

Umstellung von Mund- auf Nasenatmung

Die Nase und deren Nebenhöhlen reinigen, erwärmen und feuchten die eingeatmete Luft an und schützen somit Ihre Bronchien.

Versuchen Sie bewusst auf Ihre Nasenatmung zu achten.

Ausatemtechniken bewusst anwenden

Durch den positiven Gegendruck wird das Ausatmen erleichtert und die unteren Atemwege bleiben stabilisiert.

Die Dosierte Lippenbremse - der JOKER

Bei Belastung oder Atemnot hilft die Lippenbremse die Lunge zu entlüften und die unteren Atemwege zu stabilisieren.



Bei der Ausatmung lassen Sie die Ausatemluft durch die locker aufeinander liegenden Lippen ausströmen. Durch den entstehenden Atemwiderstand blähen sich die Wangen leicht auf und zwischen der Oberlippe und der oberen Zahnreihe entsteht ein kleines Luftpolster.

Nicht pressen, keinen Kussmund machen!

Die Lippenbremse so dosieren, dass Sie ein leichtes Gefühl haben.

Versuchen Sie in „belastenden Situationen“ nicht tief einzusatmen, sondern sich auf die Ausatmung zu fokussieren.

Üben Sie dies für den Bedarf und lassen Sie sich ggf. von einer Fachkraft korrigieren.

Ausatmung bewusst trainieren ...

zur Stabilisierung der unteren Atemwege, Vertiefung der Atmung und als exzentrisches Zwerchfelltraining.

Versuchen Sie über die Nase einzusatmen und ganz locker die Ausatmung zu fokussieren, indem Sie

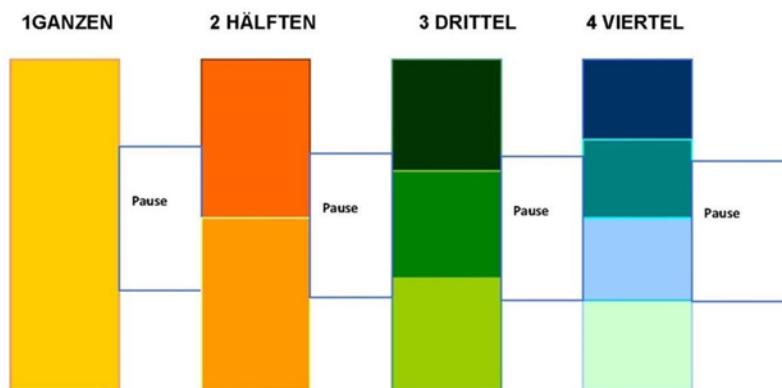
- ein Taschentuch, ein Handtuch oder den Fausttunnel sachte gegen den Mund drücken und dagegen leicht und lange auspusten
- einen Strohhalm / Atemtherapiegerät zwischen die Lippen legen und ausatmen
- Singen allgemein oder Töne mit Vokalen machen: a, o, u, ...
- oder Phonationstechniken (stimmhaftes Ausatmen) nutzen
Beispiel: ffffffff....., pppppppp....., ßßßßßßßß....., schhhhhh.....

Umstellung von Brust- auf Bauchatmung

Durch die Bauchatmung wird das Zwerchfell aktiviert, die gesamte Lunge durchlüftet, weniger Energie verbraucht und sie hat positive Effekte auf körperlicher und psychischer Ebene. Die Bauchatmung kann durch verschiedenste Atemtechniken trainiert werden.

Beispiele:

- **Kontaktatmung**
Legen Sie sich bequem in die Rückenlage und stellen Sie die Beine hüftbreit auf. Legen Sie die Hände flächig auf den Bauch. Spüren Sie die Atembewegung? Der Bauch bewegt sich mit der Einatmung Richtung Decke, mit der Ausatmung zurück. Versuchen Sie diese Bewegungen aktiv bewusster zu lenken. (Die Lippenbremse kann die Ausatmung zusätzlich unterstützen)
- **Intervallatmung**



Legen Sie sich in Rückenlage. Die Hände sind auf dem Bauch, die Ellenbogen liegen auf der Unterlage. Bei der Intervallatmung nehmen Sie zuerst einen großen Atemzug durch die Nase. Hierbei atmen Sie Richtung Bauch. Warten Sie 2 Sekunden bevor Sie über die dosierte Lippenbremse ausatmen. Anschließend wird der große Atemzug in zwei gleich große Hälften aufgeteilt, es folgt wieder eine kurze Pause und das Ausatmen über die dosierte Lippenbremse. Wiederholen Sie die Übung mit drei und dann vier gleich großen Teilen – bevor Sie die Übung rückwärts mit 3 Dritteln, 2 Hälften und einem ganzen Atemzug wiederholen.

Selbsthilfetechniken bei Atemnot

1. Ruhe bewahren, Lippenbremse anwenden
2. Atemerleichternde Stellung (durch das Abstützen der Arme fällt das Atmen leichter)
3. ggf. Inhalation der Bedarfsmedikation (bei Bedarf wiederholen)



Unterstützende Maßnahmen

- Atemphysiotherapie / Lungensport
- Hustentechnik / Inhalationstechnik
- Pflege der oberen Atemwege
- Pflege der Atemhilfsmuskulatur durch Bewegung, Dehnung und Wärme
- Entspannungstechniken wie z.B.:
PMR, Qi Gong, Yoga, Traumreisen, Body Scan, Autogenes Training
- Bewegung an der frischen Luft, sowie angepasster und regelmäßiger Sport
- Singen