

Hustentechniken

Hustentechnik

Setzen Sie sich aufrecht hin und nehmen Sie ein Papiertaschentuch oder Zellstoff zur Hand. Beugen Sie den Kopf etwas nach vorne. Falls Sie gerade unter starker Atemnot leiden, nehmen Sie eine atemerleichternde Stellung ein. Stellen Sie die Füße fest auf den Boden. Atmen Sie tief ein! Das geht am besten mit der Zwerchfellatmung. Halten Sie für ca. 3 Sekunden die Luft an. Husten Sie jetzt zwei Mal kurz hintereinander, gegen die locker aufeinander liegenden Lippen oder gegen die vor dem Mund gedrückte Hand (auch mit Taschentuch). Ist dadurch Schleim in den Mund gekommen, spucken Sie ihn in das Taschentuch. Wenn nicht, versuchen sie es noch einmal. War auch dieser Hustenstoß unproduktiv, machen Sie eine Pause und versuchen es erst wieder nach ca. einer Minute.

Forcierte Ausatmung

Dies ist eine Methode die Bronchien zu reinigen ohne zu husten.

Setzen Sie sich aufrecht hin und nehmen Sie ein Taschentuch zur Hand. Beugen Sie den Kopf etwas nach vorne. Falls Sie gerade unter starker Atemnot leiden, nehmen Sie eine atemerleichternde Stellung ein. Stellen sie die Füße fest auf den Boden. Atmen Sie tief ein und dann sofort durch den offenen Mund aus, so als wollten Sie eine Fensterscheibe anhauchen. Ist dadurch Schleim in den Mund gekommen, spucken Sie ihn in das Taschentuch. Wenn nicht, versuchen Sie es noch einmal. Kommt kein Sputum herauf, machen Sie eine Pause und versuchen es erst wieder nach ca. einer Minute.

WICHTIG

Sehen Sie nach dem Ausspucken in das Papiertaschentuch oder Zellstoff, wie der Schleim aussieht. Ist er nicht glasig-weiß, sondern gelb, grün oder blutig, dann sollten Sie sofort Ihren Arzt informieren!