

Lippenbremse

Mit dieser Übung können Sie frische Luft besser 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.

