

**Die kleine Asthma-**  
**fibel für unterwegs**  
Notfallmassnahmen  
und Atemübungen auf  
einen Blick.



**LUNGENLIGA**

## **Ruhe bewahren.**

Die Ruhe des Erwachsenen überträgt sich auf das Kind und gibt ihm das Gefühl von Sicherheit.

Verschaffen Sie dem Kind nach Möglichkeit Ruhe (ruhige Ecke, leeres Klassenzimmer, Garderobe).

Halten Sie die Telefonnummer und die Adresse des behandelnden Arztes und der Eltern griffbereit.

Lassen Sie das Kind  
nicht alleine.

Falls das Kind einen  
Notfallplan dabei hat,  
handeln Sie danach.

Falls kein Notfallplan vorhanden ist:

Lassen Sie das Kind 2 bis 4 Hübe seines Notfallmedikamentes (z. B. Ventolin<sup>®</sup>, Bricanyl<sup>®</sup>) inhalieren. Informieren Sie je nach Situation und Absprache die Eltern.

Leiten Sie das Kind an, eine ihm angenehme Stellung einzunehmen, die das Atmen erleichtert (siehe Abbildungen 1 bis 5).



Falls dem Kind die Atemtechnik der «Lippenbremse» vertraut ist, fordern Sie es dazu auf: Die Luft in den Backen ein bisschen aufplustern und durch die lockeren Lippen langsam ausströmen lassen.

Dann langsam durch die Nase einatmen und das leise Ausatmen wiederholen.  
(siehe Abbildung 6).

Falls nach 5 bis 10 Minuten keine Besserung eintritt, soll das Kind nochmals 2 bis 4 Hübe inhalieren.

Falls Sie nach 5 bis 10 Minuten erneut keine Besserung feststellen oder Sie schon früher den Eindruck haben, dem Kind gehe es schlechter, zögern Sie nicht, den Notfallarzt zu rufen.

Je nach Situation können Sie das Kind auch ins nächste Spital oder zum Arzt begleiten. Lassen Sie es weiter 2 bis 4 Hübe inhalieren, bis es in ärztlicher Obhut ist.

Notfallarzt

**Tel. 144**

# Atemerleichternde Stellungen



1

## Tischposition

Setz dich auf die vordere Stuhlhälfte. Deine Füße sind flach auf dem Boden. Nun legst du die Unterarme auf den Tisch und lässt die Schultern entspannt hängen.



2

### Cowboysitz

Dreh den Stuhl um und setz dich mit dem Gesicht gegen die Lehne. Stütze die Unterarme auf der Lehne auf und halte den Rücken gerade.



# 3

## Kutschersitz

Setz dich auf die vordere Stuhlhälfte und winkle die Beine an. Öffne beengende Kleidungsstücke und stütze die Unterarme auf den Knien auf. Nun streckst du den Rücken und ziehst den Nacken lang.



4

### Standposition

Lehne dich mit den Unterarmen an eine Wand. Lege die Hände übereinander. Stütze deine Stirn auf die Hände auf und spüre, wie deine Fersen den Boden berühren.





# 5

## Schultersitz

Setz dich auf einen Stuhl und lehne dich entspannt zurück. Das Gewicht der Schultern lässt du los.

# Atemübungen



6

## Lippenbremse

Nimm eine atemerleichternde Stellung ein. Plustere die Luft in deinen Backen ein bisschen auf und lasse sie durch die lockeren Lippen langsam ausströmen. Die Lippen bremsen ein wenig die ausströmende Luft, dadurch können sich deine Lungen entspannen. Atme langsam durch die Nase ein und wiederhole das leise Ausatmen. (Übe das öfter zusammen mit anderen Kindern.)



# 7

## Luftballon

Halte die Arme neben dem Körper. Hebe sie langsam auf Brusthöhe. Mit dem Einatmen führst du die Arme weit auseinander, wie wenn du einen übergrossen Luftballon aufblasen würdest. Denke: «Die Lunge wird gross und nimmt viel frische Luft auf.»

Beim Ausatmen schrumpft dein Luftballon in den Armen wieder. Denke: «Die verbrauchte Luft und alles, was ich nicht mehr brauche, wird mit dem Atem weggetragen.»



# 8

## King Kong

Klopfe ganz leicht mit lockeren Fäusten auf den unteren Brustkorb. Summe oder singe dazu verschiedene Vokale: «A...O...U...» Lass mit dem Verklingen des Tones die Arme wieder hängen.



# 9

## Schneidersitz

Lege deine Hände auf die Schultern und drehe den Rumpf nach rechts, komme wieder zur Mitte zurück und drehe den Rumpf nach links.

# Entlastungsstellung ...

... kann zwischen den Übungen im Turnunterricht gemacht werden.



## 10

### **Knie-Unterarm-Stütze**

Stütze dich auf den Knien ab und lege die Stirne auf die Hände. Das Gesäss bleibt dabei noch hinter den Knien, damit der Rücken und die Organe entlastet werden.

# Dehnübungen ...

... sind sinnvoll am Schluss des Turnunterrichts.



## 11

### Flugzeug

Leg dich auf den Bauch, spanne die Gesässmuskeln und hebe gleichzeitig Brust, Kopf, Arme und Beine vom Boden ab. Nach der Übung legst du den Kopf zur Seite und ruhst dich aus. Zieh ein Bein am Boden seitlich hoch und atme ruhig.



# 12

## Erwachen

Leg dich auf die Seite und winkle das obere Bein an. Führe den oberen Arm langsam nach hinten. Bleib einen Moment in dieser Position.