

Die richtige Atmung hilft im Notfall

Einatmung

Bauchatmung

Bei der Bauchatmung atmen Sie tief ein und aus. Mit der Einatmung wölbt sich der Bauch nach außen, mit der Ausatmung wird er wieder kleiner. Das Zwerchfell macht dabei eine Bewegung nach unten bei der Einatmung und wieder in seine Ruhestellung zurück nach oben bei der Ausatmung.

Legen Sie eine oder beide Hände auf den Bauch und fühlen Sie, wie er größer wird während Sie durch die Nase einatmen. Atmen sie mit der Lippenbremse aus. Um zu lernen, bewusster in den Bauch zu atmen, sollten Sie diese Übung anfangs

mindestens 10mal pro Tag ausführen. Zuerst im Liegen, dann im Sitzen, dann im Stehen und schließlich im Gehen. Sollten Sie am Anfang dabei schwindlig werden, atmen Sie ein paar Mal normal durch und versuchen es erneut.



R. Gryc

Flankenatmung

Legen Sie die Hände seitlich auf den Brustkorb und fühlen Sie wie er seitlich größer wird während sie durch die Nase einatmen. Atmen Sie mit der Lippenbremse aus.



R. Gryc



R. Gryc

Schlüsselbeinatmung

Legen Sie ihre Hände links und rechts auf den weichen Bereich unterhalb Ihrer Schlüsselbeine, damit Sie die Schlüsselbeinatmung spüren. Atmen Sie tief ein. Während Sie tief ausatmen, drücken Sie mit den Handflächen leicht auf den Bereich.



R. Gryc

Wichtig ist: Beim Ausatmen niemals pressen!

Versuchen Sie regelmäßig alle drei Atemformen durchzuführen. So werden wirklich alle Bereiche Ihrer Lunge gut belüftet.

Ausatmung

Lippenbremse

Durch die Nase tief einatmen! Atmen Sie gegen die locker aufeinander liegenden, gespitzten Lippen aus, die Wangen sind aufgebläht. Sie atmen dadurch langsamer, bewusster und vor allem länger aus.

Ziel der Lippenbremse

Durch den Widerstand der Lippen beim Ausatmen wird länger ausgeatmet und auch mehr verbrauchte Luft abgeatmet. Zusätzlich wird durch den Widerstand beim Ausatmen dem Zusammenfallen der Bronchien entgegengewirkt.

Atemerleichternde Stellungen

In diesen Positionen wird Ihnen die Atmung, durch den Einsatz zusätzlicher Muskeln, der Atemhilfsmuskulatur, erleichtert.

Sitz



„Kutschersitz“

R. Gryc



„Sitz mit abgestützten Armen“

R. Gryc



„Schülersitz“

R. Gryc

Stand



„Torwartstellung“

R. Gryc



„Stütz an die Wand“

R. Gryc



„Abstützen am Sessel“

R. Gryc

Achten Sie immer darauf, dass Ihre Hände oder Unterarme gut abgestützt sind.