Stellen Sie die Füße auf den Boden und strecken Sie die Arme zur Seite aus.

Bild 2 und 3 - Beim Ausatmen rollen Sie die Knie zu einer Seite und halten Sie die Position mehrere Atemzüge. Dann wieder zurück zur Mitte. Entspannen. Wiederholen Sie die Übung zur anderen Seite und üben Sie jeweils 4-6x.

*Auswertung der Übungen Rippen-Mobilisierung**

≤4 Wiederholungen

≥6 Wiederholungen

* Ihr Ziel als Anfänger sollte sein, die Anforderungen des gelben Smiley auf Dauer gerecht zu werden. Erreichen Sie die Vorgaben des orangen Smiley in allen Kategorien über mehrer Übungsfolgen können Sie mit den Übungen für Fortgeschrittene fortfahren.

Mobilisieren der Armmuskulatur

Achten Sie bitte beim Training auf die richtige Sitzhaltung. **Hilfsmittel:** Stuhl oder Hocker, Fortgeschrittene trainieren zusätzlich mit 2 Hanteln oder mit Wasser gefüllten Plastikflaschen (0,5 l)

#1 „Armkreisen“

Setzten Sie sich gerade, mit leicht gespreizten Beinen auf einen Stuhl oder Hocker. Führen Sie die Arme gerade zur Seite.

Jetzt kreisen Sie mit beiden Armen abwechselnd mehrere Mal nach vorn und nach hinten. Danach senken Sie die Arme langsam wieder ab und lassen diese locker am Körper hängen, entspannen Sie sich.

#2 „Schulterkreisen“

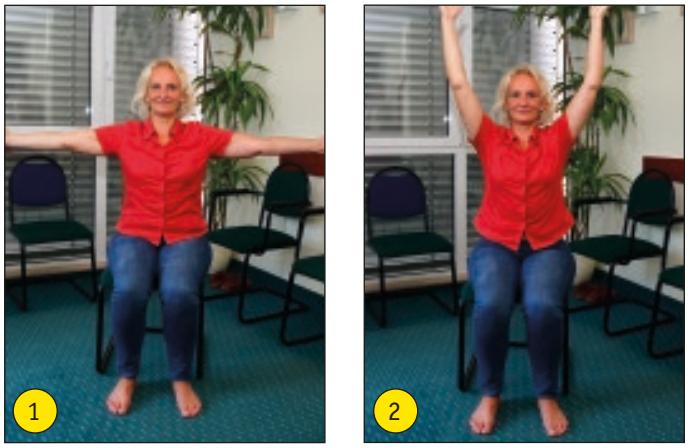


Bild 1 - Sie sitzen gerade auf dem Stuhl, die Beine leicht gespreizt. Beim Einatmen heben Sie die Arme zur Seite bis zur Schulterhöhe, halten und ausatmen.

Bild 2 - Heben Sie jetzt beide Arme über den Kopf und halten. Dann wieder die Arme langsam absenken und locker am Körper hängen lassen. Entspannen.

Fangen Sie mit wenigen Wiederholungen an, steigern Sie die Anzahl der Übungen und später können sie Hanteln oder eine gefüllte Plastik-Wasserflasche benutzen.

#3 „Schulterklatschen im Sitzen“

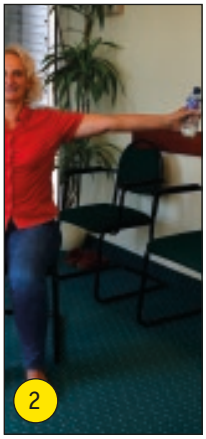


Bild 1 - Sie sitzen gerade auf dem Stuhl, die Beine leicht gespreizt. Lassen Sie die Arme an der Seite hängen. In den Händen haben Sie die Hantel oder Wasserflasche.

Bild 2 und 3 - Bei der Ausatmung heben Sie die Arme zur Seite bis zur Schulterhöhe, halten. Dann führen Sie die Arme nach vorne, bis sich die Hände in der Mitte treffen. In einer fortlaufenden Bewegung führen Sie die Arme wieder zur Seite und langsam absenken und locker am Körper hängen lassen. Entspannen.

Fangen Sie mit wenigen Wiederholungen an, steigern Sie die Anzahl der Übungen.

Mobilisieren der Bauch- und Nackenmuskulatur

#1 „Becken-Wiege“

Legen Sie sich auf den Rücken und winkeln die Knie leicht an. Stellen Sie die Füße auf den Boden und die Arme legen sie verschrenkt unter den Kopf.

Drücken Sie jetzt die Lendenwirbelsäule fest auf den Boden und kippen Sie das Becken nach oben. Der Bauchnabel sollte sich dabei dem Brustbein nähern. 3-5 sec halten.

#2 „Nacken-Beugung diagonal“

Bild 1 - Legen Sie sich auf den Rücken und winkeln die Knie leicht an. Stellen Sie die Füße auf den Boden. Legen Sie die Arme neben dem Körper.

Bild 2 und 3 - Heben Sie den Kopf an und legen Sie ihn auf die Brust während Sie ausatmen. Gleichzeitig heben Sie die Arme. Jetzt schieben Sie diese abwechselnd nach rechts und nach links an den Beinen nach unten. Sie spüren, wie die Bauchmuskeln arbeiten. Dabei ruhig weiteratmen. Dann wieder den Kopf zurück auf die Matte. Entspannen.

#3 „Nacken-Beugung“

Bild 1 - Legen Sie sich auf den Rücken und winkeln die Knie leicht an. Stellen Sie die Füße auf den Boden und kreuzen Sie die Arme über der Brust.

Bild 2 - Heben Sie den Kopf an und legen Sie ihn auf die Brust während Sie ausatmen. Halten Sie die Position 3-5 sec. Sie spüren, wie sie Bauchmuskeln angespannt werden. Dabei ruhig weiteratmen. Dann wieder den Kopf zurück auf die Matte. Entspannen.

Wiederholen Sie die Übungen jeweils zu beiden Seiten 4-6x, später 10-12x.

*Auswertung der Übungen Armmuskulatur**

≤5 Wiederholungen ≥8 Wiederholungen

*Auswertung der Übungen Bauch- & Nackenmuskulatur**

≤5 Wiederholungen ≥10 Wiederholungen

Verbessern der Ausdauer

Foto: AdobeStock

#1 Fahrrad oder Ergometer

Zeitaufwand

3x in der Woche, ca. 30 Minuten, unter Beachtung von Puls, Atmung und Wohlbefinden

Ablauf:

1. Woche: 10 Minuten fahren, 10 Minuten Pause, 10 Minuten zurückfahren
2. Woche: 10 Minuten fahren, 5 Minuten Pause, 10 Minuten zurückfahren
3. Woche: 15 Minuten fahren, 10 Minuten Pause, 15 Minuten zurückfahren
4. Woche: 15 Minuten fahren, 5 Minuten Pause, 15 Minuten zurückfahren
5. Woche: 25 Minuten fahren, 10 Minuten Pause, 25 Minuten zurückfahren
6. Woche: 25 Minuten fahren, 5 Minuten Pause, 25 Minuten zurückfahren
7. Woche: 30 Minuten fahren, 5 Minuten Pause, 30 Minuten zurückfahren
8. Woche: 60 Minuten ohne Pause fahren

≤10 Minuten

≥10 Minuten

≥30 Minuten

#2 Walken, Wandern oder Spazierengehen

BeWEGdich ROUTE

www.bewegdichroute.de

≤30 Minuten

≥60 Minuten

≥90 Minuten

Nutzen Sie die Möglichkeit einer Wanderung oder zu Spaziergängen in der näheren Umgebung oder Wäldern - genießen Sie die Ruhe der Umgebung, erfreuen sich der Natur und verbessern - ganz nebenbei - Ihre Ausdauer.

Bewegdich-Routen: Die Bewegdich-Routen sind speziell ausgeschilderte und geteste Strecken in unserer Region, grundsätzlich ist aber jeder Weg geeignet. Unter anderem sind die Strecken vermessen und nach Länge/Schwierigkeitsgrad gekennzeichnet, verfügen über Rastbänke und weiterführende Informationen. Im Falle eines Notfalles stehen auf den Streckenschildern Rettungsinformationen und eine Smartphone-App bereit.

Übungen am/mit einem Stuhl (Fortgeschrittener/Profi)

Beinmuskulatur #1

Bild 1 – Setzen Sie sich aufrecht und mittig auf den Stuhl. Die Hände fassen dabei die vordere Kante der Sitzfläche, die Beine stehen im rechten Winkel und hüftbreit.

Bild 2 - Mit dem Ausatmen heben Sie das rechte Knie ca. bis zur Oberkörpermitte an, der Fuß bleibt dabei angewinkelt.

Bild 3 - Mit dem Einatmen senken Sie das Knie wieder. Dann führen Sie die gleiche Bewegung mit dem linken Bein aus.

5x Übung ausführen
2 Minuten Pause
1 Wiederholung

8x Übung auführen
2 Minuten Pause
1 Wiederholung

Beinmuskulatur #2

Bild 1 - Setzen Sie sich aufrecht und mittig auf den Stuhl. Ihre Arme sind vor der Brust gekreuzt.

Bild 2 und 3 - Mit dem Ausatmen stehen Sie vom Stuhl auf, ohne die Hände und Arme zu Hilfe zu nehmen. Beim Einatmen setzen Sie sich wieder mittig auf den Stuhl.

5x Übung ausführen
2 Minuten Pause
1 Wiederholung

8x Übung auführen
2 Minuten Pause
1 Wiederholung

Armmuskulatur

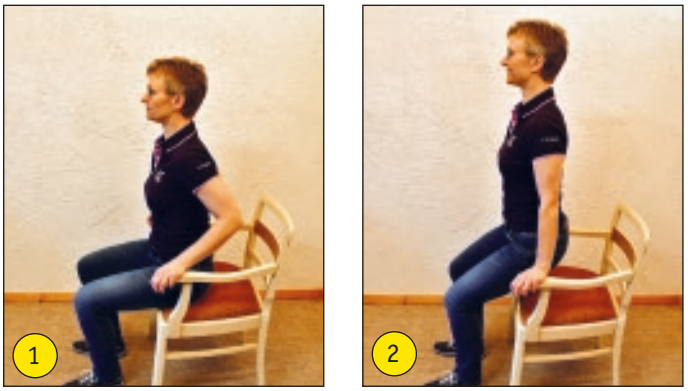


Bild 1 – Setzen Sie sich aufrecht auf den Stuhl und fassen Sie mit den Händen die Mitte der Armlehnen

Bild 2 – Mit Hilfe der Arme (***wichtig: nicht aus den Beinen heraus!***) drücken Sie sich nun vom Sitz in die Höhe und setzen sich wieder. Atmen Sie jeweils beim Hochdrücken aus und beim Hinsetzen ein.

4x Übung ausführen
2 Minuten Pause
1 Wiederholung

7x Übung auführen
2 Minuten Pause
1 Wiederholung

Verschiedene Muskelgruppen / Koordination

Bild 1 - Setzen Sie sich aufrecht und mittig auf den Stuhl.

Bild 2 - Mit dem Einatmen strecken Sie gleichzeitig den rechten Arm auf Schulterhöhe zur Seite, den linken Arm nach oben und das rechte Bein nach vorn. Mit dem Ausatmen senken Sie die Arme wieder und holen das Bein wieder heran.

Bild 3 - Beim nächsten Einatmen strecken Sie den linken Arm auf Schulterhöhe nach rechts, den rechten Arm nach oben und das linke Bein nach vorn. Mit dem Ausatmen senken Sie auch hier wieder die Arme und holen das Bein zu sich heran.

5x Übung ausführen
2 Minuten Pause
1 Wiederholung

8x Übung auführen
2 Minuten Pause
1 Wiederholung

Bauch-, Schulter- und Rückenmuskulatur

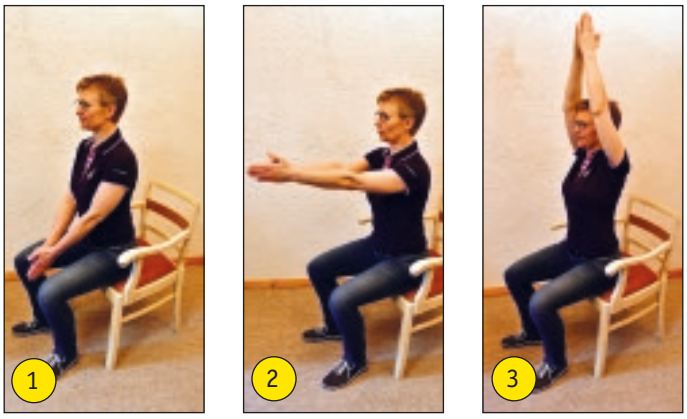


Bild 1 - Setzen Sie sich aufrecht auf den Stuhl und legen Sie Ihre Handflächen aufeinander. Strecken Sie dabei die Arme nach schräg unten.

Bild 2 und 3 - Mit dem Ausatmen führen Sie die Arme in einer ruhigen, gleichmäßigen Bewegung gestreckt bis in die Senkrechte nach oben. Beim Ausatmen senken Sie die ausgestreckten Arme wieder in die Ausgangsposition.

5x Übung ausführen
2 Minuten Pause
1 Wiederholung

8x Übung auführen
2 Minuten Pause
1 Wiederholung

Rückenmuskulatur

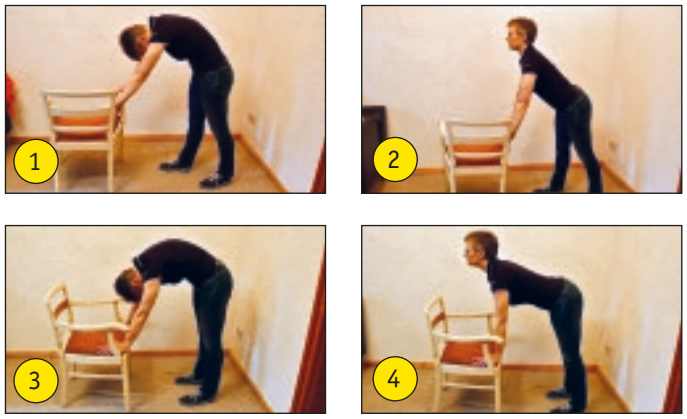


Bild 1 - Stellen Sie den Stuhl so, das die Lehne zu Ihnen zeigt. Stellen Sie sich in eine leichte Schrittstellung und fassen Sie an die Oberkante der Lehne, ohne sich dort mit viel Gewicht abzustützen. Ihr Rücken ist dabei rund und ihre Beine stehen in Schrittstellung.

Bild 2 - Mit der nächsten Einatmung strecken Sie Ihren Rücken in eine gerade Position. Mit der Ausatmung gehen Sie wieder in die runde Rückenhaltung zurück.

Bild 3 und 4 - *Zur Steigerung* können Sie dies auch mit Abstützen auf der Sitzfläche des Stuhls statt auf der Lehne durchführen.

5x Übung ausführen
2 Minuten Pause
1 Wiederholung

8x Übung auführen
2 Minuten Pause
1 Wiederholung

Übungen mit Wasserflasche(n) (Fortgeschrittener/Profi)

Bein- und Hüftmuskulatur

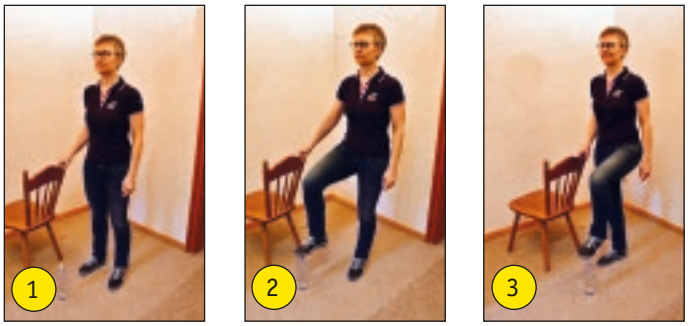


Bild 1 - Stellen Sie eine Wasserflasche vor sich auf den Boden und nehmen Sie eine aufrechte Körperhaltung ein. Wenn Sie sich bei dieser Übung unsicher sind, können Sie einen Stuhl zu Hilfe nehmen, an dessen Lehne Sie sich festhalten.

Bild 2 und 3: Berühren Sie nun mit der Fußsohle des linken Beines den Deckel der Flasche ohne diese umzuwerfen. Setzen Sie das Bein wieder ab und wiederholen Sie die Übung mit dem rechten Bein.

4x Übung ausführen
2 Minuten Pause
1 Wiederholung

8x Übung auführen
2 Minuten Pause
1 Wiederholung

Hüftmuskulatur

Bild 1 - Setzen Sie sich aufrecht auf den Stuhl ohne sich dabei anzulehnen. Das linke Bein ist fest auf den Boden aufgestellt, das rechte ist ausgestreckt. Die Wasserflasche stellen Sie vor sich auf den Boden auf Höhe Ihres rechten Fußes.

Bild 2 und 3: Bewegen Sie nun Ihren rechten Fuß über die Flasche und setzen Sie ihn auf der anderen Seite der Flasche mit der Ferse auf. Anschließend bewegen Sie den Fuß wieder zurück. Wiederholen Sie dies einige Male (Wiederholungszahl siehe links). Danach führen Sie dieselbe Übung gegengleich mit dem linken Bein durch.

5x Übung ausführen
2 Minuten Pause
1 Wiederholung

8x Übung auführen
2 Minuten Pause
1 Wiederholung

Verwenden Sie für die nachfolgenden Übungen zwei mit Wasser gefüllte 0,5-l-PETFlaschen, zur Steigerung der Intensität 1- oder 1,5-l-PET-Flaschen

Armmuskulatur

Bild 1 - Nehmen Sie einen hüftbreiten aufrechten Stand mit leicht gebeugten Knien ein. Fixieren Sie beide Ellenbogen am Körper. Eine Flasche befindet sich auf Hüfthöhe, die andere auf Schulterhöhe.

Bild 2 und 3: Bewegen Sie nun die Flaschen von Hüfte zur Schulter und umgekehrt. Achten Sie dabei auf eine gleichmäßige Atmung und darauf, dass Ihre Ellenbogen am Körper bleiben.

5x Übung ausführen
2 Minuten Pause
1 Wiederholung

8x Übung auführen
2 Minuten Pause
1 Wiederholung

Arm- und obere Rückenmuskulatur

Bild 1 - Nehmen Sie einen hüftbreiten Stand mit leicht gebeugten Knien ein. Der Oberkörper ist mit geradem Rücken leicht nach vorne geneigt. Die gefüllten Wasserflaschen halten Sie mit gestrecktem Arm auf Kniehöhe. Die Handflächen zeigen nach innen.

Bild 2 und 3: Mit dem Ausatmen ziehen Sie die Flaschen zu Ihren Achseln. Die Ellenbogen führen Sie dabei eng am Körper vorbei nach hinten. Achten Sie darauf, Ihre Haltung nicht zu verändern und Ihre Schultern tief zu halten (Schultern nicht zu den Ohren ziehen).

5x Übung ausführen
2 Minuten Pause
1 Wiederholung

8x Übung auführen
2 Minuten Pause
1 Wiederholung

Bein- und Schultermuskulatur

Bild 1 - Nehmen Sie einen schulterbreiten aufrechten Stand ein. Die gefüllten Wasserflaschen halten Sie auf Hüfthöhe.

Bild 2 und 3: Mit dem Ausatmen bewegen Sie Ihr Gesäß nach hinten unten (als wollten Sie sich auf einen Stuhl setzen), die Wasserflaschen führen Sie mit gestreckten Armen gleichzeitig nach vorne oben bis auf Schulterhöhe. Achten Sie darauf, dass Ihre Knie nicht über Ihre Fußspitzen hinauszeigen, auf einen geraden Rücken und dass Ihre Schultern tief bleiben.

4x Übung ausführen
2 Minuten Pause
1 Wiederholung

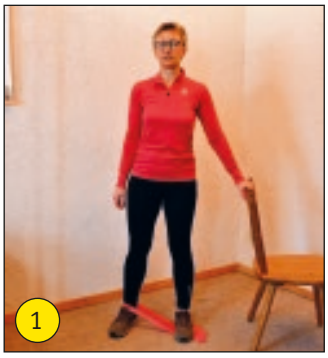
8x Übung auführen
2 Minuten Pause
1 Wiederholung

Aktion „Sichere Praxis“ - zum Schutz unserer Patienten und Mitarbeiter

- **NEU** Luftreinigungssystem mit Virenfilter (zertifiziert) im Wartezimmer
- Desinfektions-Spender für die Hände
- Mundschutz für jeden Patienten
- Patientenabstand in der Praxis
- Parkplatz für „Auto-Wartezimmer“
- regelmäßige Desinfektion von Flächen und Gegenständen, insbesondere Türklinken

Übungen mit dem Theraband (Fortgeschrittener/Profi)

Beinmuskulatur



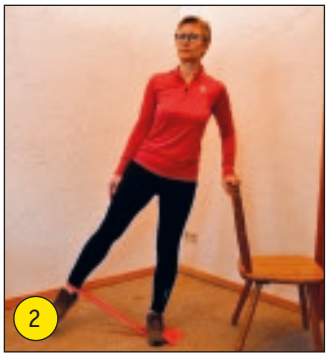
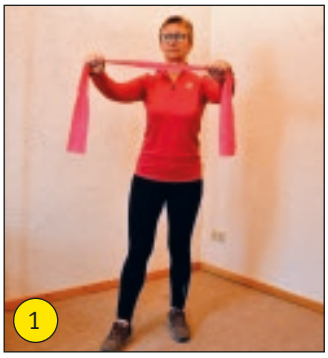


Bild 1 und 2 – Legen Sie das Band auf den Boden. Stellen Sie nun Ihr linkes Bein auf das Band, so dass sich eine kurze Schlaufe ergibt. Durch dieses stecken Sie Ihr rechtes Bein. Die Mitte des Bandes befindet sich nun an Ihrem rechten Bein auf Höhe des Sprunggelenkes. Spreizen Sie nun Ihr rechtes Bein seitlich ab. Eine kleine Bewegung genügt. Achten Sie auf eine aufrechte Haltung und um das Gleichgewicht besser halten zu können, empfehlen wir Ihnen, einen Stuhl als Hilfsmittel zu nehmen. Danach führen Sie dieselbe Übung mit Ihrem linken Bein durch.

4x Übung ausführen
2 Minuten Pause
1 Wiederholung

8x Übung auführen
2 Minuten Pause
1 Wiederholung

Obere Rückenmuskulatur



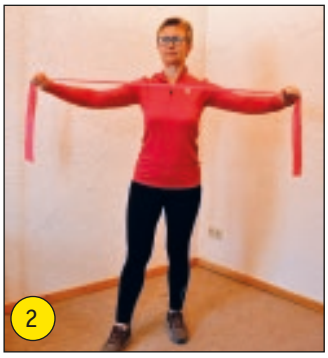


Bild 1 – Stellen Sie sich in eine Schrittstellung. Greifen Sie das Band schulterbreit mit leichter Spannung und halten es mit angewinkelten Armen auf Brusthöhe.

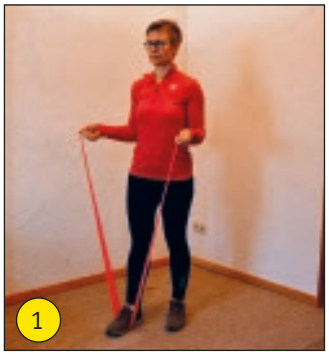
Bild 2 – Mit dem Ausatmen ziehen Sie das Band auseinander, ohne dass das Band den Oberkörper berührt und achten Sie auf einen geraden Rücken.

Das Theraband gibt es in verschiedenen Widerstandsstufen. Wir empfehlen eine Steigerung von leicht, mittelstark bis stark.

5x Übung ausführen
2 Minuten Pause
1 Wiederholung

8x Übung auführen
2 Minuten Pause
1 Wiederholung

Oberarmmuskulatur



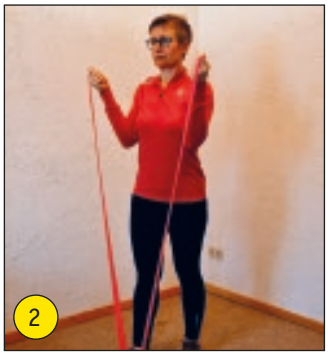


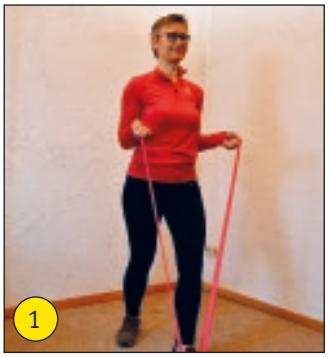
Bild 1 – Stellen Sie sich in eine Schrittstellung. Der vordere Fuß fixiert die Mitte des Bandes am Boden. Greifen oder Wickeln Sie das Band, so dass es leicht unter Spannung steht, wenn Sie Ihre Hände auf Höhe des Bauchnabels halten. Ihre Ellenbogen stehen dicht am Körper.

Bild 2 – Mit dem Ausatmen führen Sie nun Ihre Hände zu Ihren Schultern, wobei Ihre Ellenbogen dicht am Körper bleiben.

4x Übung ausführen
2 Minuten Pause
1 Wiederholung

8x Übung auführen
2 Minuten Pause
1 Wiederholung

Schulter-, Arm und obere Rückenmuskulatur



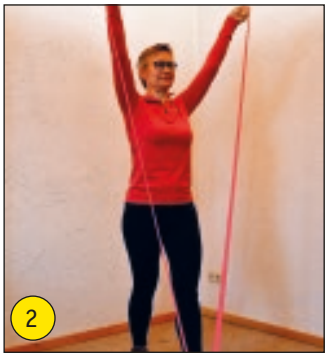


Bild 1 – Stellen Sie sich in eine Schrittstellung. Der vordere Fuß fixiert die Mitte des Bandes am Boden. Greifen oder Wickeln Sie das Band, so dass es leicht unter Spannung steht, wenn Sie Ihre Hände auf Höhe des Bauchnabels halten. Ihre Ellenbogen stehen dicht am Körper.

Bild 2 – Mit dem Ausatmen führen Sie nun Ihre Hände nach oben zu einem „V“, wobei Sie auf einen geraden Rücken achten.

5x Übung ausführen
2 Minuten Pause
1 Wiederholung

8x Übung auführen
2 Minuten Pause
1 Wiederholung

Wadenmuskulatur, Gleichgewicht

Bild 1 – Nehmen Sie einen schulterbreiten aufrechten Stand ein. Das Band halten Sie unter leichtem Zug auf Bauchnabelhöhe. Die Handflächen zeigen nach oben und die Ellenbogen sind am Oberkörper angelegt.

Bild 2 – Heben Sie Ihre Fersen langsam vom Boden ab ohne dabei das Gleichgewicht zu verlieren. Kehren Sie dann langsam wieder in die Ausgangsposition zurück. Achten Sie auf eine gleichmäßige Atmung und eine aufrechte Haltung ohne „Hohlkreuz". Das Band bleibt immer unter leichter Spannung.

5x Übung ausführen
2 Minuten Pause
1 Wiederholung

8x Übung auführen
2 Minuten Pause
1 Wiederholung

6 wichtige Tipps für Ihre Gesundheit

1. Schluss mit dem Rauchen!
Rauchen verengt die herzversorgenden Blutgefäße und fördert zudem hohen Blutdruck. Die gute Nachricht: Wer seine Finger vom Glimmstengel lässt, kann dafür sorgen, dass sein Herzinfarkt-Risiko schnell wieder sinkt.

2. Bringen Sie Bewegung in Ihren Alltag!
Es wird empfohlen, mindestens 3x pro Woche 30 bis 60 Minuten aktiv zu sein. Wenn Sie sich ausreichend bewegen, steigern Sie die Durchblutung Ihres Herzmuskels, optimieren Ihre Blutdruck- und Blutfettwerte und können selbst eine bestehende, leichte Herzschwäche verbessern.

3. Bauen Sie Übergewicht ab!
Denken Sie nicht an Wunderdiäten, sondern an die Balance zwischen Kalorienaufnahme und -verbrauch. Wir Pommern mögen es manchmal etwas deftiger, also gilt, „FdH & Bewegung – soll heißen: Friss die Hälfte, lass das Auto stehen und nimm das Fahrrad!"

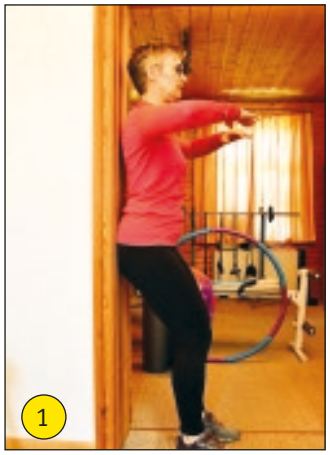
4. Sorgen Sie für mehr Entspannung!
Auch die Psyche spielt eine Rolle. Belastender Dauerstress kann das Risiko für einen Herzinfarkt erhöhen. Wenn Sie sich häufig gestresst fühlen, ergründen Sie die Ursachen und suchen wirksame Entspannungstechniken.

5. Gehen Sie regelmäßig zur Vorsorge!
Schäden an den Gefäßen sind sehr heimtückisch: Sie verursachen oft lange Zeit keine Beschwerden. Erste Hinweise kann der regelmäßige ärztliche Check-up beim Hausarzt geben.

6. Reduzieren Sie Ihr Infarktrisiko im Schlaf!
Studien haben ergeben: Mit regelmäßig circa sieben Stunden Schlaf oder mehr Schlaf pro Nacht senken Sie Ihr Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Das Herzinfarkt-Risiko verringert sich z.B. um mehr als 40%.

Übungen am Türrahmen (Fortgeschrittener/Profi)

Rücken- und Bauchmuskulatur



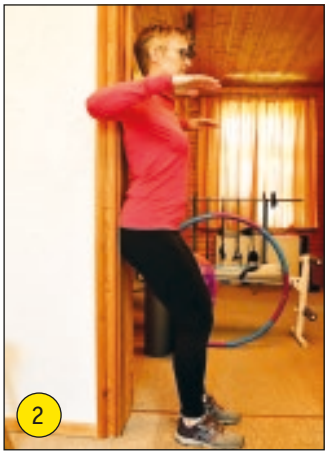


Bild 1 – Stellen Sie sich mit dem Rücken an den Türrahmen. Ihre Beine stehen hüftbreit etwa in der Mitte der Tür. Ihre Arme halten Sie leicht angewinkelt auf Brusthöhe vor sich.

Bild 2 – Mit dem Ausatmen ziehen Sie die Ellbogen waagerecht zurück, mit dem Einatmen bringen Sie die Arme wieder nach vorn in die Ausgangsposition.

5x Übung ausführen
2 Minuten Pause
1 Wiederholung

8x Übung auführen
2 Minuten Pause
1 Wiederholung

Schulter-, Arm und obere Rückenmuskulatur

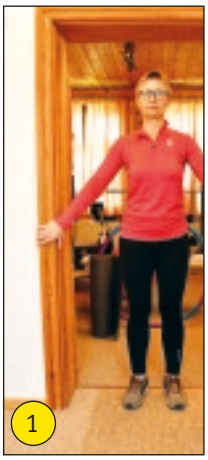


Bild 1 - Stellen Sie sich frontal in den Türrahmen und halten Sie sich mit den Händen am Türrahmen fest. Achten Sie dabei auf eine gerade Haltung.

Bild 2 und 3 – Schwingen Sie nun Ihr rechtes Bein aus der Hüfte heraus vor und zurück. Das Knie des Schwungbeins soll dabei weitgehend gestreckt bleiben. Danach führen Sie die gleiche Bewegung mit dem linken Bein aus.

5x Übung ausführen
2 Minuten Pause
1 Wiederholung

8x Übung auführen
2 Minuten Pause
1 Wiederholung

Beinmuskulatur #1

Bild 1 – Stellen Sie sich mit dem Gesicht zum Türrahmen und platzieren Sie Ihre Hände mit den Fingern zueinander am Türrahmen etwas über Brusthöhe. Ihre Beine stehen hüftbreit. Achten Sie auf eine gerade Haltung und spannen Sie den Oberkörper an, Ihre Atmung soll jedoch weiterhin fließend sein.

Bild 2 – Mit dem Ausatmen beugen Sie langsam die Arme. Dadurch bewegen Sie Ihren Körper in Richtung Türrahmen. Mit dem Einatmen strecken Sie die Arme wieder und kommen so in die Ausgangsstellung zurück.

5x Übung ausführen
2 Minuten Pause
1 Wiederholung

8x Übung auführen
2 Minuten Pause
1 Wiederholung

Beinmuskulatur #2

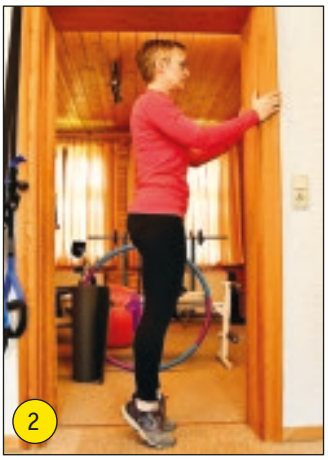


Bild 1 – Stellen Sie sich mit dem Gesicht zum Türrahmen und halten Sie sich mit den Händen am Türrahmen fest. Achten Sie auf eine gerade Haltung und leicht angespannte Beine.

Bild 2 – Mit dem Ausatmen gehen Sie auf die Zehenspitzen hoch, mit dem Einatmen kommen Sie in die Ausgangsstellung zurück.

5x Übung ausführen
2 Minuten Pause
1 Wiederholung

8x Übung auführen
2 Minuten Pause
1 Wiederholung

TIPP: *Alle Übungen, die Sie in einem Türrahmen durchführen können, lassen sich auch bei einem Spaziergang, z.B. zwischen zwei Bäumen ausführen.*

Verschiedene Muskelgruppen / Koordination

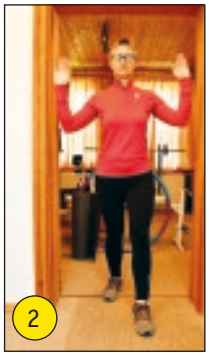


Bild 1 - Stellen Sie sich frontal in den Türrahmen. Ihre Arme nehmen Sie gebeugt jeweils seitlich hoch, ohne dass Ihre Hände den Türrahmen berühren. Ihre Beine stehen hüftbreit. Schließen Sie dann die Augen und atmen Sie ruhig weiter. Versuchen Sie, mit geschlossenen Augen ohne zu wanken stehen zu bleiben. Wenn Sie merken, dass Ihr Stand unsicher wird, öffnen Sie Ihre Augen und halten Sie sich am Türrahmen fest. Wenn Sie wieder einen sicheren Stand gefunden haben, können Sie nochmals beginnen.

Bild 2 und 3 – *Steigerung 1:* Wenn Sie bei der vorherigen Übung einen sicheren Stand beibehalten konnten, können Sie in einem weiteren Durchgang diese Übung in hüftbreiter Schrittstellung durchführen.

Steigerung 2: Sollte Ihr Stand dabei mit geschlossenen Augen immer noch sicher sein, können Sie einen weiteren Durchgang in Schrittstellung mit hintereinander positionierten Füßen versuchen.

5x Übung ausführen
2 Minuten Pause
1 Wiederholung

8x Übung auführen
2 Minuten Pause
1 Wiederholung

Impressum

PRAXISZEITUNG | IV 2020
„Mit Bewegung zu Ausdauer, Kraft und Lebensfreude“

Dr. med. Christine Bahr & Kollegen
AMBULANTES HERZ-KREISLAUF-ZENTRUM
PASEWALK · UECKERMÜNDE
Fachärzte für Kardiologie · Fachärzte für Innere Medizin

Wilhelmstraße 4 · 17309 Pasewalk
Fon: 03973 / 22 97 24 · Fax: 03973 / 22 97 25
Chausseestraße 4a · 17373 Ueckermünde

Layout/Satz:
Renó Lampe | Kommunikation · Datenschutz
Am Damm 25, 17094 Klein Nemerow, Fon 0160 3636633, Fax 039605 273298
E-Mail post@rela-solutions.de · www.renolampe.de

Alle Bilder und Texte sind urheberrechtlich geschützt. Nachruck - auch auszugsweise - ist ohne schriftlicher Genehmigung nicht gestattet!

Bewegungstagebuch

Fordern Sie sich heraus, aber überfordern Sie sich nicht!
Achten Sie immer auf Ihre Herzfrequenz (Puls), Ihre Atmung und Ihr Wohlbefinden!

			Anfang	Woche Nr.	Woche Nr.	Woche Nr.	Woche Nr.
Anfänger	**Schulter-, Nacken-, & Muskel-Bewegung** (Seite 8-9)	Schulterheben					
		Schulterkreisen					
		Kopfkreisen					
		Schulterbeugung					
		Brustmuskeldehnung					
	Rippen-Mobilisation (Seite 9-10)	Vorwärtsbeugung					
		Seitbeugung					
		Seitstreckung					
		Oberkörper-Drehung					
		Unterkörper-Drehung					
	Armmuskel-Bewegung (Seite 10-11)	Armkreisen					
		Schulter-Heben					
		Schulter-Kreisen					
	Bauchmuskel-Bewegung (Seite 11)	Becken-Wiege					
		Nacken-beugung					
		Nacken-Beugung diagonal					
Anfänger - Profi	**Steigern der Ausdauer** (Seite 7)		Wie weit sind Sie gelaufen/gefahren/geschwommen bzw. wie viele Minuten haben Sie sich bewegt?				
	Ausdauer 1						
	Ausdauer 2						
	Ausdauer 3						
Fortgeschrittene - Profis	**Stuhl/Hocker** (Seite 12-13)	Armmuskulatur					
		Beinmuskulatur #1					
		Beinmuskulatur #2					
		Versch. Muskelgruppen / Koordination					
		Bauch-, Schulter-, Rückenmuskulatur					
		Rückenmuskulatur					
	Wasserflasche (Seite 13-14)	Bein- und Hüftmuskulatur					
		Hüftmuskulatur					
		Armmuskulatur					
		Arm- und obere Rückenmuskulatur					
		Bein- und Schultermuskulatur					
	Theraband (Seite 15-16)	Beinmuskulatur					
		Obere Rückenmuskulatur					
		Oberarmmuskulatur					
		Schulter-, Arm- und obere Rückenmuskulatur					
		Wadenmuskulatur und Gleichgewicht					
	Türrahmen (Seite 16-17)	Beinmuskulatur #1					
		Beinmuskulatur #2					
		Beinmuskulatur #3					
		Rücken- und Bauchmuskulatur					
		Versch. Muskelgruppen / Koordination					

Dr. med. Christine Bahr & Kollegen

AMBULANTES HERZ-KREISLAUF-ZENTRUM

PASEWALK · UECKERMÜNDE

Fachärzte für Kardiologie · Fachärzte für Innere Medizin
Kardiovaskulärer Präventivmediziner (DGPR)

Unsere Leistungen im Ambulanten Herz-Kreislauf-Zentrum

Bei uns steht Ihr Herz an erster Stelle -
Wir sind eine zertifizierte kardiologische Qualitätspraxis

- **Farbdopplerechokardiographie**
- **Transoesophageale Echokardiographie** („Schluck-Echo")
- **Stressechokardiographie**
  auf dem Liegeergometer
- **Arterielle Duplexsonographie**
  der hirnversorgenden Arterien, Bauch- und Nieren- sowie Beinarterien
- **Venöse Duplexsonographie**
  der Arm- und Beinvenen
- **Dopplersonographie**
  der Arm- oder Beinarterien
- **Knöchel-Arm-Index-Messung** (ABI)
- **Oberbauchsonographie**
- **Herzschrittmacher-Defibrillator-Kontrolle**
  inkl. Kontrolle von CRT-ICD, subcutane ICD
- **Home-/Telemonitoring**
  von ICD und Eventrekordern sowie CardioMems
- **Eventrekorderabfrage**
- **Fahrradergometrie**
  auf Sitz- oder Liegeergometer
- **Spiroergometrie**
- **Lungenfunktionsdiagnostik**
- **Externe Eventrekorderdiagnostik**
- **Langzeit-EKG** (bis zu 7 Tagen)
- **Langzeit-Blutdruck-Messung**
- **Langzeit-EKG-Auswertung**
  für Hausärzte und Klinik
- **Schnellteste für Notfalllaborwerte**
  (Troponin, D-Dimer, BNP, INR)
- **Patientenschulungen**
  z.B. zum Thema: „INR-Gerinnungsselbstmanagement"
- **Sportkardiologie**
  Leistungsdiagnostik für Leistungs und ambitionierte Freizeitsportler, inkl. Laktatmessungen
- **Kardiologiekooperation NordOst**
  Betreuung von Kunstherzpatienten (LVAD) in Kooperation mit dem Herzzentrum Karlsburg
- **Ausbau/Erweiterung eines Behandlungskonzeptes „Herzinsuffizienz – von der Diagnose bis zur Kunstherzentscheidung"** in Kooperation mit den Hausärzten und dem Herzzentrum Karlsburg
- **Brustschmerzsprechstunde**
- **Planung:** Einführung einer Organisationsstruktur **„Landkardiologie-Behandlung kardiovaskulärer Patienten im ländlichen Raum"**

Wilhelmstraße 4 · 17309 Pasewalk · Fon: 03973 / 22 97 24 · Fax: 03973 / 22 97 25

Chausseestraße 4a · 17373 Ueckermünde