

## **Atemtherapie bei Lungenerkrankungen**

# Atemtherapie bei Lungenerkrankungen

Für Atemwegserkrankte Menschen stehen Dank der Entwicklung und Forschung wirksame Medikamente zur Verfügung, sodass diese Krankheiten recht gut behandelt werden können.

## Dennoch ist die medikamentöse Therapie lückenhaft.

Atemtherapie und eine angepasste Sporttherapie zur Verbesserung der Atemnot und zur Ökonomisierung von Atem und Bewegung können diese Lücken ausfüllen.

Denn zunehmende Atemnot führt zu einer Einschränkung der Belastbarkeit und zur Reduzierung des körperlichen Leistungsniveaus.

Viele Betroffene reagieren aus Angst vor Atemnot mit der Vermeidung von körperlichen Belastungssituationen.

Damit beginnt eine Abwärtsspirale, die einen Abbau von Skelett- und Atemmuskulatur, eine Belastungsentwöhnung des Herz-Kreislauf-Systems nach sich zieht.

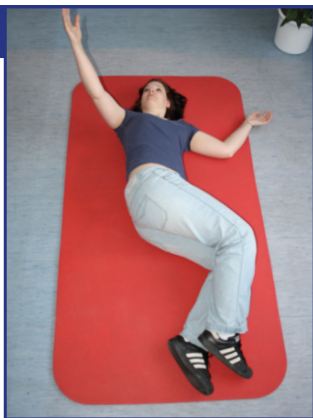


## **Diese Abwärtsspirale aus Atemnot, Vermeidungsverhalten und körperlichem Abbau können wir mit Ihnen zusammen durchbrechen.**

Studien belegen, dass trainierte Muskeln im Körper eine hohe immunologische Wirkung erreichen. Zudem bietet ein systematisches Ausdauertraining, wie wir es in unserem Therapiezentrum durchführen, einen hohen Schutz gegen Osteoporose.

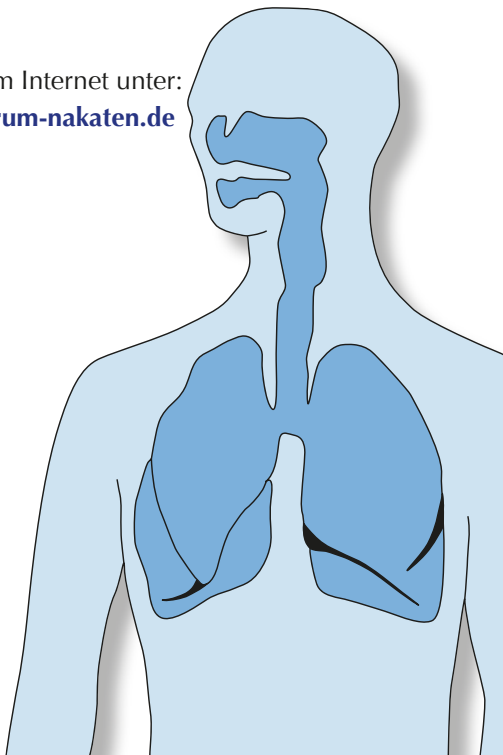
Häufig wird Kurzatmigkeit mit Atemnot verwechselt. Wir führen Sie mittels eines abgestuften Programms zu mehr Lebensfreude- werden Sie aktiv!

Unser qualifiziertes Therapeutenteam führt Sie über eine Wahrnehmungs- und Verhaltenstherapie (in der Sie die Atmung begreifen und nachspüren lernen und dadurch in die Lage versetzt werden, auf Atemnot richtig zu reagieren) zu einer Atemtherapie (in der Sie durch Erlernen und Einüben von speziellen Atemtechniken das notwendige Werkzeug in die Hand bekommen, um Ihre Atmung zu ökonomisieren und die verbliebenen Reserven optimal einzusetzen).

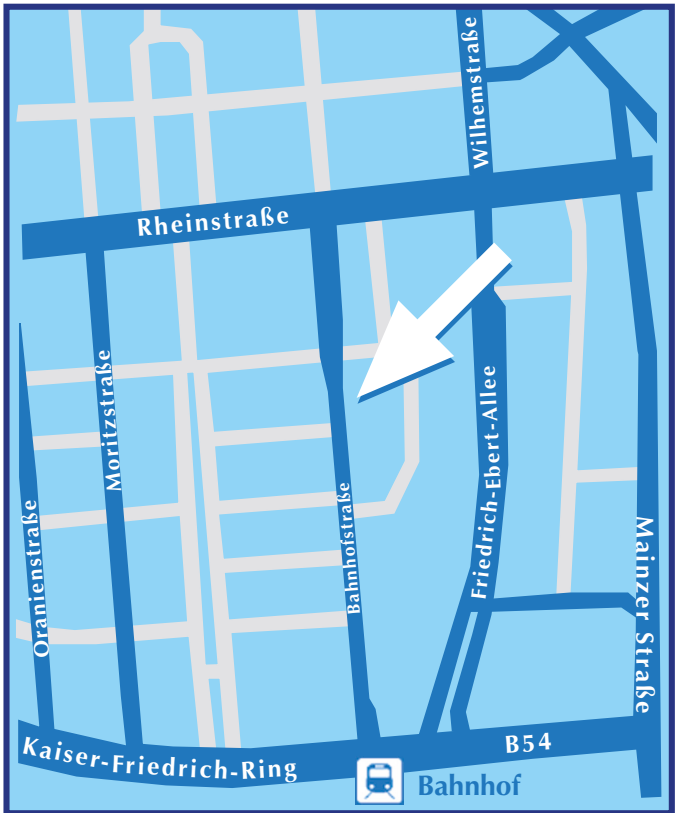


Welche letztendlich in einer Sporttherapie mündet, in der Sie durch ein angepasstes, individuelles Training Ihre maximale Belastbarkeit steigern und somit die bei Erkrankungen der Atmungsorgane lebensbedrohliche Atemnot reduzieren.

Besuchen Sie uns im Internet unter:  
[www.therapiezentrum-nakaten.de](http://www.therapiezentrum-nakaten.de)



## So finden Sie uns:



**Bushaltestelle:** Rhein-Main-Halle

Buslinien: 1, 4, 8, 12, 14, 28, 45

**Parkplätze** in der Bahnhofstraße

**Parkhäuser:** Luisenplatz und Rhein-Main-Halle

**Öffnungszeiten:** Montag bis Freitag  
07.00 - 19.00 Uhr

Außerhalb der Öffnungszeiten  
Termine nach Vereinbarung

**Therapiezentrum**  
Nakaten & Kollegen

Bahnhofstraße 36  
65185 Wiesbaden

Tel.: 0611 / 34 15 960  
Fax: 0611 / 34 17 989

[www.therapiezentrum-nakaten.de](http://www.therapiezentrum-nakaten.de)  
[info@therapiezentrum-nakaten.de](mailto:info@therapiezentrum-nakaten.de)