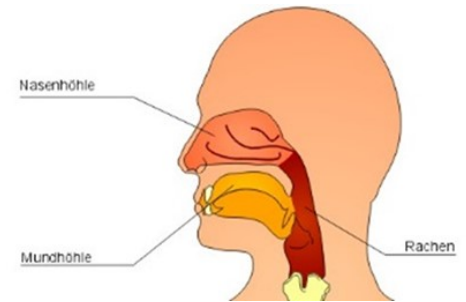


Die Nase und deren Nebenhöhlen reinigen, erwärmen und feuchten die eingeatmete Luft an, außerdem wird die Strömungsgeschwindigkeit der eingeatmeten Luft reguliert und schützt somit auch die Bronchien vor Hyperventilation.

Umstellung von Mund- auf Nasenatmung zur Pflege der oberen Atemwege und Schutz Ihrer Bronchien.



Eine freie Nase ist wichtig, um einatmen zu können. Versuchen Sie so gut es geht auch durch die Nase auszuatmen, denn:

Mit jeder Ausatmung über die Nase geben wir etwas Feuchtigkeit und somit auch eine natürliche Pflege an unsere Nasenschleimhaut ab.

(Versuchen Sie dies auch in der Belastung, wenn die Luft nicht reicht, nutzen Sie die Lippenbremse, um die Atemwege zu stabilisieren).

Folgende Übungen können Ihnen helfen, viel Spaß!

Wenn die Nase verstopft ist...

Beide Nasenlöcher mit Daumen und Zeigefinger von unten leicht zu halten. Einen sanften Luftdruck erzeugen (als würden Sie einen Druckausgleich machen, nur sanfter, die Nasenflügel bewegen sich nach außen) und dies für ein paar Sekunden halten. Dann sollte sich die Nase öffnen. Bei Bedarf wiederholen.

Freimachen der Nase (modifiziert nach Buteyko)

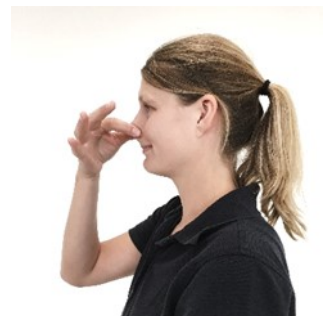
Atmen Sie durch die Nase aus und verschließen Sie danach mit den Fingern die Nase und halten Sie die Luft locker an, bis sie einen Lufthunger verspüren. Danach wieder locker über die Nase weiter atmen.

Steigerung:

Atmen Sie durch die Nase aus und verschließen Sie danach mit den

Fingern die Nase für ca. 5-8 Sekunden und halten dabei die Luft an – gleichzeitig 5-mal langsam mit dem Kopf nicken. Danach den Griff lösen und weiter durch die Nase entspannt atmen. Bei Bedarf wiederholen.

Der mechanische Reiz auf die Schwellkörper und leichte Anhebung des CO₂ Druckes im arteriellen Blut trägt zu einer reaktiven Öffnung der Gefäße bei.

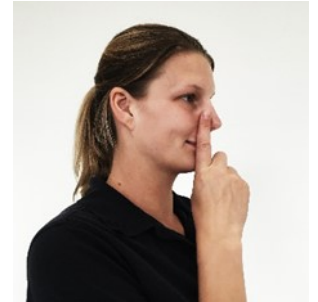


Einseitige Nasenstenose

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 wechseln Sie die Seite.



Unterstützende Griffe

Legen Sie einen Finger vorsichtig an den Nasenflügel und versuchen Sie mit leichtem Zug das Nasenloch von außen zu weiten. Atmen Sie dann ca. 5-mal über das geweitet Nasenloch ein und aus.

Steigerung:

Legen Sie 2 Finger jeweils rechts und links neben die Nasenflügel und ziehen mit leichtem Zug vorsichtig beide Nasenlöcher auseinander. Atmen Sie so gut es geht über die Nase ein und aus.

Unterstützende Maßnahmen

- Bewegung an der frischen Luft
- In geschlossenen Räumen für eine gute Klimatisierung sorgen (gut lüften, ggf. Luftbefeuchter, ...)
- Yoga z.B. Nasenwechselatmung
- Training der mimischen Muskulatur
- "Mouthtaping"
- ...

Ergänzende Maßnahmen

Bitte klären Sie diese Maßnahmen vorher mit Ihrem Arzt / Ärztin ab!

- Inhalationen (Feuchtinhalationen oder mit dem Pari Sinus)
- Aufgüsse
- Logopädie / Atemphysiotherapie / Manuelle Lymphdrainage
- Ultraschall / Rotlichttherapie
- Atemtherapiegeräte (z.B. das Nasencornet)
- Nasenpflaster, Meerwassernasenspray, Nasensalben, Nasendusche
- ...

Quellen:

- *Deutsche Atemwegsliga - Flyer „Nase frei?“*
- *„Erfolgsfaktor Sauerstoff“ (2018) – Patrick McKeown, riva Taschenbuch*