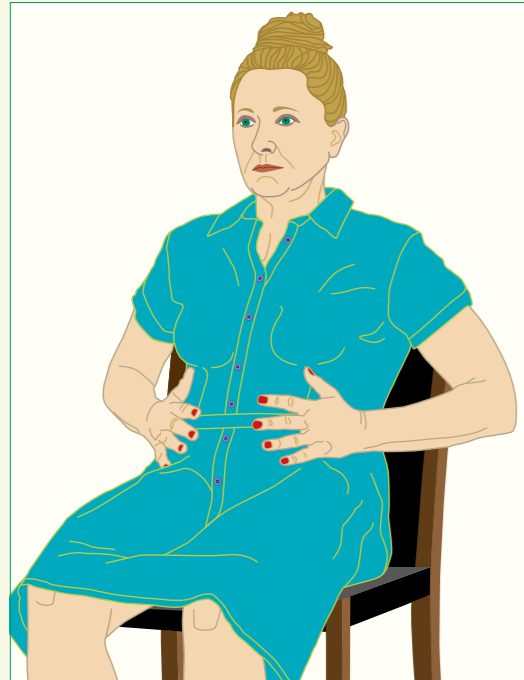
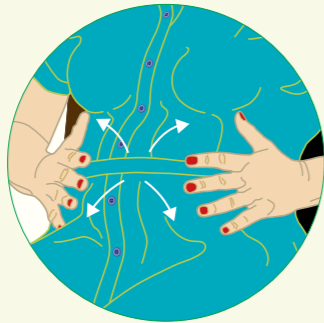


Atemvertiefung

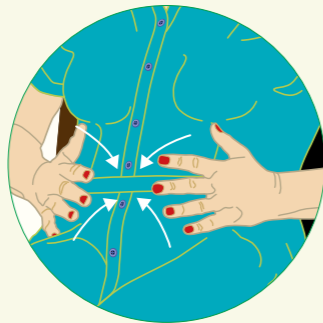
01

Mit dieser Übung verbessern Sie die Belüftung Ihrer Lunge. Ihr Körper erhält mehr Sauerstoff und die Atmung wird ruhiger. Sie können ein- bis zweimal pro Tag üben.

- Setzen Sie sich bequem auf einen Stuhl und lehnen Sie hinten an.
- Legen Sie Ihre Hände seitlich auf den unteren Rand der Rippen und spüren Sie die Bewegung unter Ihren Händen.
- Atmen Sie nun langsam und tief ein. Dabei bewegen sich Ihre Rippen nach aussen.



- Nun atmen Sie ruhig aus und Ihre Rippen bewegen sich wieder nach innen.
- Wiederholen Sie die Übung fünfmal.

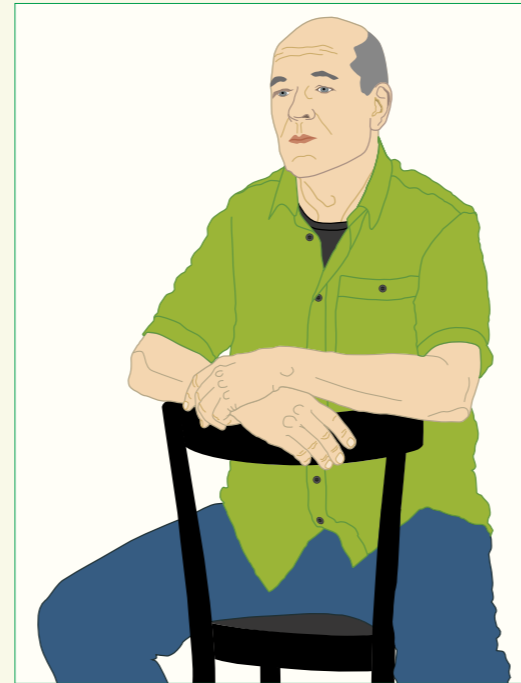


Lippenbremse

02

Mit dieser Übung können Sie besser frische Luft aufnehmen, weil die verbrauchte Luft vollständig ausgeatmet wird. Sie sparen Energie. Die Übung eignet sich auch sehr gut als Notfallübung bei Atemnot. Sie können ein- bis zweimal pro Tag üben.

- Setzen Sie sich umgekehrt auf einen Stuhl und legen Sie die Arme bequem auf der Stuhllehne ab.
- Oder setzen Sie sich gerade auf einen Stuhl und legen Sie die Arme bequem auf dem Tisch ab.



- Atmen Sie ruhig durch die Nase ein.
- Füllen Sie beim Ausatmen Ihre Wangen mit Luft, sodass die Lippen das Ausatmen leicht bremsen.
- Atmen Sie vollständig aus.
- Wiederholen Sie die Übung fünfmal.



Liebe Angehörige

Sie leisten einen hohen Einsatz bei der Betreuung von Menschen mit einer Atemwegserkrankung. Dieses Engagement fordert auch von Ihnen Kraft. Wir möchten Ihnen im Namen der Lungenliga unsere grosse Anerkennung dafür aussprechen.

Auf diesem Flyer finden Sie zwei wichtige Grundübungen. Sie wirken beruhigend und entspannend auf die Atmung.

Die Atemübungen können zu Hause oder an jedem anderen Ort angewendet werden. Als Angehörige können Sie die betroffene Person gerne zum täglichen Training motivieren.

Vielleicht machen Sie gleich mit!

Lungenliga Zentralschweiz

Geschäftsstelle Ebikon
Schachenstrasse 9
6030 Ebikon

Beratungsstelle Sursee
Buchenstrasse 5
6021 Sursee

Beratungsstelle Baar
Landhausstrasse 19
6340 Baar

Beratungsstelle Sarnen
Flüelistrasse 2a
6060 Sarnen

info@lungenliga-zentralschweiz.ch
www.lungenliga-zentralschweiz.ch
T 041 429 31 10
F 041 429 31 11