



ÜBUNGEN

1. Der Atem folgt der Aufmerksamkeit

Hände und Arme vor Bauch halten und mit Einatem und Ausatem Hände mit Armen nach aussen öffnen und wieder schliessen.



Ziel: Atembeobachtung mit Fokus auf die Bauchatmung

2. Lippenbremse im Kutschersitz

Die "dosierte Lippenbremse" hilft bei Anstrengung den Atem zu beruhigen, Sekret zu lösen, tiefe Lungenbezirke zu belüften und die Atemmuskulatur zu stärken.

- die Lippen erst entspannt aufeinanderlegen
- die Lippen aufeinandepressen
- langsam die Luft durch die verengte Atemöffnung ausatmen.

Auf diese Weise wird das Ausatmen verlangsamt, der Atemstrom abgebremst und die Bronchien bleiben durch den nun höheren Innendruck länger geöffnet.

Für den **Kutschersitz** wird ein Stuhl benötigt. Setzen Sie sich mit nach vorne gebeugtem Oberkörper darauf und stützen Sie die Ellenbogen auf Ihren Knien ab. Sie sollten versuchen, ganz ruhig zu atmen. Diese Stellung ist atemerleichternd und hilft zu entspannen.



Quelle: <https://www.daab.de/atemwege/asthma/behandlung/atemuebungen/>