

Asthma-Infobrief

SBK-MedPlus-Informationen für Patienten mit Asthma

Achtsamkeit: Entspannung für Körper, Geist und Seele

Mit dem Begriff Achtsamkeit verbinden viele Menschen Esoterik und spirituellen Hokuspokus. Dabei ist mittlerweile wissenschaftlich belegt, dass sie wohltuend entschleunigt und akuten Stress wirksam entschärft. Mehr noch: Wer achtsam durchs Leben geht, packt die Herausforderungen des Alltags auf Dauer mit mehr Zuversicht, Mut, Offenheit und Kraft an.

Stress macht atemlos. Die Atmung ist der Spiegel unserer Seele – das wird gerade in stressigen Momenten deutlich. Wer unter Druck, ängstlich, wütend oder traurig ist, atmet automatisch flacher und schneller. Stress kann Asthma verschlimmern oder gar einen Anfall auslösen. Denn er lässt die Atemmuskulatur verkrampfen, heizt die Entzündung in der Lunge an und macht sie empfindlicher gegen Asthma-trigger. Sie merken, dass Ihnen psychische Anspannung und Hektik die Luft rauben? Dann könnte Achtsamkeit ein guter Weg für Sie sein, Ihre innere Balance zu stärken und stressbedingten Atembeschwerden Paroli zu bieten.

Innehalten im Moment. Das Konzept der Achtsamkeit (im Englischen: Mindfulness) stammt ursprünglich aus der buddhistischen Lehre. Sie ist ein Bewusstseinszustand, der sich auf die wertfreie Wahrnehmung der Gegenwart konzentriert. Ziel dieser speziellen Art der Meditation: den Geist von vorauseilenden Gedanken bzw. von Grübeleien ►



Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

achtsame Menschen haben dieselben Probleme wie alle anderen. Sie gehen nur anders damit um – akzeptierend, gefasst und offen. Sie lassen es erst gar nicht zu, dass negative Gedanken und Gefühle sie überrollen. Lesen Sie hier, wie Achtsamkeit funktioniert und warum sie helfen kann, das körperliche und seelische Wohlbefinden nachhaltig zu stärken.

Mit den besten Wünschen für Ihre Gesundheit.
Ihre SBK

Inhalt:

Kraftquelle Achtsamkeit: Das Hier und Jetzt zählt! **S. 1–2**

Gelungene Asthma-Therapie: Auf Ihre aktive Unterstützung kommt es an! **S. 3**

Unterschätztes Risiko: „kalter Rauch“ in Innenräumen Kurz berichtet **S. 4**

Achtsamkeit lässt sich erlernen

Eine wissenschaftlich erprobte Achtsamkeitsmethode ist die „Mindfulness Based Stress Reduction“, kurz MBSR. Sie wird unter Anleitung speziell geschulter Übungsleiter vermittelt – meist in acht wöchentlichen Gruppensitzungen. Für Einsteiger, die das Training erst einmal für sich ausprobieren möchten, gibt es Kompakt- und Schnupperseminare.

Auf ► www.mbsr-verband.de können Sie sich näher über die MBSR informieren und bundesweit nach Kursen suchen. Oder nutzen Sie einfach die Kursdatenbank der SBK. Auch hier finden Sie eine vielfältige Auswahl qualitätsgeprüfter Angebote in Ihrer Nähe. Und das Beste daran: Ihre Teilnahme an einem dort aufgeführten Achtsamkeitstraining bezuschussen wir mit bis zu 80 Euro, und das zweimal im Jahr. Mehr dazu lesen Sie hier:

► sbk.org/gesundheitskurse

Duschen, Zähneputzen, Kochen, Abwasch oder im Stau – im Prinzip ist alles, was Sie gerade tun und erleben, eine Gelegenheit zum achtsamen Innehalten im Moment. Dabei kann der eigene Atem Ihr Anker sein, aber auch jeder beliebige Gegenstand, eine Bewegung, ein Musikstück oder ein Geruch. Hauptsache, Sie nehmen sich einige Minuten Zeit, sich voll und ganz darauf zu fokussieren.

Messbare Lang- und Kurzeiteffekte. Körper, Geist und Seele sind untrennbar miteinander verbunden und lassen sich allesamt durch Achtsamkeit positiv beeinflussen. Man weiß schon lange, dass auf geistige Ruhe unmittelbar auch die körperliche Entspannung folgt. Die Atmung beruhigt sich, das Herz schlägt langsamer, der Blutdruck sinkt und Stresshormone werden abgebaut. Langfristig entwickeln achtsame Menschen zudem eine optimistischere Lebenseinstellung. Dadurch nehmen sie z. B. Schmerzen weniger intensiv wahr, akzeptieren belastende Umstände leichter und sehen ihnen mit mehr Mut entgegen. Mittlerweile gibt es sogar handfeste, wissenschaftliche Belege, dass diese spirituelle Praxis das Wohlbefinden nachhaltig stärkt. So zeigen Forschungen: Regelmäßige Achtsamkeit verändert mit der Zeit das Gehirn. Unter anderem aktiviert sie dort Bereiche, die für die Verarbeitung von Ängsten, das logische Denken und das Konzentrationsvermögen zuständig sind. Und sie stärkt auch das Selbstmitgefühl. Sich Schwächen verzeihen zu können, ist ein erster Schritt, innere Blockade zu lösen und neue Denk- und Verhaltensmuster zuzulassen. Nutzen Sie daher die ganzheitliche Wirkung der Achtsamkeit – Sie können nichts verlieren und finden darin vielleicht eine wertvolle Schützenhilfe für sich und Ihre Gesundheit.

► über Vergangenes oder Unabänderliches zu lösen und ganz im Jetzt zu sein. Wie geht es mir aktuell? Was passiert gerade um mich herum? Was genau spüre und fühle ich? Achtsamkeit bedeutet in erster Linie Beobachten. Denn das neutrale Sammeln von Fakten und Eindrücken schärft den Blick für die Realität und verschafft Abstand zur eigenen Gedankenwelt. Aus dieser geistigen „Vogelperspektive“ lassen sich Schwierigkeiten gelassener, besonnener und unvoreingenommener betrachten.

Den Kopf abschalten – (k)eine Kunst. Achtsamkeit ist ein Werkzeug zur Selbststeuerung, das alle für sich nutzen können. Sie müssen dazu weder den Lotussitz beherrschen noch eine ausgeprägte spirituelle Ader haben. Alles, was Sie brauchen, sind etwas Zeit und als Anfänger eine ruhige, angenehme Umgebung. Sie können Achtsamkeit im Sitzen, Liegen oder Stehen praktizieren – ganz wie Sie mögen. Eine einfache Möglichkeit, kreisende Gedanken auszublenden und sich mit dem Hier und Jetzt zu verbinden, ist das Ergründen des Atems. Er ist ein zu jeder Zeit verfügbarer Bezugspunkt, auf den Sie Ihre volle Aufmerksamkeit richten können. Wie atmen Sie im Augenblick? Langsam, schnell, tief, flach, laut oder leise? Erspüren Sie die Qualität Ihrer Atmung – mit allen Sinnen, sachlich, ohne zu urteilen oder gedanklich abzuschweifen. Sie werden schnell spüren, wie Sie innerlich und äußerlich zur Ruhe kommen.

Übung macht den Meister. Achtsamkeit ist gerade dann schwierig, wenn man sie am nötigsten hat. Es braucht eine gewisse Routine, um trotz Stress oder Hektik konzentriert zu bleiben und den sprunghaften Geist auszublenden. Es kann deshalb hilfreich sein, grundlegende Techniken und Übungen unter fachlicher Anleitung zu trainieren (siehe Kasten). Wichtig ist, sie zum festen Bestandteil des Alltags zu machen und am besten täglich anzuwenden. Das Schöne dabei: Ist Achtsamkeit erst einmal zu einer Gewohnheit geworden, lässt sie sich ohne großen Aufwand immer und überall in den Tageslauf einbauen. Egal ob beim Aufstehen,



Arzt und Patient: Teamwork für Ihre Gesundheit

Viele Faktoren tragen zu einer erfolgreichen Therapie und Krankheitsbewältigung bei. Der wichtigste Schlüssel jedoch sind Sie selbst. Denn die beste medizinische Betreuung nutzt nichts, wenn Sie ärztliche Ratschläge nicht befolgen. Und das beste Medikament kann nur wirken, wenn Sie es korrekt einnehmen. Kurz: Mit Ihrer aktiven Mithilfe steht und fällt das Gelingen der Behandlung.

Selbstbewusst mitreden. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt stellt die aus fachlicher Sicht für Sie bzw. Ihr Kind beste Therapie zusammen. Sie sollte aber auch zu den eigenen Lebensumständen und Bedürfnissen passen, damit sie im Alltag umsetzbar ist. Zögern Sie daher nicht, Bedenken zu äußern, sich die Vor- und Nachteile von Behandlungsmaßnahmen genau erklären zu lassen und nach möglichen Alternativen zu fragen. Es ist Ihr gutes Recht als Patientin oder Patient, in die Planung der medizinischen Versorgung einbezogen und ausführlich beraten zu werden – bestehen Sie darauf. Denn eine Entscheidung, die Sie mittragen und aus Überzeugung treffen, verpflichtet eher als „Ansagen von oben“. Gute Ärztinnen und Ärzte wissen das und nehmen Ihr Bedürfnis nach Mitsprache und Teilhabe ernst.

Vertrauen schenken. Eine partnerschaftliche Beziehung und gute Kommunikation beruhen stets auf Gegenseitigkeit. Erwarten Sie daher nicht nur, dass Ihre Ärztin oder Ihr Arzt Ihnen auf Augenhöhe begegnet, Sie aufklärt und fachliches Wissen verständlich mit Ihnen teilt. Umgekehrt sollten auch Sie sämtliche Informationen weitergeben, die für die medizinische Betreuung von Bedeutung sein könnten. Denn nur Sie können Auskunft darüber geben, welche Beschwerden Sie oder Ihr Kind haben, wo Sie Unterstützung brauchen und welche Sorgen Sie beschäftigen. Beantworten Sie daher Fragen von ärztlicher Seite ehrlich bzw. sprechen Sie Ihre Anliegen gegebenenfalls gerne auch von sich aus an. Ihre Offenheit im Arztgespräch ist die Basis dafür, gemeinsam das Beste für Ihr Wohlbefinden zu erreichen.

Gespräche sorgfältig planen. Auch wenn der persönliche Austausch für ein gutes Arzt-Patienten-Verhältnis enorm wichtig ist: Die Zeit dafür ist oft knapp bemessen. Daher sollten Sie sie bestmöglich für sich nutzen. Eine Strategie, um während der Sprechstunde den roten Faden zu behalten bzw. nichts Wichtiges zu vergessen: Schreiben Sie sich vor jedem Termin einen „Spickzettel“. Notieren Sie sich darauf beispielsweise Fragen, die Sie stellen wollen, Beschwerden, die möglicherweise im Zusammenhang mit der Erkrankung und Therapie stehen, und Besonderheiten, die Sie seit dem letzten Arztbesuch beobachtet haben. Anhand dieser Liste können Sie sich durch das Gespräch „hangeln“. Prüfen Sie



am Ende, ob alle Punkte darauf geklärt sind – damit Sie die Praxis mit einem guten Gefühl und allen für Sie wichtigen Informationen verlassen.

Holen Sie sich konkrete Hilfe bei der Vor- und Nachbereitung Ihres nächsten Arztgesprächs – wir haben hier wertvolle und praktische Tipps für Sie zusammengestellt:

► sbk.org/leitfaden

Wissen sammeln und erweitern. Wer gut informiert ist, versteht ärztliche Empfehlungen besser – und hält sich erfahrungsgemäß zuverlässiger daran. Fit für den Alltag mit Asthma macht eine Patienten-Schulung. Sie vermittelt nicht nur Wissen, das Ihr Krankheitsverständnis fördert. Sie erlernen auch praktische Fertigkeiten, wie etwa die Inhalation Ihrer Medikamente, atemerleichternde Techniken oder das Verhalten im Notfall. Und das Beste: Diese Unterstützung für den kompetenten Umgang mit der Erkrankung erhalten Sie kostenlos. Fragen Sie in der (Kinder)Arztpraxis danach. Gerne hilft auch die persönliche SBK-Kundenberatung bei der Suche nach Erst- oder Auffrischungsschulungen weiter.

SBK-Terminservice: Praxisbesuch leichtgemacht

Sie benötigen zeitnah eine fachärztliche bzw. andere therapeutische Behandlung? Unser Terminservice unterstützt Sie bei der Organisation von Arztbesuchen. Sie sagen uns einfach per Telefon oder online, um welche Untersuchung bzw. Therapie es geht. Wir nennen Ihnen dann Kontaktdaten geeigneter Ärzte und Therapeuten in Ihrer Nähe. Gern übernehmen wir auch gleich die Anrufe in den Praxen und vereinbaren für Sie einen passenden Termin. Damit Sie ihn nicht vergessen, erinnern wir Sie zudem auf Wunsch per SMS oder E-Mail daran. Mehr dazu, wie der Terminservice funktioniert und wie Sie ihn nutzen, lesen Sie hier: ► sbk.org/terminservice

Third-Hand-Smoke: Passivrauchen ohne Qualm

Rauchen schadet der Gesundheit – nicht nur der eigenen. Tabakqualm belastet auch Menschen, die ihn unfreiwillig einatmen. Was viele, die rauchen, jedoch nicht wissen: Sie gefährden ihr Umfeld sogar dann, wenn sie nicht in Gegenwart anderer zum Glimmstengel greifen.

Rauchen aus dritter Hand. Beim Rauchen werden zahlreiche Schadstoffe inhaliert. Die Tabakrückstände haften aber auch an Kleidung, Händen und Haaren. Selbst wer nur im Freien raucht, bringt diesen „kalten Rauch“ (Third-Hand-Smoke) unweigerlich mit in die Wohnung. Er gelangt dort in die Luft und setzt sich mit der Zeit auch auf Möbeln, Wänden, Vorhängen oder Böden fest. Sogar Orte, an denen nie oder lang nicht mehr geraucht wurde, können dadurch stark mit Nikotin und anderen Rauchpartikeln belastet sein.

Unsichtbare Gefahr für Kinder. Die Tabakablagerungen in Innenräumen dünsten oft über Jahre Schadstoffe aus. Diese gelangen über die Atemwege und wahrscheinlich die Haut in den Körper. Welche gesundheitlichen

Folgen dies hat, ist noch nicht genau geklärt. Es gibt aber Hinweise darauf, dass kalter Rauch Zellen und das Erbgut schädigt. Schutzbedürftig sind besonders Babys und Kleinkinder. Denn sie bauen Giftstoffe schlechter ab. Und sie kommen mit Rauchrückständen auf Oberflächen leicht in Kontakt – etwa, wenn sie Gegenstände in den Mund nehmen, am Boden spielen oder mit rauchenden Personen kuscheln.

Verantwortung zeigen. Kalter Rauch ist vermutlich weniger schädlich als direktes Passivrauchen. Er ist jedoch alles andere als harmlos. Schützen Sie daher sich und vor allem Kinder davor:

- Halten Sie Ihr Zuhause rauchfrei. Wird dort gequalmt, entsteht Third-Hand-Smoke besonders schnell – auch wenn Sie danach lüften.
- Raucher atmen bis zu 90 Sekunden lang Rauchpartikel aus. Daher gilt: erst einige Minuten nach dem letzten Zug zurück in die Wohnung.
- Vor dem Kontakt mit Kindern sollte überhaupt nicht geraucht werden, um Tabakspuren im Atem oder am Körper von ihnen fernzuhalten.



- Erneuern Sie Tapeten und Teppiche, falls Sie in einer Raucherwohnung leben oder dort einziehen.
- Auch bei größter Vorsicht lassen sich Tabakrückstände kaum vermeiden. Sicherer Schutz bietet lediglich der komplette Rauchstopp.

Kurz berichtet:

Unkontrolliertes Asthma: Ursache Vitamin D-Mangel? Wer an Asthma leidet, sollte gut mit Vitamin D versorgt sein. Vor allem bei schweren Verläufen zeigen Studien: Der Ausgleich eines Mangels verbessert die Lungenfunktion, lindert Beschwerden und schützt vor Anfällen. Denn das Vitamin D reguliert Entzündungsprozesse – unter anderem in der Lunge. Zudem stärkt es das Immunsystem und senkt so das Risiko für Atemwegsinfekte, die Krankheitsschübe auslösen können. Lassen Sie daher bei sich oder Ihrem Kind regelmäßig den Vitamin-D-Wert überprüfen. Ist er zu niedrig, kann die Einnahme von Vitamin D-Präparaten sinnvoll sein. Sie sollte aber nur nach ärztlicher Rücksprache erfolgen. Eine Überdosierung von Vitamin D kann der Gesundheit nämlich mehr schaden als nützen.

SBK-MedPlus Telefon

0800 072 572 570 02
(gebührenfrei*)

* innerhalb Deutschlands

Hinweis

Die vorliegenden Inhalte dienen ausschließlich der Information. Es handelt sich um allgemeine Hinweise, die sorgfältig recherchiert wurden und dem Wissensstand zum Zeitpunkt der Drucklegung entsprechen. Sie sind in keinem Fall Ersatz für die ärztliche Beratung, Diagnose oder Behandlung.

Herausgeber

SBK
Siemens-Betriebskrankenkasse
80227 München

Redaktion

SBK: Nicole Dertmann
4sigma GmbH:
Dr. Christina Weber
Medizinisches Lektorat:
Dr. Susanne Voß

Kontakt

Fax: 089 950084-10
E-Mail: info@4sigma.de
Internet:
www.4sigma.de, sbk.org

Bildnachweis

alle Eric Thevenet/SBK