

## Info für Long- und Post-Covid-Betroffene

Die beim Intensivseminar **Durchatmen – Regenerationsbegleitung bei Long-Covid** geschulten Gesangspädagog:innen sind in der Lage, Long- und Post-Covid-Betroffenen dabei zu helfen, zu ihrer natürlichen Atmung und einer erhöhten Lebensqualität zurück zu finden. Dabei versteht sich diese Arbeit als Ergänzung zu Rehabilitation und Therapie.

Mit einer entspannteren, natürlicheren Atmung kann die Lungenfunktion gestärkt und verbessert werden. Das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit können durch diese Zusammenarbeit gesteigert werden. Ein bewusster und achtsamer Umgang mit Atem und Stimme können helfen das Selbstbewusstsein zu stärken.

Eine qualifizierte Kontaktperson in Ihrer Nähe finden Sie auf der Rückseite dieses Flyers oder auf der BDG-Website. Durch Kontaktaufnahme können Sie dann einen Termin vereinbaren, in dem es um Ihren persönlichen Krankheitsverlauf und Ihre aktuelle Situation geht, sowie die individuelle Anpassung in der gemeinsamen Arbeit.

**Haben Sie Fragen zu Durchatmen®? Schreiben Sie uns gerne eine E-Mail: [durchatmen@bdg-online.org](mailto:durchatmen@bdg-online.org)**

**„Der Schlüssel zum Schloss – wieder richtig atmen lernen!“**

Dr. med. Jördis Frommhold, Institut LongCovid, Rostock

**„Gesangstraining ist Atemtraining.“**

Prof. Dr. med. Clemens Wendtner, Chefarzt, München Klinik Schwabing

**„Der BDG hat sich frühzeitig auf den Weg gemacht, um herauszufinden, welchen Beitrag Ihre Berufsgruppe bei der Regenerationsbegleitung von Long-COVID-Patienten leisten kann.“**

Stephan Weil, Ministerpräsident des Landes Niedersachsen, Schirmherr BDG-Kongress 2022 Osnabrück

**BDG** Bundesverband  
Deutscher  
Gesangspädagogen

Weitere Informationen zu verschiedenen Hilfsmöglichkeiten sammelt die Instagram-Initiative **@nichtgenesen** sowie die Selbsthilfe-Gruppe **[www.longcoviddeutschland.org](http://www.longcoviddeutschland.org)**

### Kontakt vor Ort:



Auf der BDG-Website finden Sie uns unter „Unterricht finden – BDG Durchatmen – Absolvent:innen“:  
**[www.bdg-online.org/paedagogen/durchatmen-absolventinnen](http://www.bdg-online.org/paedagogen/durchatmen-absolventinnen)**



Um unser Qualitätsmanagement zu garantieren, darf dieser Flyer ausschließlich von Absolvent:innen des Intensivseminars **Durchatmen – Regenerationsbegleitung bei Long-Covid** verwendet werden. Er wurde vom BDG entwickelt und ist nur über die BDG-Geschäftsstelle beziehbar. Jede Vervielfältigung physischer oder elektronischer Art ist untersagt.

**[www.bdg-online.org](http://www.bdg-online.org)**

**BDG** Bundesverband  
Deutscher  
Gesangspädagogen

**Durchatmen**®  
Regenerationsbegleitung bei Long-Covid

**[www.bdg-online.org](http://www.bdg-online.org)**



## Info für Ärzte und Therapeuten

Der Bundesverband Deutscher Gesangspädagogen (BDG e.V.) rief im Bewusstsein seiner sozialen Verantwortung und der besonderen Kompetenzen seiner Mitglieder im Frühjahr 2021 **Durchatmen – Regenerationsbegleitung bei Long-Covid** ins Leben.

Mit der Unterstützung von Dr. Jördis Frommhold in Form eines Online-Vortrags im Mai 2021 entwickelten engagierte Mitglieder des Verbands ein Intensivseminar. Daran dürfen ausschließlich Personen teilnehmen, die durch ihre BDG-Mitgliedschaft oder durch eine gleichwertige, nachgewiesene Kompetenz und Erfahrung qualifiziert sind.

Mit ihrer Expertise und Erfahrung, Menschen eine bewusste Atmung und eine gesunde Tongebung zu erklären und weiterzugeben, werden sie zusätzlich darin geschult, diese Fähigkeiten bei Long- und Post-Covid-Betroffenen kompetent einzusetzen.

Durch die Zusammenarbeit mit diesen Atem- und Stimmspezialisten soll die Atmung, die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden gesteigert werden, subjektiv und objektiv.

Auf der Rückseite finden Sie Ihren Kontakt vor Ort, den Sie gerne an Patient:innen weiter geben dürfen. Alternativ können Sie auf unserer Website eine Liste der Absolvent:innen des Intensivseminars finden: [www.bdg-online.org/paedagogen/durchatmen-absolventinnen](http://www.bdg-online.org/paedagogen/durchatmen-absolventinnen)

Der Begriff Regenerationsbegleitung soll deutlich machen, dass wir flankierend zu ärztlicher, psychologischer oder physiotherapeutischer Expertise unser Wissen auf dem Gebiet der Atmung, leichten Tongebung, Wahrnehmung, Achtsamkeit und des Singens einfacher Lieder mit einbringen.

Eine bundesweite empirische Datenerhebung zu Studienzwecken ist potenziell möglich. Wir arbeiten daran einen Kooperationspartner zu finden, der die von uns mit Hilfe von Fragebögen erhobenen Daten vor und nach der Zusammenarbeit sammeln und verarbeiten kann.

Falls Sie von unseren Daten profitieren möchten, wenden Sie sich bitte an:

[durchatmen@bdg-online.org](mailto:durchatmen@bdg-online.org)



## Das können wir

Am Intensivseminar teilnehmende Gesangspädagog:innen

### wurden informiert zu

- besonderen Bedürfnissen von Long- und Post-Covid-Betroffenen
- Unterscheidung von Post-Covid und Long-Covid
- aktuellem Stand von Forschung und Therapie
- Faszien und faszialen Perspektiven bei Fibrosierung
- physiologisch-basierter Atmung in Theorie und Praxis
- Grundlagen klientenzentrierter Kommunikation
- Notfallplänen und Selbsthilfetechniken

### wurden sensibilisiert für

- die bei Betroffenen oft auftretenden Symptome wie z. B. Erschöpfung, Atembeeinträchtigungen, Konzentrationschwäche
- ein bei Betroffenen anderes, häufig vermindertes, Leistungsniveau

### wurden eingeführt in

- grundlegende Wahrnehmungs- und Körperübungen, inklusive TCM und Qigong-Praktiken, sowie geeignete Atemübungen
- mentale Arbeit und Techniken zum Stressabbau

### haben

- Erfahrungsberichte Betroffener für Ihre zukünftige Arbeit mit Betroffenen ausgewertet

### können

- eine Zielsetzung für diese spezielle Form des Atemunterrichts erarbeiten
- ein Konzept zur Arbeit mit Long- und Post-Covid-Betroffenen erstellen

## Der BDG

Der BDG, seit 2021 als Bildungsträger durch die CERTQUA zertifiziert, vertritt seit 2018 als Berufsverband die Interessen der Gesangslehrenden in Deutschland. Seine ca. 1.300 Mitglieder sind Gesangslehrende aus dem Bereich der Musikhochschulen, Musikakademien, Konservatorien und Musikschulen, sowie selbstständig Unterrichtende. Der BDG ist der größte Verband von Gesangslehrenden in Europa und somit der zweitgrößte der Welt. 1988 in Detmold gegründet, ist er Mitbegründer und Mitglied der European Voice Teachers Association EVTA.

Unsere Lehrgänge – zum **Gesangspädagogischen Zertifikat (GPZ)** sowie zur **Pädagogik des Populären Gesangs (PPG)** – sind seit 2021 als Bildungsmaßnahmen durch die CERTQUA zertifiziert.

Zusätzlich bietet unsere Akademie das Intensivseminar **Durchatmen – Regenerationsbegleitung bei Long-Covid**, das Vertiefungsseminar **GPZ-Spezial** und die regionalen Fortbildungen **BDG vor Ort** an.

Unsere Fachzeitschrift für Gesangspädagogik VOX HUMANA (herausgegeben zusammen mit der EVTA-Schweiz und EVTA-Austria) hat eine Leserschaft von über 2.200 Personen in Deutschland, Österreich und der Schweiz.

### Bundesverband Deutscher Gesangspädagogen e.V.

BDG-Geschäftsstelle  
Nordstraße 60  
44145 Dortmund  
Tel. 0231-86 32 157  
[bdg@bdg-online.org](mailto:bdg@bdg-online.org)



Der BDG ist als Bildungsträger nach der Akkreditierungs- und Zulassungsverordnung Arbeitsförderung – AZAV zugelassen.