



Kleiner Ratgeber für unsere Patienten

Atemgymnastik für Patienten

Richtiges Atmen fördert Heilung und Wohlbefinden

Das Leben leben



Worum es hier geht

Liebe Leserinnen und Leser,

jeder weiß das: Ohne das Atmen gibt es kein Leben. Was viele aber nicht wissen: Es gibt richtiges und falsches Atmen!

Atmung wirkt immer ganzheitlich auf Körper, Geist und Psyche. Aber das gilt auch umgekehrt: Unsere Stimmung beeinflusst unser körperliches Befinden und damit auch unsere Atmung. Bewusst atmen hilft, unser Wohlbefinden merklich zu verbessern. Körperliche und seelische Blockaden und Verspannungen können sich lösen, Beschwerden können gelindert werden. Ein ganz neues Lebensgefühl kann entstehen.

Wir möchten Ihnen mit den nachstehenden Informationen und einfachen Atemübungen gerne zeigen, wie Sie sich in Zukunft mehr „Luft verschaffen“ und damit wertvolle Energie bündeln, die Sie für sich nutzen können.

Inhalt

Wissenswertes über das Atmen	4	Halbmondlagerung	10
Richtig atmen	4	Hockdrehlagerung	11
Die Folgen falscher Atmung	4	Dehnung der Brust	11
Mein Atemrhythmus	5	Übungen zur Atemverlängerung und -vertiefung	12
Grundübungen der Atemgymnastik	6	Atemwahrnehmung	12
Übungen zur Atemtechnik	8	Schnüffelatmung	12
Bauchatmung	8	Prozentatmung	14
Brustatmung	8	Peripherer Atemantrieb	15
Flankenatmung	8	Übungen für eine verbesserte Wirbelsäulenbeweglichkeit	18
Rückenatmung	8	Atmen gegen den Schmerz	25
Richtungsatmung	8	Selbsthilfe bei Atemnot	30
Komplettatmung	8	Tipps für gesundes Atmen im Alltag	31
Dehnübungen zur Atemvertiefung	10		

Wissenswertes über das Atmen

Ein erwachsener Mensch atmet im Durchschnitt 15 Mal pro Minute. An einem Tag sind das hochgerechnet rund 20 000 Atemzüge – und pro Jahr mehr als sieben Millionen. Mit dem Einatmen gelangt Sauerstoff in die Lunge und wird von dort über das Blut in alle Organe verteilt.

Eine ausreichende Energieversorgung ist die Voraussetzung dafür, dass unsere Zellen das Nährstoffangebot, das wir über die Nahrung aufnehmen, optimal nutzen können. Alle 70 Billionen Körperzellen brauchen Sauerstoff, um Nährstoffe zu verbrennen. Selbst die gesündeste Ernährung macht keinen Sinn, wenn wir unserem Körper nicht gleichzeitig ausreichend Sauerstoff zur Verfügung stellen.

Richtig atmen

Der Ablauf der Atembewegungen ist individuell und in verschiedenen Ausgangsstellungen (Stand, Sitz, Rückenlage, Bauchlage). Richtig atmen heißt, in den Bauch zu atmen und die Lungen wieder möglichst vollständig zu entleeren.

Ein Test: Legen Sie sich ein Buch auf den Bauch, so erkennen Sie ganz schnell, ob Sie in den Bauch atmen oder nicht.

Eine normale Ruheatmung in Rückenlage erkennt man an einer deutlichen Bauchwandvorwölbung, einer Seitwärtsbewegung der Flanken und einer Erweiterung des Brustkorbes.

Die Folgen falscher Atmung

Bei der weniger effizienten flachen, sogenannten Brust- oder Schulteratmung, zieht sich der Bauch nach innen. In diesem Fall nehmen wir pro Atemzug weniger Sauerstoff auf. Wir müssen also öfter atmen, um den Körper ausreichend mit Sauerstoff zu versorgen.

Außerdem können Nährstoffe nicht optimal verbrannt bzw. in Energie umgewandelt werden. Man könnte sogar sagen: Eine gute, tiefe Atmung macht schlank, denn nur dann wird unsere Nahrung auch optimal verbrannt.



Mein Atemrhythmus

Das Atemzentrum steuert im Wachen wie im Schlafen den Atemrhythmus automatisch.

Ökonomisches Atmen kann man genauso erlernen wie Schwimmen oder Radfahren. Dabei ist der Atemrhythmus individuell verschieden. Jeder Mensch muss seinen Atemrhythmus selbst finden.

Achten Sie darauf, dass die Einatmung immer kürzer als die Ausatmung ist.

Atmen

*Nur der tiefe Atem
reicht an jene Gründe,
die gleich Wiesen
mütterliche Kraft verströmen.*

*Atme ein, atme aus.
Langsamer noch, leiser noch.*

*Ein Atem, der dich nicht selbst erreicht,
ist kein Atem.
Wind ist er oder Welle.*

Zum Sein zu führen ist des Atems Ziel.

Katharina Knauth

Grundübungen der Atemgymnastik

Legen Sie sich ganz entspannt – mit angestellten Beinen – auf eine Matte, und konzentrieren Sie sich ganz auf Ihre Atmung. Versuchen Sie zu erspüren, wo überall in Ihrem Körper Sie Atembewegung wahrnehmen. Konzentrieren Sie sich aktiv auf Ihre Atmung im Brust-, Bauch- und Flankenbereich.

Lernen Sie mit folgenden Grundübungen, bewusst zu atmen. Wir empfehlen jede Übung fünf Mal zu wiederholen.

- Legen Sie Ihre Hände auf den Brustbereich, geben Sie während des Einatmens sanften Druck in diesen Bereich. Lösen Sie diesen Druck wieder während des Ausatmens.
- Nach mehreren Wiederholungen wechseln Sie den Druck und geben ihn nun beim Ausatmen und lösen ihn wieder beim Einatmen.
- Nach dem gleichen Prinzip verfahren Sie nun auch im Bauch- und Flankenbereich.

- Lendenwirbelsäule (LWS): Drücken Sie bei der Einatmung Ihre LWS sanft in Richtung Boden (Becken in leicht gekippter Stellung) und lösen Sie den Druck langsam wieder bei der Ausatmung. Nach mehreren Wiederholungen wechseln Sie den Druck und geben ihn nun beim Ausatmen und lösen ihn wieder beim Einatmen.



Übungen zur Atemtechnik

Bauchatmung

Die Hände flach auf den Bauch legen und tief in den Bauch hineinatmen. Sie spüren, dass sich bei der Einatmung die Bauchdecke hebt und bei der Ausatmung wieder senkt.

Brustatmung

Die Hände flach auf das Brustbein legen und tief in die Brust hineinatmen. Der Brustkorb hebt sich bei der Einatmung an und senkt sich bei der Ausatmung wieder ab.

Flankenatmung

Die Hände flach auf die Rippen legen und tief in die Seiten hineinatmen. Bei der Einatmung sollte sich der Brustkorb zur Seite hin spürbar weiten, bei der Ausatmung wird er wieder schmaler.

Rückenatmung

Am besten zu spüren in Rückenlage auf einer Matte liegend. Tief in den Rücken hineinatmen und dabei versuchen, besonders in den unteren Rücken zur Unterlage zu atmen.

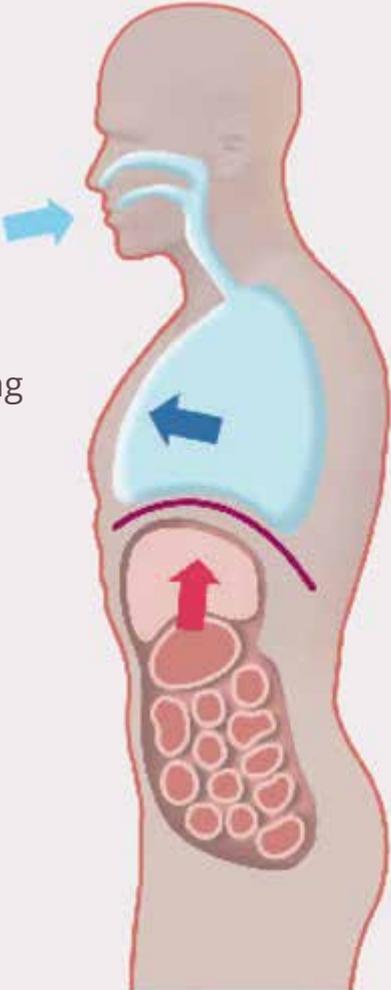
Richtungsatmung

Beim Richtungsatmen wird mit vier Atemzügen nacheinander in die oben beschriebenen Atemräume hineingeatmet. Dabei sollen die einzelnen Atemräume (Bauch, Brust Flanke und Rücken) deutlich erspürt werden.

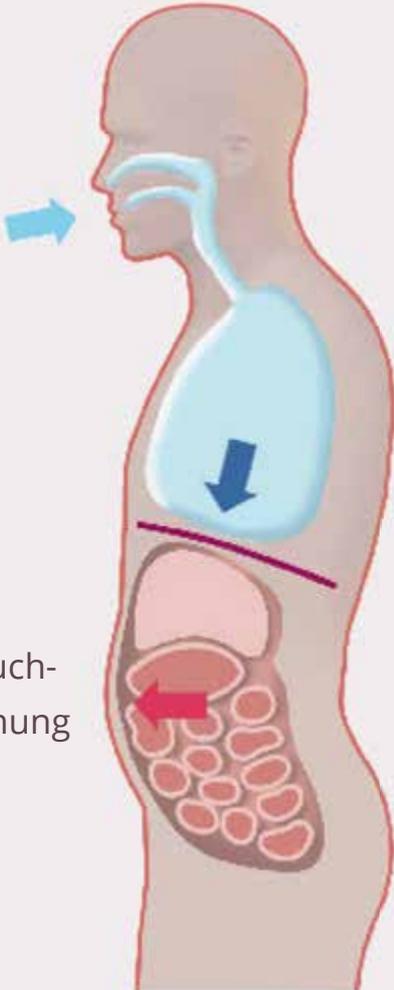
Komplettatmung

Hierbei werden alle oben genannten Atemräume miteinander verbunden. Am besten eine Hand auf den Bauch und eine Hand auf das Brustbein legen. Bei der Komplettatmung wölbt sich zuerst der Bauch nach vorn, dann hebt sich der Brustkorb an. Bei der Ausatmung senkt sich zunächst der Brustkorb wieder ab, dann flacht der Bauch langsam ab.

Brustatmung



Bauch-
atmung



Brust- und
Bauchatmung

Dehnübungen zur Atemvertiefung

Die Atemdehnlagerung dient der Belüftung der gesamten Lunge. Bei der normalen Atmung bleibt immer eine Restmenge an Atemluft in der Lunge zurück. Dieser Raum, der nicht ständig mit „frischer“ Luft befüllt wird, wird als Totraum bezeichnet. Bei der Atemdehnlagerung kann mehr „alte Luft“ entweichen und wird durch frische Luft ersetzt.



Ziel: Die Lungen werden in größerem Umfang entleert und mit frischer, neuer Luft befüllt.



Halbmondlagerung

Rückenlage auf der Matte, die Beine sind ausgestreckt. Bringen Sie Arme und Beine in die Halbmondlage (siehe Foto), so dass Sie die einseitige Dehnung der Muskulatur merklich spüren.

Atmen Sie tief in die gedehnte Seite hinein und belüften Sie so die Lunge auf dieser Seite. Wiederholen Sie diese Übung für die andere Seite.



Hockdrehlagerung

Wichtig: bitte nicht durchführen nach Bandscheibenvorfall und nach Einsetzen eines künstlichen Hüftgelenkes!

Rückenlage auf der Matte, die Beine sind aufgestellt, die Arme liegen auf Schulterhöhe neben dem Körper. Jetzt die Beine zu einer Seite hin ablegen (nur soweit wie es Ihnen angenehm ist). Dabei bleiben beide Schultern auf dem Boden liegen. Drehen Sie den Kopf in die entgegengesetzte Richtung und atmen Sie tief in die Seite hinein. Wiederholen Sie diese Übung für beide Seiten.



Dehnung der Brust

Rückenlage auf der Matte, die Arme sind hinter dem Kopf verschränkt.

Geben Sie während der Einatmung mit den Ellenbogen einen leichten Druck in die Matte und lösen Sie diesen Druck wieder, während Sie ausatmen.

Übungen zur Atemverlängerung und -vertiefung

Im Sitzen oder Liegen

Atemwahrnehmung

Beobachten Sie Ihren Atem:

- Atmen Sie durch den Mund oder Nase ein bzw. aus?
- Spüren Sie die Atmung eher im Brust- oder im Bauchbereich?
- Ist Ihre Ein- oder Ihre Ausatmung länger?
- Sind die Übergänge zwischen der Ein- und der Ausatmung fließend oder nehmen Sie eine Pause dazwischen war?

Beeinflussen Sie Ihren Atem:

- Atmen Sie durch die Nase ein und aus, bis tief in den Bauch.
- Versuchen Sie, die Ausatmung länger als die Einatmung durchzuführen.
- Der Übergang von der Ein- zu der Ausatmung sollte dabei fließend sein.
- Machen Sie zwischen der Ein- und Ausatmung eine möglichst große Pause.

Außerdem können Nährstoffe nicht optimal verbrannt bzw. in Energie umgewandelt werden. Man könnte sogar sagen: Eine gute, tiefe Atmung macht schlank, denn nur dann wird unsere Nahrung auch optimal verbrannt.



Ziel: Positive Atembeeinflussung durch Selbstwahrnehmung. Verbesserung der Vitalkapazität sowie der Wahrnehmungs-, Konzentrations- und Entspannungsfähigkeit.

Schnüffelatmung

- Zählen Sie eine Minute lang Ihre Atemzüge.
- Unterteilen Sie die Einatmung in sieben Portionen (oder weniger), d. h.: einatmen – stopp – einatmen – stopp ... Atmen Sie dann in einem Zug aus. Wiederholen Sie diese Übung fünf bis sechs Mal und atmen Sie dann ganz normal weiter.

- Unterteilen Sie jetzt die Ausatmung in sieben Portionen (oder weniger), die Einatmung erfolgt in einem Zug. (Empfohlene Wiederholung wie oben).
- Atmen Sie nun in einem Zug ein, machen dann eine Atempause, in der Sie bis sieben (oder weniger) zählen, und atmen Sie dann in einem Zug wieder aus (Wiederholung siehe oben).
- Atmen Sie in einem Zug aus und machen Sie vor der erneuten Einatmung eine Atempause, in der Sie bis sieben zählen (oder weniger) und atmen Sie dann in einem Zug ein.
- Kombinieren Sie abschließend die Übungen miteinander: Atmen Sie in sieben Portionen ein, machen dann eine Atempause, in der Sie bis sieben (oder weniger) zählen und atmen Sie dann in sieben Portionen aus. Machen Sie vor der erneuten Einatmung wieder eine Pause, in der Sie bis sieben (oder weniger) zählen. Kurz: 7 einatmen – 7 Pause – 7 ausatmen – 7 Pause
- Zählen Sie jetzt abschließend noch einmal eine Minute lang Ihre Atemzüge.



Ziel: Vertiefung der Atmung, Kräftigung des Zwerchfells, Verbesserung der Vitalkapazität.





Prozentatmung

- Zählen Sie eine Minute lang Ihre Atemzüge.
- Atmen Sie gefühlte 75 % Ihrer Atemkapazität ein und atmen Sie dann die 25 % Restkapazität nach. Die Ausatmung erfolgt dann in einem Zug. Atmen Sie danach ganz normal weiter.
- Um die Einatmung weiter zu verlängern, machen Sie nun zwischen den 75 % und den 25 % eine Atempause, in der Sie bis sieben (oder weniger) zählen.
- Atmen Sie jetzt mit voller Atemkapazität ein. Atmen Sie jetzt 75 % in einem Zug aus und 25 % nach. Um die Ausatmung weiter zu verlängern, machen Sie nun zwischen den 75 % und den 25 % eine Atempause, in der Sie bis sieben (oder weniger) zählen.
- Abschließend werden beide Übungen kombiniert:
75 % einatmen – bis sieben zählen – 25 % nachatmen
75 % ausatmen – bis sieben zählen – 25 % nachatmen
- Zählen Sie zum Abschluss noch einmal eine Minute lang Ihre Atemzüge



Ziel: Vertiefung der Atmung, Kräftigung des Zwerchfells, Verbesserung der Vitalkapazität, weniger Atemzüge.



Peripherer Atemantrieb

Um die Effektivität der Atemübungen zu überprüfen, zählen Sie jeweils zu Beginn und am Ende der Übungen ihre Atemzüge pro Minute. Bei korrekter Durchführung der Übungen in entspannter Atmosphäre sollte die Zahl Ihrer Atemzüge abnehmen, dank der nun automatisch eintretenden Atementspannung und Atemvertiefung im Brustraum.



Ziel: Ein- und Ausatmung unterstützen, Atemvertiefung, Verbesserung der Vitalkapazität.

Übung 1

(für die obere Extremität)



Heben Sie mit der Einatmung die Hände leicht an und legen Sie diese mit der Ausatmung wieder ab.



Heben Sie mit der Einatmung die Unterarme leicht an und legen diese mit der Ausatmung wieder ab.



Heben Sie mit der Einatmung den ganzen Arm an und legen ihn mit der Ausatmung wieder ab. Sie können die Übung im Wechsel mit dem rechten und linken Arm durchführen oder mit beiden Armen gleichzeitig.

Übung 2

(für die untere Extremität)



Ziehen Sie mit der Einatmung die Fußspitzen hoch (Richtung Nase). Lösen Sie diese Spannung mit der Ausatmung.



Beugen Sie mit der Einatmung das Knie (Fuß aufstellen). Mit der Ausatmung wieder langlegen. Im Wechsel rechts und links durchführen



Beide Beine sind angestellt. Im Wechsel jeweils ein Bein mit der Einatmung abheben und mit der Ausatmung wieder absetzen.

Übungen für eine verbesserte Wirbelsäulenbeweglichkeit

Sitz mit Pezziball

Ausgangsposition:

Setzen Sie sich auf einen niedrigen Hocker und nehmen sich einen Pezziball zwischen die Beine.



Übung 1

Legen Sie nun beide Unterarme auf dem Pezziball ab. Bei der Einatmung den Pezziball soweit wie möglich nach vorne rollen, bei der Ausatmung zurückrollen.

Legen Sie beide Unterarme auf dem Pezziball ab. Bei der Ausatmung den Pezziball soweit wie möglich nach vorne rollen, bei der Einatmung wieder zurückrollen.

Nachspüren: Was hat sich besser angefühlt?



Ziel: Unterstützung und Vertiefung der Atmung, Dehnung der Atemhilfsmuskulatur, Erhalt der Brustkorbmobilität, Verbesserung der Vitalkapazität.



Übung 2

Legen Sie beide Unterarme auf dem Pezziball ab, Oberkörper nach vorne neigen. Bei der Einatmung Oberkörper aufdrehen, dabei einen Arm zur Decke strecken, bei der Ausatmung wieder ablegen; rechts/links im Wechsel.

Legen Sie beide Unterarme auf dem Pezziball ab, Oberkörper nach vorne neigen. Bei der Ausatmung Oberkörper aufdrehen, dabei einen Arm zur Decke strecken, bei der Einatmung wieder ablegen; rechts/links im Wechsel.

Nachspüren: Was hat sich besser angefühlt?



Übung im Liegen

Ausgangsposition:

Legen Sie sich auf den Rücken, die Arme etwas vom Körper abgespreizt mit den Handflächen auf dem Boden.

Atmen Sie tief ein und aus und entspannen Sie sich. Sie fühlen, wie Sie langsam immer schwerer werden und der Boden Sie trägt.



Ziel: Lösen von Verspannungen im unteren und oberen Wirbelsäulenbereich.

Empfehlung:

Übung ca. drei Mal für jede Seite wiederholen.



Winkeln Sie in Rückenlage die Beine an und legen Sie diese zur linken Seite ab. Die Schultern bleiben dabei am Boden liegen. Schließen Sie die Augen und atmen Sie bewusst in die Muskeln entlang der Wirbelsäule hinein (fünf Atemzüge).



Schreiben Sie jetzt mit Ihrem linken Arm einen weiten Bogen nach rechts und strecken Sie ihn mit Hilfe des rechten Armes, bis Sie einen leichten Zug in der linken Schulter spüren. Atmen Sie bewusst in die Muskeln entlang der Wirbelsäule hinein (fünf Atemzüge).



Bewegen Sie sich jetzt langsam zurück in die Rückenlage und wiederholen Sie die Übung für die rechte Seite.

Übungen im Sitzen

Ausgangsposition:

Setzen Sie sich bequem auf einen Stuhl, schließen Sie die Augen und nehmen Sie Ihre Wirbelsäule bewusst wahr.

Empfehlung:

Alle Übungen ca. fünf bis sechs Mal wiederholen.



Ziel: Unterstützung und Vertiefung der Atmung, Dehnung der Atemhilfsmuskulatur, Erhalt der Brustkorbmobilität, Verbesserung der Vitalkapazität.



Übung 1

Beim Einatmen die Wirbelsäule aufrichten (stellen Sie sich vor, an Ihrem Kopf wäre ein Faden befestigt, der nach oben zieht). Rollen Sie beim Ausatmen die Wirbelsäule nach vorne ein.



Übung 2

Arme vor dem Brustkorb überkreuzen und beim Einatmen den Ellenbogen nach vorn anheben. Beim Ausatmen den Ellenbogen wieder auf dem Brustkorb ablegen.



Übung 3

Arme vor dem Brustkorb überkreuzen und beim Einatmen die Wirbelsäule zu einer Seite drehen. Beim Ausatmen die Wirbelsäule zurück zur Mitte drehen. Beim nächsten Einatmen die Wirbelsäule zur anderen Seite drehen



Übung 4

Beim Einatmen einen Arm über den Kopf zur Seite neigen und in die gedehnte Seite hineinatmen. Beim Ausatmen den Arm wieder zurück in die Ausgangsposition bringen. Beim nächsten Einatmen den Arm wechseln.

Übung 5

Arme vor dem Brustkorb überkreuzen und beim Einatmen diagonal von unten nach oben aufdrehen (siehe Bild unten). Beim Ausatmen Arme zurück in die Ausgangsposition bringen. Beim nächsten Einatmen die Seite wechseln.



Übungen in Bauchlage (oder im Vierfüßlerstand)

Ausgangsposition:

Bauchlage, beide Ellenbogen dicht neben dem Oberkörper.

Die Hände befinden sich auf Schultergelenkhöhe.

Empfehlung:

Übungen ca. fünf bis sechs Mal wiederholen.



Übung 1

Beim Einatmen den Oberkörper etwas von der Unterlage abheben (evtl. mit Unterstützung der Arme).
Beim Ausatmen den Oberkörper wieder ablegen.

Übung 2

Beim Einatmen den Kopf um ca. 5 cm anheben.
Kopf beim Ausatmen zu einer Seite drehen. Beim nächsten Einatmen den Kopf zurück zur Mitte drehen.
Kurze Pause, dann die Seite wechseln.



Ziel: Unterstützung und Vertiefung der Atmung, Dehnung der Atemhilfsmuskulatur, Erhalt der Brustkorbmobilität, Verbesserung der Vitalkapazität.

Atmen gegen den Schmerz

Die sogenannte Bauchatmung kann helfen, Schmerzen zu kontrollieren und erträglicher zu machen. Zur besseren Entspannung empfehlen wir, diese Übung in liegender Position durchzuführen.

Legen Sie eine Hand flach auf Ihren Bauch und die andere auf Ihren oberen Brustkorb. Atmen Sie mehrere Atemzüge ganz normal weiter ein und aus. Schließen Sie nun die Augen und beobachten Sie, wie sich Ihre Hände während des Ein- bzw. Ausatmens bewegen. Bewegt sich die Hand auf Ihrem Brustkorb mehr als Ihre Hand auf dem Bauch? Kontrollieren Sie jetzt Ihren Atem und beginnen Sie mit jedem Atemzug tiefer in den Bauch zu atmen. Die Hand auf Ihrem Bauch sollte nun eine deutlich stärkere Bewegung machen als die Hand auf Ihrem Brustkorb.

Bei der Bauchatmung wird im Gegensatz zur Brustatmung die ganze Lunge mit Sauerstoff befüllt. Atmen Sie zehn Mal tief in den Bauch hinein und wieder aus und versuchen Sie, dabei den Schulter-, Nacken- und Rückenbereich so gut wie möglich zu entspannen.



„Atemöffner“ nach Masunaga

Die Übungen des „Do-In“ sind eine aus China und Japan stammende, seit über viertausend Jahren geübte Mischung aus Philosophie, Atemtechniken, Meditation und Gymnastik. Sie führen zur Entspannung und innerer Ruhe. Die Übungen beginnen und enden im Bauch.

Ausgangsposition:

Diese Übungen werden im Stehen durchgeführt.

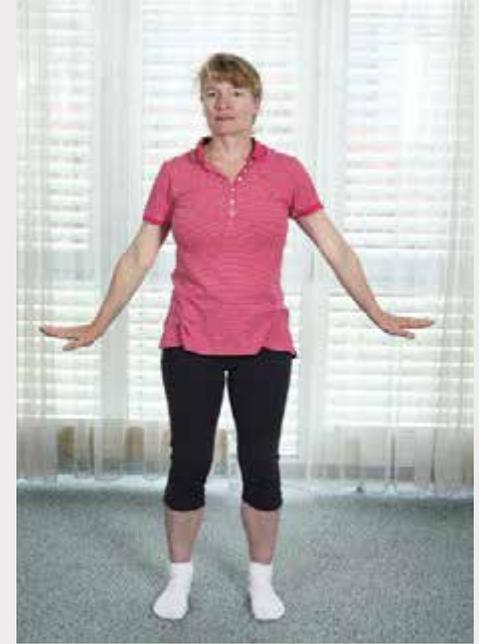


Ziel: Lösen von Blockaden im gesamten Körper, Atemvertiefung.



Übung 1

Beide Hände liegen aufeinander auf dem Bauch. Beim Einatmen beide Hände langsam zusammen über den Kopf führen. Beim Ausatmen die Hände zurück zum Bauch führen.



Übung 2

Beide Hände liegen aufeinander auf dem Bauch. Beim Einatmen beide Hände langsam zusammen über den Kopf führen. Beim Ausatmen beide Hände seitlich nach unten führen (Arme sind gestreckt, Finger zeigen nach oben).



Übung 3

Beide Hände liegen entspannt ineinander in Höhe des Bauches. Beim Einatmen die Arme seitlich nach oben über den Kopf führen. Die Handflächen zusammenlegen. Beim Ausatmen die Arme über die Körpervorderseite zurückführen; dabei bleiben die Hände zusammen.



Übung 4

Beide Hände liegen entspannt auf dem Bauch. Beim Einatmen beide Arme mit geöffneten Handflächen über die Körpervorderseite zur Brust heben.



Beim Ausatmen die Hände nach außen drücken (gegen eine vorgestellte Wand); die Hände gehen in die Ausgangstellung zurück.



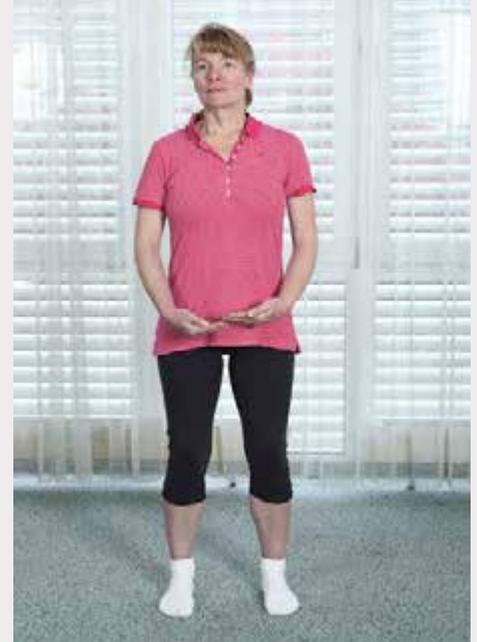
Übung 5

Beide Hände liegen entspannt auf dem Bauch.

Beim Einatmen den rechten Arm über die Körpervorderseite (Handfläche zeigt geöffnet nach oben) nach oben strecken, bis die Hand den „Himmel stützt“; gleichzeitig den linken Arm nach unten dehnen (Handfläche zeigt geöffnet nach unten).

Beim Ausatmen den rechten Arm zur Ausgangsstellung zurückführen.

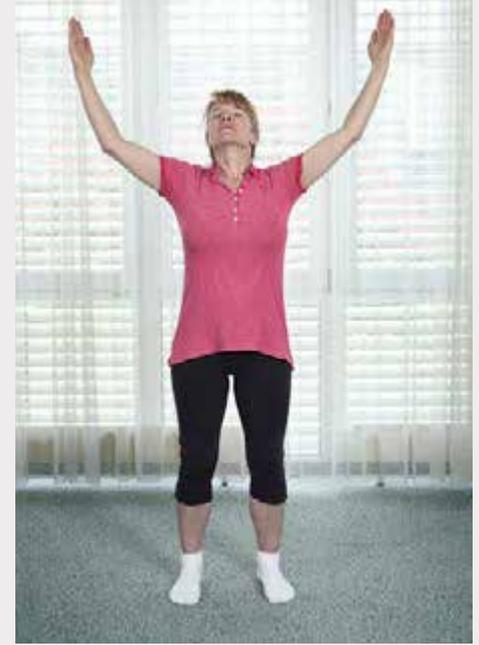
Jetzt das Gleiche mit der anderen Seite.



Übung 6

Beide Hände liegen entspannt neben dem Bauch (Handflächen zeigen nach oben).

Beim Einatmen den linken Arm nach links oben und den rechten Arm diagonal nach rechts unten führen, den Kopf und Rumpf



Übung 7

nach rechts drehen; die Körpervorderseite wird dabei gedehnt. Beim Ausatmen die Arme, den Kopf und den Rumpf in die Ausgangsstellung zurückführen.

Jetzt das Gleiche mit der anderen Seite.

Beide Hände liegen mit den Handrücken entspannt zueinander auf dem Bauch. Beim Einatmen die Arme (Handrücken bleiben zusammen) an der Körpervorderseite entlang nach oben führen; dabei leicht nach hinten lehnen.

Beim Ausatmen die Arme nach außen öffnen und über die Seite in die Ausgangsstellung zurückführen.

Selbsthilfe bei Atemnot

Bei akuter Atemnot ist es sehr wichtig, ruhig zu bleiben!

Stress, Angst und Nervosität führen dazu, dass die Atmung sich zusätzlich verschlechtert. Im Falle einer akuten Atemnot (z. B. während eines Asthma-Anfalles) sollte man eine atemerleichternde Position wie zum Beispiel den „Kutschersitz“ oder die „Torwartstellung“ einnehmen.

Sie sollten darauf achten, immer durch die Nase ein- und durch den Mund wieder auszuatmen. Dabei sollten die Lippen leicht aufeinandergelegt sein (Lippenbremse).



Kutschersitz

Auf einem Stuhl sitzend
Ellenbogen auf die Oberschenkel aufstützen.



Torwartstellung

Im nach vorn gebeugten
Stand die Hände auf den
Oberschenkeln abstützen.

Tipps für gesundes Atmen im Alltag

Halten Sie sich möglichst aufrecht und vermeiden Sie hochgezogene Schultern oder einen eingeklemmten Bauch, z. B. durch eine zu enge Hose. Solche Haltungen können Ihre Atmung behindern.

Atmen Sie durch die Nase. Dadurch wird die Luft gereinigt und erwärmt, bevor sie in die Lunge kommt. Durch den Mund sollten Sie nur dann atmen, wenn Sie sich richtig anstrengen.

Lüften Sie Innenräume regelmäßig und bewegen Sie sich viel an der frischen Luft. Vor allem Ausdauersport wie Joggen, Walking oder Radfahren trainiert die Atmung. Mit Kraftübungen für den Bauch können Sie Ihre Bauchmuskulatur stärken und außerdem das Zwerchfell beim Ausatmen unterstützen.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und Spaß mit den Übungen!
Ihre MEDIAN Kliniken

Impressum

Herausgeber

MEDIAN Unternehmensgruppe B.V. & Co. KG
Franklinstraße 28–29
10587 Berlin
Telefon +49 (0)30 530055-0

Redaktion

Abteilung Marketing, Kommunikation und Customer
Relationship Management (CRM)

Gestaltung

lab.orange GmbH, Berlin

Stand 2017

