

Haben Sie Anregungen oder Ideen für unsere Broschüren? Oder möchten Sie noch mehr Informationen zu bestimmten Themen? Dann freuen wir uns über Ihre Nachricht an **info@alpha-care.de** oder Grifols AlphaCare, Postfach 99 01 19, 47298 Duisburg.

1. Pschyrembel, W.: Klinisches Wörterbuch, De Gruyter, Premium Online Datenbank (letzter Abruf: 15.11.2019). 2. Vogelmeier C et al. Pneumologie 2018; 72: 253–308.



Grifols Deutschland GmbH
Colmarer Str. 22 · 60528 Frankfurt/Main
Tel.: (+49) 69 660 593 100
Mail: info.germany@grifols.com

DE-PR-1900052 9029699

GRIFOLS



Körper und Geist in Einklang bringen
Diese Tipps helfen



GRIFOLS

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

zweifellos: Eine chronische Erkrankung zu akzeptieren und zu lernen, damit gut zu leben, braucht Kraft, Zeit und Menschen, die einem bei diesem Prozess helfen. Möglicherweise hat Ihnen die Diagnose Erleichterung gebracht, da Sie schon seit Jahren unter den Beschwerden gelitten haben und im Ungewissen waren. Vielleicht war die Gewissheit aber auch ein herber Rückschlag für Sie und Ihre Familie. Denn immerhin ist Alpha-1 nicht heilbar und wird Sie Ihr Leben lang begleiten. Sicherlich kommen Ihnen zahlreiche Fragen in den Sinn, die nicht von heute auf morgen zu beantworten sind.

Gerade bei einer chronischen Erkrankung ist es wichtig, dass Sie lernen, auch mit Alpha-1 ein positives Leben zu führen. Es gibt so viele Dinge, die Sie erleben und genießen können – konzentrieren Sie sich darauf, statt Einschränkungen zu suchen und darin zu versinken. Stärken Sie Ihren Körper und Ihre Seele und bringen Sie sie in Einklang. Sie werden sehen, wie gut das tut. Dazu gibt es viele verschiedene Methoden, Ansätze und Formen. Vielleicht ist nicht gleich das erste Angebot „Ihr Ding“ – probieren Sie so viele wie nötig aus.

Sie werden merken, wenn Sie die für Sie beste Entspannungstechnik gefunden haben.

Wir wünschen Ihnen dabei viel Erfolg.

Ihr AlphaCare Team

INHALTSVERZEICHNIS

Stress: vielseitig und doch individuell	04
Zusammenhang von Stress, Entspannung und Alpha-1	06
Aktive und passive Entspannungstechniken	08
Psychologische Begleitung	12
Wichtige Kontaktadressen	14

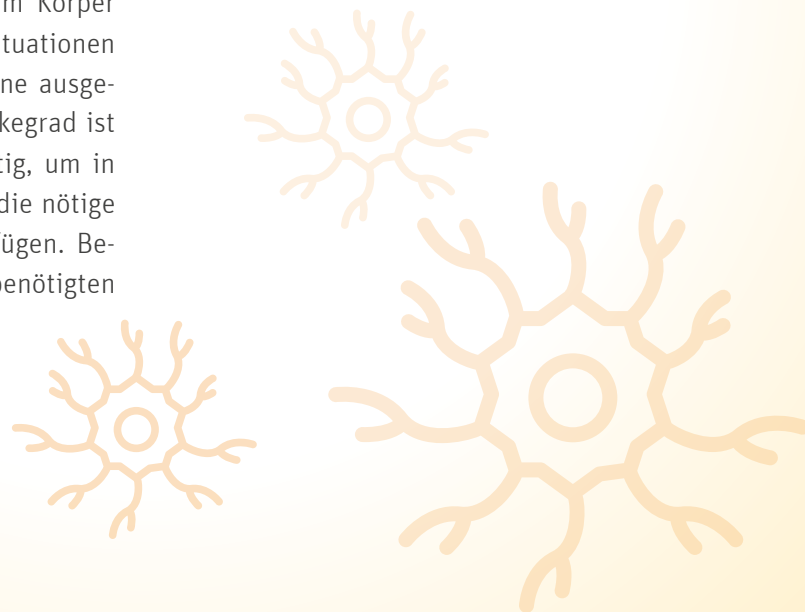


STRESS: VIELSEITIG UND DOCH INDIVIDUELL

Der Einfluss von Stress auf die Gesundheit

Grundsätzlich bezeichnet der Begriff „Stress“ einen Zustand, mit dem der Organismus auf Überbelastung reagiert.¹ Dabei können die auslösenden Faktoren ganz unterschiedlich sein: Kälte, eine Verletzung oder Prüfungsangst können genauso Stressfaktoren sein wie ein seelischer Konflikt oder Schlafentzug. Der Körper versucht, sich bestmöglich auf den Stress einzustellen, indem er die Aktivität des Stoffwechsels und des sogenannten vegetativen Nervensystems (VNS) erhöht – das VNS passt automatisch im Körper ablaufende Vorgänge an gegebene Situationen an. Dadurch werden vermehrt Hormone ausgeschüttet.¹ Bis zu einem gewissen Stärkegrad ist Stress nicht schädlich, sondern wichtig, um in bestimmten Situationen schnell über die nötige Energie zu ihrer Bewältigung zu verfügen. Besteht er jedoch dauerhaft ohne die benötigten

Phasen der Entspannung, kann er krank machen.¹ Bei jedem Menschen äußert sich dies anders – der eine ist unruhig und sein Herz pocht, der andere entwickelt Übelkeit oder Appetitlosigkeit, ein Dritter hingegen isst umso mehr, der Vierte wiederum hat einen trockenen Mund. Auch der individuell tolerierbare Stresslevel variiert von Mensch zu Mensch.



Zusätzliche Erschwernis durch chronische Krankheit

Im Miteinander von Familie, Freunden und Beruf kann das Jonglieren mit Terminen und Verpflichtungen unterschiedlichster Art und Weise einen schon einmal in einen gestressten Zustand versetzen. Für Menschen mit einer chronischen Erkrankung ist es oft noch schwieriger, mit den üblichen Alltagsbelastungen umzugehen, als für gesunde Personen. Denn sie erfordern oftmals aufgrund der körperlichen

Einschränkungen durch die Krankheit mehr Zeit, Geduld und Kraft. Zusätzlich stellt die Krankheit selbst die Patienten vor Herausforderungen, die den Umgang mit der veränderten Situation betreffen. Gerade für chronisch Kranke ist es daher wichtig, den Stresslevel immer möglichst gering zu halten, um dauerhafte Negativgefühle und damit verbundene körperliche Reaktionen zu vermeiden.

ZUSAMMENHANG VON STRESS, ENTSPANNUNG UND ALPHA-1

Wenn akuter Stress chronisch wird

Entspannung bezeichnet einen körperlich und geistig spürbaren und messbaren Zustand, der als Gegenpol zur Anspannung gilt. Ein regelmäßiger Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung fördert die Gesundheit. Allzu oft überwiegt jedoch die Anspannung, wodurch typische Stressreaktionen ausgelöst werden. Bestehen nach einer akuten Stresssituation keine ausreichenden Entspannungsphasen, bleibt der Körper

in Alarmbereitschaft. Negative Lebenssituationen oder -umstände, wie eine Scheidung, der Tod eines geliebten Menschen oder Arbeitslosigkeit, können dauerhaften (chronischen) Stress verursachen. Solch ein Dauerstress kann die Gesundheit beeinträchtigen¹ und beispielsweise zu Kopfschmerzen, Bluthochdruck, erhöhter Infektanfälligkeit, Muskelabbau, Depressionen, Hörsturz oder Tinnitus führen.



Wie Stress, Alpha-1 und die Atmung zusammenhängen

Menschen mit Alpha-1 haben zwar nicht unbedingt mehr Stress als Gesunde oder empfinden ihn anders, doch der Umgang mit der Diagnose Alpha-1-Antitrypsin-Mangel erfordert zunächst viel Kraft und Zeit. Die Patienten müssen lernen, die Erkrankung zu akzeptieren und sich nicht von ihr vereinnahmen zu lassen. Deshalb hat Stress – gerade nach der Diagnose – häufig eine starke seelische Komponente.

Vielleicht kamen auch Ihnen einige dieser Fragen in den Sinn: Was bedeutet die Erkrankung für mich und mein Leben? Habe ich die Erkrankung weitervererbt? Kann ich weiterhin arbeiten gehen? Muss ich finanziell kürzertreten? All diese Fragen können zu Stresssituationen führen. Damit Sie nicht in ein Loch fallen, sollten Sie schnellstmöglich reagieren: Beobachten Sie Ihren Körper. Spüren Sie, dass Unruhe, Druck oder Anspannung Ihre Atmung belasten?

Dies kann einen Prozess in Gang setzen, der in eine Sackgasse führt:

- Die Stresssituation führt zu Atemnot.
- Die auftretende Atemnot ist ein neuer Stressfaktor.
- Sie verstärkt die Angst, nicht ausreichend Sauerstoff zu bekommen.
- Die Angst wirkt sich negativ auf die Atmung aus.
- Die Atemnot wird stärker.

Ein Teufelskreis, der durchbrochen werden muss.

AKTIVE UND PASSIVE ENTSPANNUNGSTECHNIKEN

Wie Atmung und Entspannung zusammenhängen

Stresssituationen sollte gezielt entgegengewirkt werden. Nicht nur deshalb setzen alle Entspannungstechniken die Atmung als zentrales Element ein. Ziel sollte für jeden Alpha-1-Patienten sein, Atemtechniken auch im Alltag erfolgreich anwenden zu können, um Stresssituationen „wegzuatmen“ und so die Lebensqualität zu steigern. Mithilfe spezieller Entspannungstechniken und -methoden lässt sich ein Zustand der Entspannung bewusst hervorrufen. Dabei wird zwischen aktiven und passiven Verfahren unterschieden.

Möchten Sie wissen, wie Sie der gefährdeten Atemnot begegnen können? In unserer Broschüre „Alpha-1-Antitrypsin-Mangel – verstehen und managen“ informieren wir Sie über die richtigen Atemtechniken und zeigen Ihnen einige Übungen zum Ausprobieren.



Aktive Verfahren



Yoga

Yoga ist ein vor etwa 7.000 Jahren in Indien begründetes Verfahren zur Steigerung der Gesundheit. Der Grundgedanke dabei ist, durch Meditation, Atmung, Konzentration und Bewegung Körper und Seele zu vereinen. Yoga-Übungen sind eine Kombination von Körperstellungen (Asanas) und Atemübungen, die eine Kräftigung der Muskulatur und eine Entspannungsreaktion bewirken.¹



Pilates

Pilates ist ein Dehn- und Kräftigungstraining speziell für die Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Ziel ist die Bildung einer starken Körpermitte, des sogenannten „Powerhouse“. Alle Bewegungen werden langsam und fließend ausgeführt, gleichzeitig wird die Atmung geschult. Die bewusste Atmung soll nicht nur Verspannungen lösen, sondern auch die Konzentration auf die Bewegung und die Körperwahrnehmung steigern.



Progressive Muskelentspannung

Diese Methode arbeitet mit einer festen Abfolge bewusster An- und Entspannung einzelner definierter Muskelgruppen. Sie baut auf der Wahrnehmung des Unterschiedes zwischen beiden Zuständen auf. Auf eine kurze Anspannung folgt eine bewusste Entspannung. Beide Zustände soll der Übende bewusst spüren und erleben. So soll Stress abgebaut und Ruhe erlangt werden.¹



Tai-Chi

Tai-Chi stammt aus China und ist eine Verbindung aus chinesischer Kampfkunst, Gesundheitspflege und Meditation. Dabei geschieht alles in Zeitlupe und viele Formen stellen einen Kampf gegen einen imaginären Gegner dar, weshalb es auch als „Schattenboxen“ bekannt wurde. Auf jede Bewegung folgt eine Gegenbewegung. Das Gefühl von Konzentration und Kontrolle soll damit in Stresssituationen wieder zurückgebracht werden.



Qigong

Qigong verbindet langsame, fließende Bewegungen mit bewusster Atmung und Meditation und dient der Harmonisierung der drei Dimensionen: Shen (geistige Konzentration und innere Ruhe), Qi (Leiten des Atems im Körper und über die Leitbahnen) und Jing (Ausführung bestimmter Bewegungen). Ähnlich wie ein autogenes Training wirkt Qigong regulierend auf das VNS und gegen funktionelle Störungen.¹

Viele dieser aktiven Entspannungstechniken sind als gesundheitsfördernde Maßnahmen akzeptiert – diverse Fitness-Studios, Reha-Zentren, Sportvereine oder auch spezialisierte Studios bieten verschiedene Kurse an. Schnuppern Sie einfach mal rein! Ein weiteres Plus: Viele Krankenkassen bezuschussen die Kurse im Rahmen der Prävention, fragen Sie bei Ihrer nach!

Passive Verfahren



Autogenes Training

Beim autogenen Training handelt es sich um eine geübte Selbstentspannung, die sich von der Hypnose ableitet. Trainiertes Empfinden, beispielsweise von Wärme (vermehrte Durchblutung), Schwere (Abnahme der Muskelanspannung) oder Ruhe (Reduktion der Atemfrequenz), führt zu einer ruhigeren Atem- und Herzfrequenz sowie zur Muskelentspannung. Dadurch werden das VNS und damit die körperlichen und seelischen Beschwerden positiv beeinflusst.

Auch die Methode der inneren bildhaften Vorstellung (Imagination) ist unter dem Oberbegriff autogenes Training einzuordnen. Imaginationsreisen rufen über bildhafte Vorstellungen positive Gedanken hervor. Die empfundenen positiven Emotionen dienen der Entspannung.



Meditation

Meditation ist eine gezielte, selbst herbeigeführte Veränderung der Bewusstseinslage. Sie dient vor allem dazu, in einen bestimmten Bewusstseinszustand zu sinken, sich auf die Atmung oder ein bestimmtes Objekt zu fokussieren und zu entspannen. Zentral bei der Meditation ist immer die aufrechte Haltung, damit der Atem fließen kann. Meditation ist sehr gut für zu Hause geeignet. Allerdings sollten Sie diese Technik im Rahmen eines Kurses zunächst erlernen, denn sie ist schwieriger, als es sich im ersten Moment anhört.



PSYCHOLOGISCHE BEGLEITUNG

Und wenn Entspannungstechniken nicht ausreichen?

Entspannungstechniken, wie auch eine gesunde Ernährung und sportliche Aktivitäten, sind hilfreich und eine wertvolle Ergänzung im Rahmen einer ganzheitlichen Behandlung.² Trotzdem kann es schnell passieren, dass Menschen mit einer chronischen Atemwegserkrankung in eine Abwärtsspirale geraten: Aufgrund von Atemnot neigt man zu körperlicher Schonung, dadurch

nimmt jedoch die Leistungsfähigkeit ab, sodass es in der Folge bereits bei einer geringeren Belastung zu Atemnot kommt. Ziehen sich Betroffene dann wegen der eingeschränkten Leistungsfähigkeit zurück, treffen sich weniger mit Freunden und nehmen kaum noch an Freizeitaktivitäten teil, kann dies bis zu einer Depression und zur sozialen Isolation führen.²

Natürlich kann es auch sein, dass Sie die Angst vor einer erneuten Atemnot nahezu lähmt. Genauso können die eingangs geschilderten Fragen um Zukunftsängste in Ihnen negative Gefühle hervorrufen, die Sie nicht allein kontrollieren können. Das ist keineswegs „untypisch“, Sie sollten es auch niemals als Zeichen eigener Schwäche ansehen. Vielmehr ist es so, dass je besser

Sie in der Lage sind, die psychische Belastung greifbar zu machen und ihre Schwere zu beurteilen, Sie umso schneller gezielt reagieren können und auch offen sind für neue, andere Methoden. Wie stark Sie die Erkrankung als seelische Belastung wahrnehmen, ist vom individuellen Stressempfinden und von den Bewältigungsstrategien abhängig.

Psychotherapeutische Begleitung

Für viele Menschen ist es sinnvoll, eine geeignete seelische Unterstützung zu erhalten. Diese kann ganz unterschiedlich aussehen. Vielleicht fühlen Sie sich durch Gespräche mit anderen Betroffenen, beispielsweise in einer Selbsthilfegruppe, in Ihrem Umgang mit der Erkrankung gestärkt. Oder Sie wünschen sich eher einen professionellen Gesprächspartner, zum Beispiel einen Psychologen, der mit Ihnen gemeinsam im Einzelgespräch die Ängste erörtert und entsprechende Bewältigungsstrategien entwickelt. Es gibt viele unterschiedliche Angebote, die Ihnen das Leben mit Alpha-1 erleichtern können. Manchmal kann es

sogar eine Person sein, zu der Sie einen besonderen Zugang haben. Probieren Sie Verschiedenes aus, um die für Sie persönlich am besten geeignete Hilfe zu finden.

Im Rahmen von Disease-Management-Programmen der Krankenkassen erhalten Menschen mit Asthma oder COPD auch psychosozialen Beistand. Genieren Sie sich nicht und fragen Sie Ihre Krankenkasse, ob ein solches Angebot auch für Sie infrage kommt.

WICHTIGE KONTAKTADRESSEN

Wichtige Kontaktadressen für Patienten mit Lungenerkrankungen

Alpha-1 ist eine von verschiedenen chronischen Lungenkrankheiten. Bei einigen, wie beispielsweise der chronisch obstruktiven Lungenerkrankung (COPD) oder Asthma, sind die Beschwerden ähnlich. Insofern stellen einige Organisationen Informationen zu Alpha-1 zur Verfügung, auch wenn sie nicht primär darauf

Alpha1 Deutschland e.V.

Alte Landstr. 3
64579 Gernsheim
Tel.: +49 800 5894662 (kostenfrei)
info@alpha1-deutschland.org
www.alpha1-deutschland.org

Alpha1 Österreich gem. V.

Lechnerweg 41/03
8230 Hartberg, Österreich
Tel.: +43 676 9500370
info@alpha1-oesterreich.at
www.alpha1-oesterreich.at

Deutsche Atemwegsliga e.V.

Raiffeisenstr. 38
33175 Bad Lippspringe
Tel.: +49 5252 933615
kontakt@atemwegsliga.de
www.atemwegsliga.de

COPD - Deutschland e.V.

Landwehrstr. 54
47119 Duisburg
Tel.: +49 2324 999001
verein@copd-deutschland.de
www.copd-deutschland.de

MEINE NOTIZEN

