

COPD-Patienten betrug nach drei Wochen mit 300µg Indacaterol 2,22 Liter und mit Placebo 1,94 Liter, also 280 ml mehr ($p=0,002$). Auch die Belastungsdauer konnte durch Indacaterol vs. Placebo signifikant verbessert werden. Nach dreiwöchiger Behandlung war die Belastungsdauer unter Indacaterol 111 Sekunden länger als unter Placebo. In einer anderen Studie konnten ebenfalls unter Indacaterol 300µg an Tag 14 statistisch signifikante Verbesserungen ($p<0,05$) gegenüber Placebo verzeichnet werden. Diese betrafen Ausdauer, sowie Ruhe-IC, IC unter Belastung, FEV1 und Dyspnoe.

Als weiterer Indikator für die Dyspnoe und somit die Belastbarkeit von COPD-Patienten gilt der Transition-Dyspnoe-Index (TDI). Der TDI-Fragebogen erfasst die Veränderung der Luftnot im Verlauf. Im Vergleich zum Placebo erzielten bei Indacaterol signifikant mehr Patienten diesen klinisch relevanten Unterschied bei der TDI-Gesamtpunktzahl. In Woche

26 betrug der Anteil der Patienten, die diese Verbesserung erzielten, 62 Prozent beziehungsweise 71 Prozent unter einer Behandlung mit Indacaterol 150µg oder 300µg und 47 Prozent unter Placebo. Auch ein Vorteil gegenüber Salmeterol hinsichtlich des TDI konnte in einer der Indacaterol-Studien gezeigt werden: 69,4 Prozent der Patienten unter Indacaterol hatten eine klinisch relevante Besserung (≥ 1 Punkt) des TDI in Woche 12. Diese Verbesserung war statistisch höher ($p<0,05$) als unter Salmeterol (62,7 Prozent). Indacaterol verbessert also direkt die Lebensqualität.

Damit schloss Dr. Rech seinen Vortrag und beantwortete noch einige Fragen aus dem Publikum.

Brigitte Sakuth

Buchbesprechung

Atemgymnastik

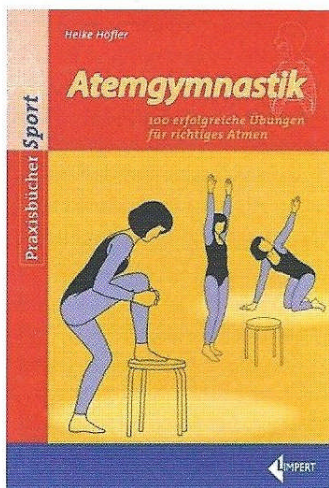
Atemgymnastik

Von Heike Höfler

Limpert Verlag GmbH

ISBN 978-3-7853-1851-5

Preis 16,95 €



Die Autorin Heike Höfler, staatlich geprüfte Sport- und Gymnastiklehrerin, gibt seit vielen Jahren Kurse und Seminare im Bereich „Atmen“ und „Atemgymnastik“ in Zusammenarbeit mit Krankenkassen, Betrieben, Bildungswerken und anderen öffentlichen Einrichtungen.

Gerade ist ihr Praxisbuch „Atemgymnastik“, 100 erfolgreiche Übungen für richtiges Atmen, herausgekommen, die Neuauflage einer älteren Ausgabe.

Die Atmung ist die Grundvoraussetzung unseres Lebens überhaupt, ohne Luft, ohne Sauerstoff können wir nicht existieren.

Gerade Menschen mit chronischen Atemwegkrankungen haben den dringenden Wunsch, wieder besser atmen zu können, mehr Energie für ihren Körper und mehr Wohlbefinden für die Psyche zu erlangen. Frau Höflers Erfahrung mit diesen Kranken spricht aus jedem ihrer Sätze

In einfachen verständlichen Worten stellt sie den Aufbau und die Funktionsweise der Atmungsorgane dar. Sie beschreibt, was mit dem Menschen geschieht, wenn er sich müde, schlapp, lustlos und nicht mehr leistungsfähig fühlt, weil die Atmung oberflächlich und nicht ausreichend ist. Kommen Anspannung, Ängstlichkeit, Stress und mangelnde Bewegung dazu, ist die Folge zunehmender

Sauerstoffmangel, die Körperzellen, die Organe werden nicht mehr ausreichend versorgt, was schwerwiegende Folgen haben kann. In allen Körperzellen finden Stoffwechselprozesse statt, wofür die Verbrennung der Nährstoffe mit dem benötigten Sauerstoff ausschlaggebend ist. Die richtige Atmung sorgt durch das Ausatmen des Abfallproduktes Kohlendioxid für die optimale Reinigung in unserem Körper und für genügend Sauerstoff in den Organen, besonders im Gehirn.

Gerade für Menschen mit schweren Atemwegkrankungen gilt dies in besonderem Maße. Depressionen, Angst und Spannungen sind bei diesen Krankheitsbildern oft besonders stark ausgeprägt. Ein erster Weg zur Auflösung dieser Stresssymptome führt über die richtige Atmung. Auch wenn es sich vielleicht um Neuland handelt, sollte der theoretische Teil, der dem praktischen Übungsteil vorangestellt ist, aufmerksam gelesen werden. Die geistige und körperliche Vorbereitung sind Voraussetzungen, um die erwünschten Ziele und Auswirkungen der Atemgymnastik zu erreichen. Die Atemschulung verhilft zu körperlichem und seelischem Ausgleich, zu Harmonie und Entspannung.

Das Ziel der Atemgymnastik ist neben der „Bewusstmachung“ des Atems die Entwicklung, Schulung und Pflege des Atemapparates.

Alle 20 Übungsprogramme sind genau beschrieben und mit einfachen Zeichnungen versehen. Den eigentlichen Übungen gehen Entspannungs- und Haltungs- und Lockerungsübungen voraus, die von jedem nachvollziehbar sind und unbedingt angewendet werden sollten.

Lernen Sie, bewusst zu atmen, und stellen Sie sich nach einiger Zeit ein Übungsprogramm auf, das auf Ihre speziellen Bedürfnisse zugeschnitten ist, und Sie werden eine fühlbare Erleichterung im täglichen Umgang mit Ihrer Erkrankung erfahren.

Heide Schwick