



BOSCH
Technik fürs Leben

10 Atemübungen für Asthmatiker

Mehr Power für die Bronchien



Atemübungen trainieren Ihre Lunge und können dazu beitragen, selbst bei einem akuten Asthmaanfall die Not zu lindern. Eine wichtige Rolle spielen dabei auch entlastende Körperhaltungen. Wir stellen Ihnen zehn Übungen vor.

Regelmäßiges Atemtraining hat, neben Sport und Entspannungstechniken, einen positiven Einfluss auf den Verlauf Ihrer Asthma-Erkrankung. Tägliche zehnmündige Atemübungen können Ihre Atmung verbessern und die Verwendung von Notfallmedikamenten reduzieren.* Diese Übungen können Ihr Asthma zwar nicht heilen, aber dazu beitragen, die Symptome zu lindern.

Übungen im Sitzen, Stehen, Liegen

Wir haben zehn Übungen für Sie zusammengestellt. Die meisten davon können Sie im Sitzen oder Stehen absolvieren. Die letzte Übung ist der Schlaf- oder Ruheposition gewidmet.

*<https://www.carstens-stiftung.de/artikel/kurzes-atemtraining-fuer-laengeren-atem-bei-asthma.html>

10 Atemübungen für Asthmatiker



1. Dosierte Lippenbremse

2. Bauchatmung

3. Die vertiefte Atmung

4. Wechselatmung

5. Kutschersitz

6. Tischsitz

7. Torwartstellung

8. Reitsitz

9. An die Wand lehnen

10. In Dehnlage ausstrecken

So bereiten Sie sich auf die Übungen vor



Sorgen Sie für eine ruhige, ungestörte Atmosphäre in einem gut gelüfteten Raum. Tragen Sie bequeme Kleidung. Legen Sie sich gegebenenfalls eine Yogamatte bereit. Viele Übungen können Sie aber auch ganz leicht in den Alltag integrieren und einfach zwischendurch machen, zum Beispiel am Arbeitsplatz.

Wiederholen Sie die Übungen fünf- bis zehnmal.

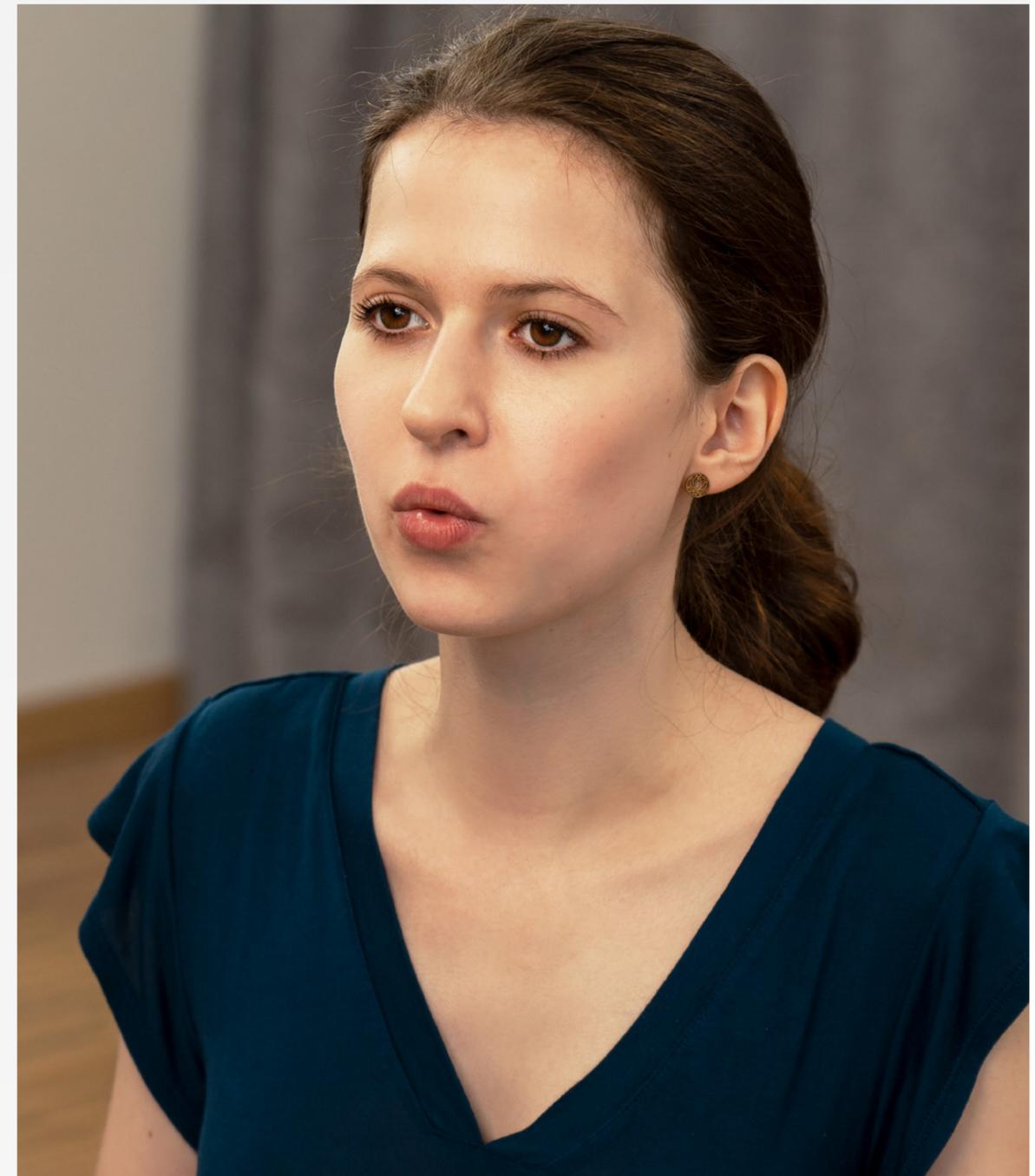
Wichtig: Atmen Sie immer durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus – wir kommen gleich noch darauf zu sprechen. Die Zeit fürs Einatmen soll immer kürzer sein als die Ausatmung. Legen Sie zwischen den Übungen immer wieder Pausen ein. Üben Sie am besten in der atemnotfreien Zeit, damit Sie das Erlernte im Ernstfall ohne Konzentration und Anstrengung wirksam einsetzen zu können.

Hinweis: Die hier beschriebenen Übungen ersetzen nicht den Arztbesuch und auch nicht die Anleitung durch einen ausgebildeten Atemtherapeuten. Sie sollen eine Ermutigung sein, sich selbst zu helfen und proaktiv mit der Erkrankung umzugehen.

01. Dosierte Lippenbremse

Diese Übung ist besonders bei akuter Atemnot oder bei Belastungsasthma hilfreich. Sie ist die Grundlage aller Atemübungen. Atmen Sie durch die Nase ein und durch den spitz, nur einen Spalt geöffneten Mund langsam und kontrolliert gegen die Lippen wieder aus. Sie dürfen beim Ausatmen auch ruhig Geräusche machen: „**phhhhh**“. Das hilft dabei, den Atem zu kontrollieren. Durch diese Methode wird das Ausatmen verlangsamt. Die Atemwege bleiben weit geöffnet, die Lunge wird sorgfältig entleert und kann mit neuer, sauerstoffreicher Luft versorgt werden.

Wer hingegen zu kurz ausatmet, kann damit eine Überblähung der Lunge provozieren und eine Verstärkung der Atemnot.



02. Bauchatmung

Viele Menschen unterschätzen die Kraft ihres Atems – sie atmen flach und füllen beim Einatmen nur den oberen Teil der Lunge mit Luft. Die tiefe Bauchatmung hat das Ziel, beim Einatmen alle **Atemmuskeln zu aktivieren und möglichst den gesamten Lungenraum mit Luft zu füllen** – und bei der Ausatmung die ganze Luft aus der Lunge zu befördern.

Strecken Sie sich bequem auf einer Yogamatte auf dem Rücken aus. Legen Sie die Hände mit gestreckten Fingern flach auf den Oberbauch unter den Rippenbogen. Jetzt ganz ruhig durch die Nase einatmen. Der Bauch soll sich dabei sichtbar nach oben wölben. Dann die Luft durch die leicht geöffneten Lippen ausatmen. Dabei senkt sich der Bauch wieder, und der Brustkorb bewegt sich nach unten. Mit der tiefen Bauchatmung nutzen wir unser gesamtes Lungenvolumen – und bekommen besser Luft.



BOSCH
Technik fürs Leben



03. Die vertiefte Atmung

Sie liegen wieder bequem auf dem Rücken. Ziehen Sie nun beide Knie, soweit Sie können, in Richtung Bauchnabel an und atmen Sie dabei aus. Dann die Beine wieder senken und ausstrecken – und dabei einatmen. **Das Anziehen der Knie bewirkt, dass mehr Luft aus den Lungen gepresst wird.**



BOSCH
Technik fürs Leben



04. Wechselatmung

Bei der Wechselatmung wird im Yoga abwechselnd durch das linke und rechte Nasenloch geatmet. Die Wechselatmung **kann die Lungenkapazität erhöhen und hilft dabei, die Atmung besser zu kontrollieren.** Setzen Sie sich bequem auf einen Stuhl oder im Schneidersitz auf den Boden.

Führen Sie die rechte Hand zum Gesicht und halten Sie mit dem rechten Daumen zunächst das rechte Nasenloch zu. Zeige- und Mittelfinger werden nach unten geklappt. Atmen Sie nun vier Sekunden mit dem linken Nasenloch ein. Dann das linke Nasenloch ebenfalls zuhalten, mit dem Ringfinger der rechten Hand. Den Atem 16 Sekunden anhalten. Anschließend Daumen vom rechten Nasenloch nehmen und durch das rechte Nasenloch acht Sekunden lang ausatmen. Dabei das linke Nasenloch mit dem Ringfinger und kleinem Finger geschlossen halten. Dann atmen Sie durch das rechte Nasenloch ein und halten das linke zu. Atmen Sie nun vier Sekunden mit dem rechten Nasenloch ein. Atem anhalten, beide Nasenlöcher schließen, den Atem 16 Sekunden anhalten. Dann durch das linke Nasenloch ausatmen, 8 Sekunden lang. Das rechte dabei mit dem Daumen schließen. Diese Übung dreimal wiederholen.



05. Kutschersitz

Auch diese Übung ist bei akuter Atemnot hilfreich. Die Körperstellung, die einem Kutscher auf seinem Kutschbock ähnelt, **sorgt dafür, dass man besser Luft bekommt.** Setzen Sie sich dafür auf die vordere Kante eines Stuhls. Der Oberkörper wird dabei weit vorgebeugt. Legen Sie die Unterarme auf die Oberschenkel, die Hände hängen locker herunter. Der Rücken ist rund wie beim Katzenbuckel. Durch das Abstützen der Arme wird das Gewicht der Schultern vom Brustkorb genommen. Dadurch wird es Ihnen möglich, freier durchzuatmen.



BOSCH
Technik fürs Leben



06. Tischsitz

Nehmen Sie auf einem Stuhl vor dem Ess- oder Küchentisch Platz. Legen Sie nun die Arme angewinkelt auf dem Tisch ab und lassen Sie den Kopf darauf senken. **Ein Kissen macht die Übung noch effizienter.** Spüren Sie die Entspannung? Atmen Sie möglichst ruhig und gleichmäßig. Diese Haltung entlastet den Brustkorb, sodass man leichter ein- und ausatmen kann. So steigt die Luftmenge in der Lunge – und verengte Bronchien können sich weiten.

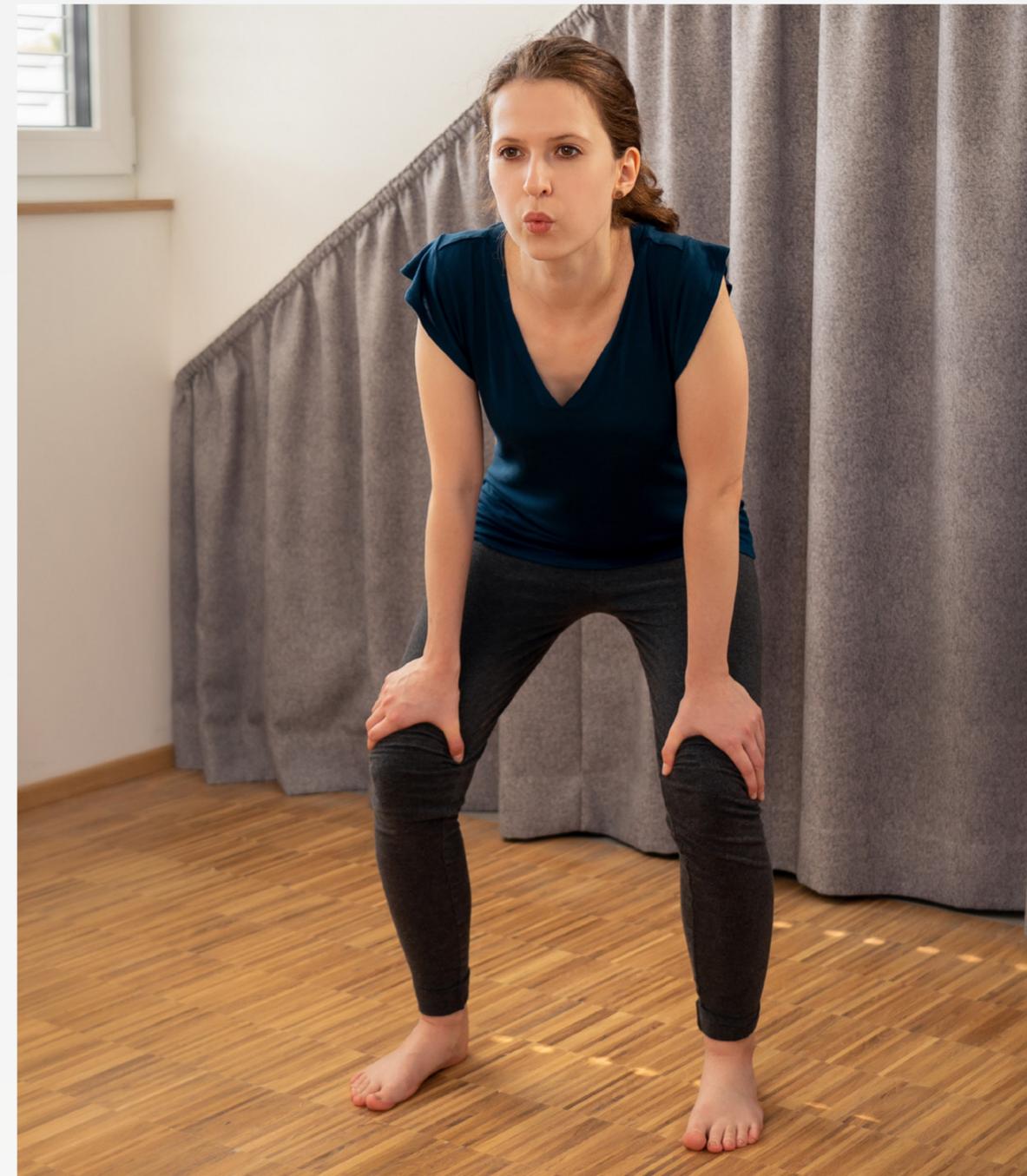


BOSCH
Technik fürs Leben



07. Torwartstellung

Auch bei der Torwartstellung wird der Brustkorb durch das Abstützen der Arme vom Gewicht der Schultern entlastet, **was bei akuter Atemnot oder Belastung helfen kann:** Stellen Sie sich mit leicht geöffneten Beinen hin. Der Oberkörper ist leicht nach vorne gebeugt. Stützen Sie beide Hände über den Knien ab – die Daumen sind dabei an der Innenseite der Beine. Durch diese Haltung können sich der Oberkörper und die Atmung entspannen.



08. Reitsitz

Nehmen Sie sich dafür einen **Stuhl ohne Armlehnen** zu Hilfe. Setzen Sie sich mit geradem Rücken so auf den Stuhl, dass die Rückenlehne vor Ihnen ist. Dann die Unterarme auf der Rückenlehne übereinander auflegen. Nun durch die Nase einatmen, mit dosierter Lippenbremse ausatmen. Beim Reitsitz wird, wie auch beim Kutschersitz, der Brustkorb vom Gewicht der Schultern entlastet. Das Luftvolumen in der Lunge wird größer und die Bronchien weiten sich.



09. An die Wand lehnen

Stellen Sie sich mit leicht geöffneten Beinen vor eine Wand. Die Arme verschränken Sie dabei vor Ihrem Kopf. In dieser Haltung lehnen Sie sich nun an die Wand. Die Stirn ruht auf den Unterarmen. Der Brustkorb wird durch diese Haltung geweitet, **die Atemluft strömt leichter in die Bronchien.** Atmen Sie ganz bewusst einige Male ein und aus. Denken Sie beim Ausatmen an die Lippenbremse.



BOSCH
Technik fürs Leben



10. In Dehnlage ausstrecken

So sorgen Sie für eine möglichst ruhige Nacht:

Legen Sie sich dafür im Bett ein zusätzliches dickeres Kissen oder eine große Nackenrolle bereit. Drehen Sie sich nun auf Ihre Lieblingsseite. Das obere Bein anwinkeln. Den oben liegenden Arm auf der Nackenrolle ablegen. Das Abstützen des Arms durch das Kissen sorgt dafür, dass der Brustkorb nicht durch die Last des Armes belastet wird – das Atmen fällt leichter.





BOSCH

Technik fürs Leben

Weitere interessante Artikel finden Sie unter

www.vivatmo.com