



# Atemübungen für mehr Lebensqualität

Richtig Atmen will gelernt sein. Nehmen Sie sich regelmässig und bewusst Zeit für die Atmung. Mit folgenden Übungen lernen Sie, wie Sie Ihre Atmung in jeder Situation steuern und von mehr Wohlbefinden profitieren können.

## Atemtechnik

Richtiges und bewusstes Atmen kann den eigenen Gesundheitszustand positiv beeinflussen und eine Kraftquelle sein. Die richtige Atemtechnik, kombiniert mit Entspannungsübungen, kann helfen Ihre Beschwerden zu lindern und die eigene Körperwahrnehmung zu verbessern. Insbesondere lungenkranke Menschen sollten regelmässig Atemübungen durchführen. Aber auch bei gesunden Menschen kann regelmässiges Atemtraining das Körpergefühl verbessern und zu mehr Gelassenheit führen.

Atmen Sie ausserdem wenn immer möglich durch die Nase ein. Dies wärmt, säubert und befeuchtet die Luft. In ruhigem Zustand sollten Sie ebenfalls durch die Nase ausatmen.

## Atemübungen

Bauen Sie die Übungen auf den folgenden Seiten fest in Ihren Tagesablauf ein, zum Beispiel am Morgen, direkt nach dem Aufstehen. Nehmen Sie sich bewusst Zeit für die Übungen, denn nur so können Sie dabei auch Energie tanken. Damit Sie einen Effekt erzielen, sollten Sie diese mindestens dreimal pro Woche durchführen. Idealerweise wählen Sie mindestens eine Übung für die Beweglichkeit und eine für den Atem aus.

## Anhaltende Beschwerden

Helfen Ihnen diese Übungen nicht und Sie leiden an schwerer Atemnot? Dann kontaktieren Sie in jedem Fall Ihre Ärztin bzw. Ihren Arzt.

## Unser Kursangebot

### «Atmen und Bewegen»

In diesem Kurs der Lungenliga Thurgau lernen Sie in kleinen Gruppen, Ihre Atmung bewusst wahrzunehmen und zu optimieren. Zugleich können Sie den sozialen Kontakt und Erfahrungsaustausch mit den anderen Teilnehmenden pflegen.

### Selbsthilfegruppe «Atemnot»

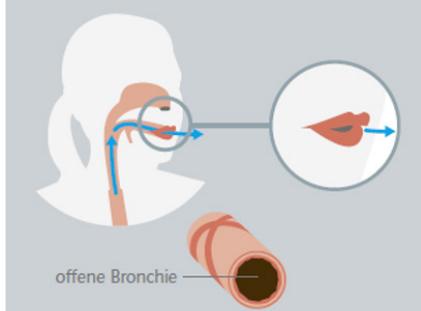
Dies ist ein Erfahrungsaustausch für Menschen mit einer Lungenkrankheit. Sie haben die Möglichkeit, sich in ungezwungenem Rahmen über Erfahrungen, Erfolge, Sorgen oder Hilfsangebote auszutauschen und sich gegenseitig zu unterstützen.

**Tipp: Sie können dieses Merkblatt als Poster aufhängen.**

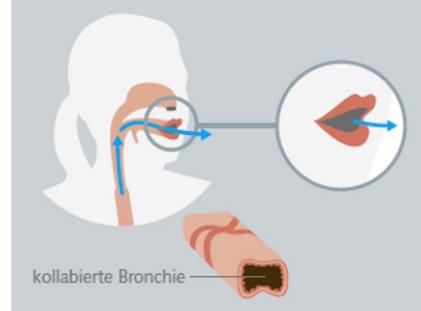
## Bei Anstrengung: Lippenbremse

Spitzen Sie die Lippen wie beim Pfeiffen. Atmen Sie dann durch die Nase ein und langsam durch die kleine Lippenöffnung aus. Das Ausatmen sollte etwa doppelt so lange dauern wie das Einatmen. Durch diese Technik können Sie die Ausatmung dosieren und somit ein Kollabieren der Bronchien verhindern.

Ausatmung mit Lippenbremse, die Bronchien bleiben offen.



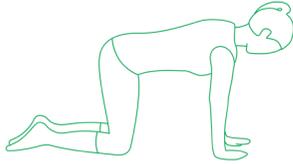
Ausatmung ohne Lippenbremse, die Bronchien können kollabieren.



# Vierfüsser (Einwärmen)

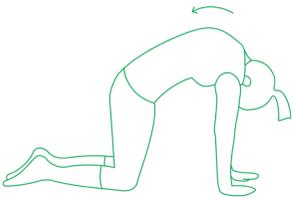
## Ausgangsstellung

Vierfüsser-Stand, der Rücken ist gerade und der Blick nach unten gerichtet. Atmen Sie jeweils durch die Nase ein und mit der Lippenbremse wieder aus.



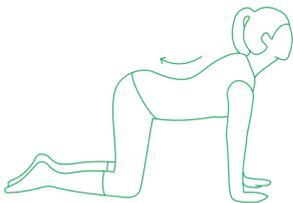
## Schritt 1

Nun machen Sie den Rücken so rund wie möglich und lassen den Kopf locker hängen. Achten Sie darauf, dass Sie dabei nicht viel Kraft aufwenden und die Bewegung gleichmässig durchführen. Atmen Sie mit der Lippenbremse aus.



## Schritt 2

Nun lassen Sie den Rücken vorsichtig nach unten durchhängen und heben den Kopf dabei an, so dass der Blick nach vorne gerichtet ist. Achten Sie darauf, dass Sie dabei nicht viel Kraft aufwenden und die Bewegung gleichmässig durchführen. Atmen Sie dabei durch die Nase ein.



## Anzahl Wiederholungen

Wechseln Sie fließend zwischen Schritt 1 und 2. Machen Sie nach 10 Wiederholungen eine Pause. Führen Sie insgesamt drei Blöcke zu je zehn Wiederholungen mit Pause durch.

# Brustkorb öffnen

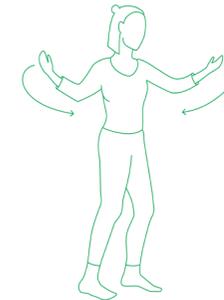
## Ausgangsstellung

Stehen Sie schulterbreit, mit leicht gebeugten Knien und lockerer Körperhaltung oder setzen Sie sich locker auf einen Stuhl. Heben Sie die Arme vor dem Körper auf Brusthöhe.



## Schritt 1

Mit dem Einatmen führen Sie die Arme weit auseinander. Denken Sie dabei: «Meine Lunge öffnet sich, wird gross und nimmt viel Sauerstoff und frische Luft auf.»



## Schritt 2

Führen Sie mit dem Ausatmen die Arme wieder langsam nach vorne. Dabei atmen Sie aus und denken: «Die verbrauchte Luft und alles Negative fließt aus meinem Körper.»



## Abschluss

Wenn die Übung beendet ist, senken Sie die Arme langsam. Legen Sie die warmen Hände auf den Bauch. Bleiben Sie eine Weile in dieser Haltung.

## Anzahl Wiederholungen

Wiederholen Sie die Übung dreimal.

# Dreistufige Atmung

## Ausgangsstellung

Setzen Sie sich mit aufrechtem Rücken und lockeren Schultern bequem hin.



## Schritt 1

Atmen Sie einige Male in den Bauch. Legen Sie dabei Ihre Hände auf den Bauch und spüren Sie, wie sich dieser beim Einatmen ausdehnt und beim Ausatmen wieder zusammenzieht.



## Schritt 2

Atmen Sie einige Male in den Brustraum. Legen Sie dabei Ihre Hände auf die Rippenbögen und spüren Sie, wie sich diese beim Einatmen heben und beim Ausatmen wieder senken.



## Schritt 3

Atmen Sie einige Male in den Schlüsselbeinbereich. Legen Sie dabei Ihre Hände auf die Schlüsselbeine und spüren Sie, wie sich diese beim Einatmen heben und beim Ausatmen wieder senken.

## Schritt 4

Verbinden Sie alle drei Phasen zu einer Bewegung: tief einatmen, Bauch füllen, Brustkorb weiten und Schlüsselbeine etwas anheben. Langsam ausatmen, Bauch leeren, Brustkorb lösen, Schlüsselbeine senken.

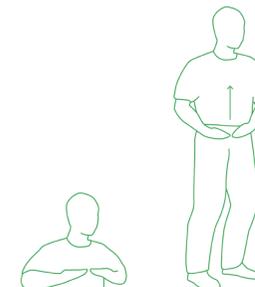
## Anzahl Wiederholungen

Wiederholen Sie die Übung dreimal.

# Atemwechsel

## Ausgangsstellung

Stehen Sie schulterbreit und halten Sie die Arme, wie wenn Sie einen Ball halten würden.



## Schritt 1

Beim Einatmen führen Sie die Hände auf Brusthöhe. Denken Sie: «Viel frischer Atem fließt in meine Lunge.»



## Schritt 2

Beim Ausatmen öffnen Sie leicht den Mund und atmen mit der Lippenbremse ganz sanft aus. Drehen Sie dabei die Handflächen nach vorne und bewegen Sie die Hände nach vorne. Denken Sie: «Der verbrauchte Atem fließt über meinen Mund aus.»



## Schritt 3

Atmen Sie durch die Nase wieder ein und führen die Hände zur Seite. Denken Sie: «Viel frischer Atem fließt in meine Lunge.» Senken Sie die Hände mit dem nächsten Ausatmen in die Ausgangsstellung und denken Sie: «Der frische Atem verteilt sich in meinem Körper.»



## Anzahl Wiederholungen

Wiederholen Sie die Übung zehn- bis zwanzigmal.

MEHR LUFT  
FÜRS LEBEN



LUNGENLIGA THURGAU

# Mehr Luft fürs Leben

**LUNGENLIGA THURGAU**  
Bahnhofstrasse 15  
8570 Weinfelden

Tel. 071 626 98 98  
info@lungenliga-tg.ch  
www.lungenliga-tg.ch

Spendenkonto PC 85-1805-0

