

1. Umstellung von Mund- auf Nasenatmung

Die Nase und deren Nebenhöhlen reinigen, erwärmen und feuchten die eingeatmete Luft an.

Atmen durch die Nase schützt ihr Bronchialsystem

✓ **Freimachen der Nase (modifiziert nach Buteyko):**

Atmen Sie aus und verschließen Sie danach mit den Fingern die Nase für ca. 5 Sekunden und halten dabei die Luft an – gleichzeitig 5-mal langsam mit dem Kopf nicken. Danach lösen und weiter durch die Nase atmen. Bei Bedarf wiederholen.



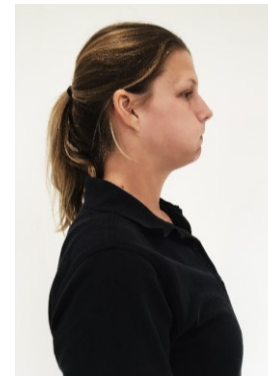
✓ **Einseitige Nasenstenose**



Verschließen Sie sachte mit einem Finger einen Nasenflügel, so dass die Luft über das freie Nasenloch ein- und ausströmen kann. Atmen Sie 10-mal pro Nasenloch. Dann atmen Sie weiter über die Nase.

2. Dosierte Lippenbremse

Bei Belastung oder Atemnot hilft die Lippenbremse, die Lunge zu entlüften und die 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.

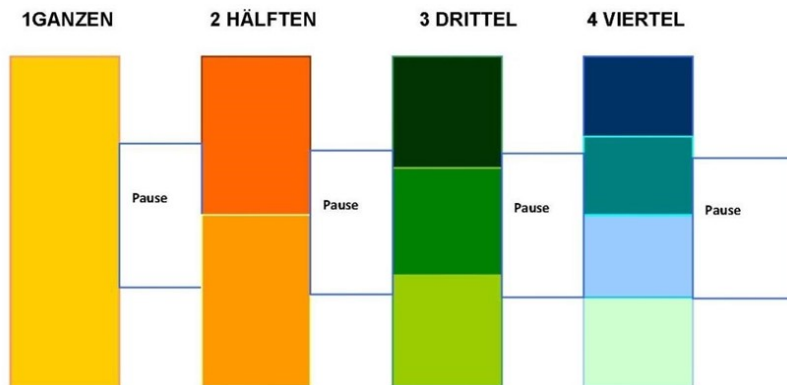
Anfangs sollten Sie die Übung ausführen, wenn Sie keine Atembeschwerden verspüren.

Mit Übung können Sie die Lippenbremse auch bei Belastung (Gehen, Treppensteigen, Fahrradfahren, Ergometertraining, Kraftausdauertraining,...) einsetzen. Dabei ist die Lippenspannung ggf. zu erhöhen.

3. 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 folgenden Übungen sind nicht bei Atemnot anzuwenden sondern dazu da, um die physiologische Atmung zu trainieren und zu 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.

✓ 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)

3. Atemerleichternde Körperstellungen (Entlastungshaltung)

Selbsthilfe bei Atemnot

Es gibt eine Vielzahl verschiedener atemerleichternder Körperhaltungen. Es ist bei allen atemerleichternden Körperstellungen darauf zu achten, dass die Arme nicht hängen und die Schultern hochgedrückt werden. Richten Sie Ihre Brustwirbelsäule auf, um den Brustkorb zu erweitern und Sie das Gewicht des Schultergürtels und der Arme abgeben können.



5. Adressen

- ✓ Atemwegsliga.de
- ✓ Leichteratmen.de
- ✓ Lungensport.org
- ✓ ...