



**Klinik  
Kurhessen**  
Bad Sooden-  
Allendorf

## **Atemschule und Atemtherapie**

Übungen, Tipps und Informationen  
rund um das richtige Atmen

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Dosierte Lippenbremse	4
Atemerleichternde Haltungen	6
Dehnlagerungen	8
Anstrengung heißt Ausatmung	18
Treppensteigen, wenn die Luft sehr kurz ist	20
Treppensteigen, wenn die Luft besser ist	22
Husten und Auswurf	24
Weitere Informationen im Internet	27

© Klinik Kurhessen, Bad Sooden-Allendorf  
Fotos: Klinik Kurhessen, Bad Sooden-Allendorf  
Foto Cover und Rückseite: Brian Jackson/fotolia.com  
Stand: Mai 2020

[www.klinik-kurhessen.de](http://www.klinik-kurhessen.de)

Liebe Patientinnen und Patienten,

mit einfachen Übungen können Sie selbst spüren, welche Kraft der Atem hat.

Wir möchten Ihnen mit dieser Broschüre eine Hilfestellung geben, Übungen, die Sie in der Atemschule und Atemtherapie erlernen, selbstständig durchzuführen. Sie sollen Ihnen helfen, die Atmung zu erleichtern und den Brustkorb zu entlasten.

Richtiges Atmen ist für jeden Menschen wichtig. Eine verbesserte Leistungsfähigkeit und mehr Wohlbefinden können Ansporn für Sie sein, die Übungen in Ihren Alltag zu übernehmen.

Ihr Lungenteam der Klinik Kurhessen



„Die Luft soll fließen, der Bauch bleibt locker.“

# Dosierte Lippenbremse

## Warum?

Sie ist notwendig, um die eingeatmete Luft bei engen Bronchien auch wieder los zu werden.

## Wie?

Immer durch die Nase einatmen, dann entspannt gegen die leicht aufeinanderliegenden Lippen ausatmen (eine leichte Öffnung der Lippen soll erkennbar sein).

Die Ausatmung ist immer länger als die Einatmung. Nicht pressen. Die Luft soll fließen. Der Bauch ist immer locker, hebt sich beim Einatmen und senkt sich beim Ausatmen.

## Übung

- Einatmen, dann durch ein 5 cm langes Stück Strohalm ausatmen.
- Zur besseren Wahrnehmung der Atmung ein kleines Gewicht (Wärmflasche, Körnerkissen) oder die Hände auf den Bauch legen.

# Atemerleichternde Haltungen

Nutzen Sie die Lippenbremse beim Ausatmen und lassen Sie die Schultern locker hängen.

## Kutschersitz



Torwartstellung



Aufstützen



# Dehnlagerungen

## Warum?

Dehnungen machen die verhärtete Brustwand, die Atemmuskeln und das Zwerchfell wieder beweglich. Sie sorgen für eine bessere Wahrnehmung der Atmung. Arme und Beine liegen bequem, der Bauch wird entspannt.

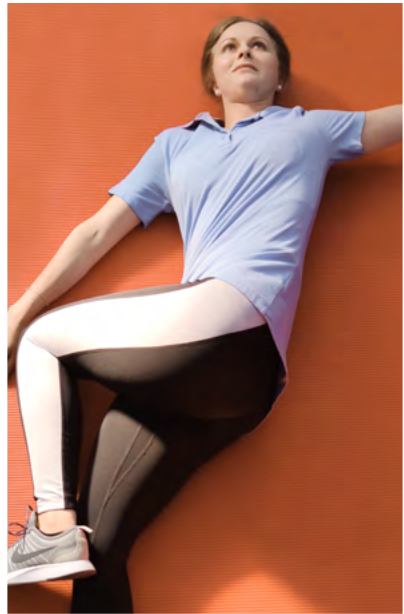
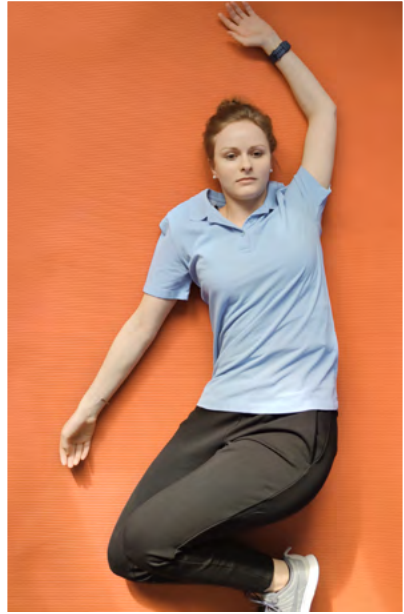
### Notizen

.....

.....

.....







„Beim Ausatmen die linke Hand über den Kopf legen.“

# Mondsichel

## Wie?

- Rückenlage. Mit der ersten Ausatmung das rechte Bein nach rechts ablegen.
- Mit der nächsten Ausatmung das andere Bein parallel dazulegen.
- Dann beim Ausatmen die linke Hand über den Kopf zum rechten Ohr führen.
- Wieder unter Ausatmen den Oberkörper nach rechts schieben und den Po dabei liegen lassen.
- Jetzt merken Sie ein Ziehen in der linken Seite und die bessere Atmung auf dieser Seite.

## Nach beiden Seiten anwendbar

### Notizen

.....

.....

.....



„Die Füße und Knie bleiben zusammen.“

# Drehdehnlagerung

## Wie?

- Rückenlage
- Beim Ausatmen Beine aufstellen
- Füße und Knie bleiben zusammen und werden in der Ausatmung nach rechts abgelegt.
- Wieder beim Ausatmen den linken Arm über dem Kopf ablegen.
- Das Ziehen spürt man links im Bauch, die Atmung ebenso.

## Nach beiden Seiten anwendbar

### Notizen

.....

.....

.....





„Bei der Ausatmung fallen die Knie auseinander.“

# Frosch

## Wie?

- Rückenlage
- Beim Ausatmen Beine aufstellen, Füße bleiben zusammen
- Mit dem nächsten Ausatmen fallen die Knie so weit wie möglich auseinander.
- Ausatmen. Beide Hände wie ein Kissen unter den Kopf legen.
- Die Atmung ist in Brust und Bauch jetzt deutlich spürbarer und die Innenseite der Oberschenkel wird gedehnt.

## Notizen

.....

.....

.....



„Das Knie des linken Beines wird angezogen.“



# Seitendrehlage

## Wie?

- Start in Rechtsseitlage
- Das Knie des linken Beines wird angezogen.
- Die Beine bleiben liegen und mit dem Ausatmen dreht der Oberkörper nach links (versuchen Sie, mit der Schulter so weit wie möglich den Boden zu erreichen).
- Der Arm kommt weit nach links.
- Dabei merkt man den Zug links in der Brustwand.

## Nach beiden Seiten anwendbar

### Notizen

.....

.....

.....



# Anstrengung heißt Ausatmung

## Warum?

Bei falscher Atemtechnik (Luftanhalten, Pressen) bleibt zu viel Luft in der Lunge. Dadurch wird das Einatmen immer schwerer.

## Wie?

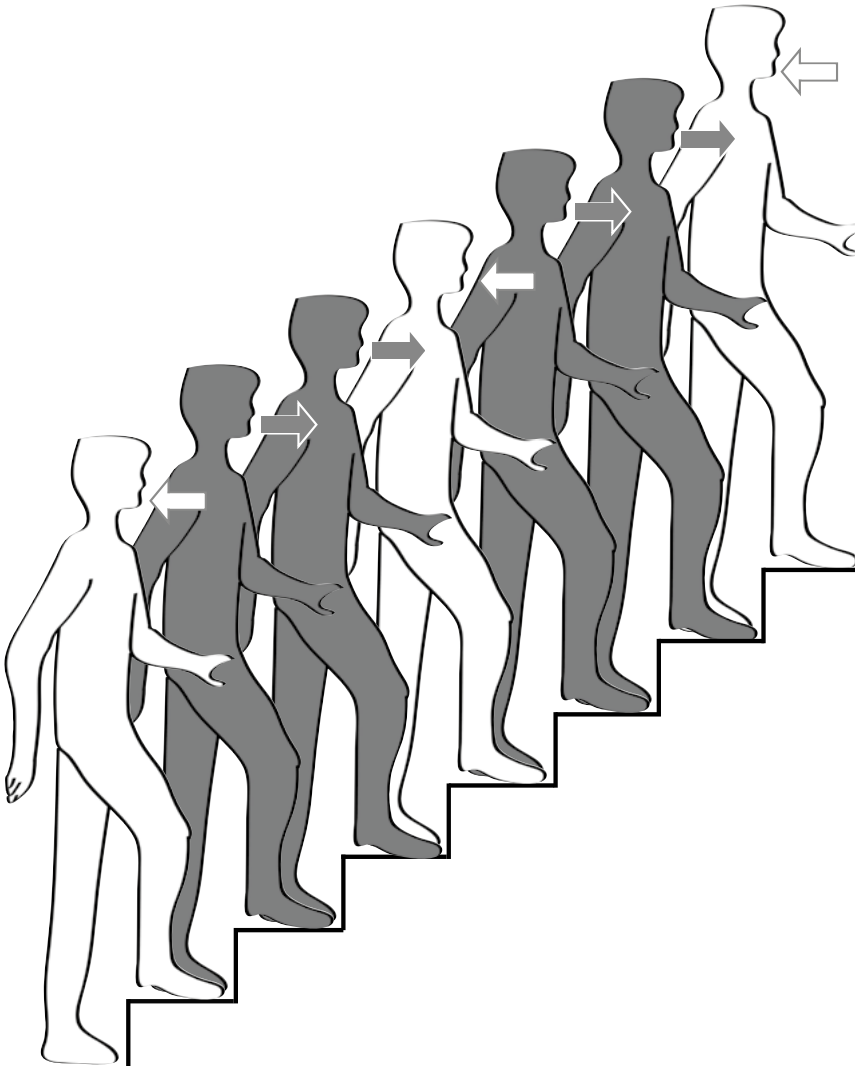
- Beim Bücken ausatmen
- Gegenstand ergreifen
- Einatmen
- Beim Anheben mit Lippenbremse ausatmen
- Niemals pressen oder Luft anhalten

## Notizen

.....

.....

.....



# Treppensteigen, wenn die Luft sehr kurz ist

Ruhe behalten, nicht reden.

Langsam beginnen, wenn die Luft reicht, kann man schneller werden.

Immer mit Lippenbremse!

## Wie?

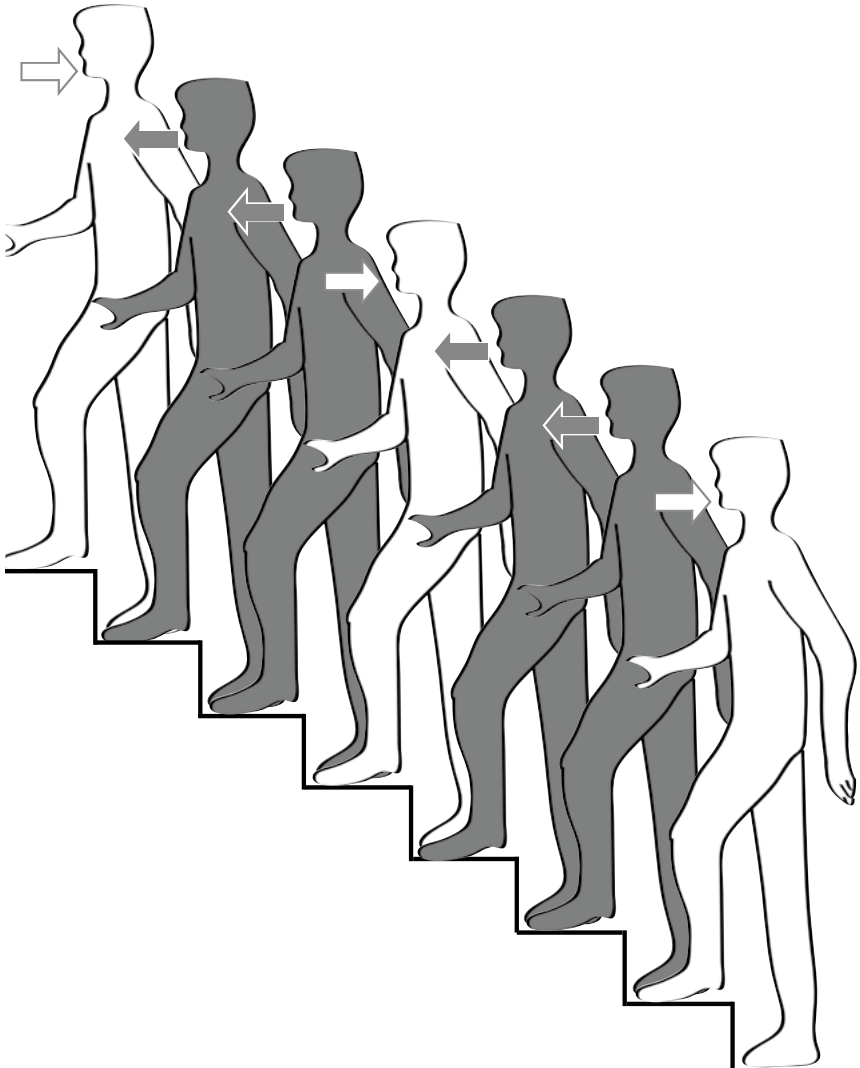
- Vor der Treppe stehen und einatmen.
- Mit dem Ausatmen die erste Stufe nehmen.
- Nur so lange Stufen steigen, wie die Ausatmung dauert.
- Dann stehen bleiben und einatmen. Wenn die Kraft reicht, mit der nächsten Ausatmung weitermachen.

## Notizen

.....

.....

.....



# Treppensteigen, wenn die Luft besser ist

Nicht unruhig werden. Vorher eine Geschwindigkeit wählen, die man auch halten kann.

Die Ausatmung ist immer länger als die Einatmung.

## Wie?

- Vor der Treppe stehen und einatmen.
- Mit der Ausatmung so lange Stufen steigen, wie die Luft reicht.
- Beim Weitersteigen: einatmen.
- Im selben Rhythmus weitermachen.  
Tipp: Es hilft auch, die Stufen zu zählen.

Wenn das Ziel erreicht ist, noch so lange Pause und Lippenbremse machen, bis man wieder sprechen kann.

## Notizen

.....

.....

.....





# Husten und Auswurf

Immer kontrolliert husten. Nicht dem ersten Hustenreiz nachgeben (Tipp: Trinken, Bonbon lutschen oder Speichel schlucken).

Nicht mit voller Wucht husten, sondern Auswurf zärtlich, in kleinen Schüben nach oben bringen.

Husten immer gegen Widerstand z. B. in den Ellbogen oder in den Fausttunnel (Händewaschen!).

Um unfreiwilliges Wasserlassen zu vermeiden: Den Oberkörper zur Seite drehen, damit der Druck im Bauch gesenkt wird.

Immer wieder die Lippenbremse zur Beruhigung der Atmung einsetzen.

## Notizen

.....

.....

.....

## Das Abhusten wird leichter

- durch Trinken eines heißen Getränks,
- vorher mit Kochsalzlösung inhalieren,
- durch Summen oder Brummen,
- durch Verwendung eines Fluttergeräts/Cornet
- oder durch Beklopfen der Brustwand.

Wenn Sie Schleim abhusten, kontrollieren Sie die Farbe.

## Husten vermeiden

- Nicht durch den Mund einatmen.
- Ruckartiges Einatmen durch die Nase (Schnüffeln).
- Reizen aus dem Weg gehen (Gerüche, kalte Luft, scharfes Essen usw.).
- Bonbon (zuckerfrei) lutschen oder immer kleine Schlucke trinken.

Einige Menschen versuchen, durch ständiges Räuspern das Husten zu vermeiden. Das reizt auf Dauer den Kehlkopf und löst weiteren Husten aus.

# Weitere Informationen im Internet

Deutsche Atemwegsliga e.V.

[www.atemwegsliga.de](http://www.atemwegsliga.de)

Onlinevideos zu Atemtechnik, richtiger Gebrauch der Inhalatoren und viele andere Informationen.

Deutsche Patientenliga Atemwegserkrankungen DPLA e.V.

[www.pat-liga.de](http://www.pat-liga.de)

Zeitschrift Luftpost, Infos zu Selbsthilfegruppen, Onlinevideos.

Deutsche Sauerstoff und BeatmungsLiga LOT e.V.

[www.sauerstoffliga.de](http://www.sauerstoffliga.de)

Informationen für Patienten mit Langzeitsauerstoff-Behandlung und nicht invasiver Beatmung.

Lungensport.org

[www.lungensport.org](http://www.lungensport.org)

Alles zum Thema Lungensport:

Was ist das? Wo findet es statt?

Bei Fragen wenden Sie sich an  
Ihren Haus- oder Lungenarzt.







## **Klinik Kurhessen**

Am Haintor 7  
37242 Bad Sooden-Allendorf

### **Telefon Zentrale/Empfang**

05652 953-0

### **Fax**

05652 953-953

### **E-Mail**

[linik-kurhessen@drv-hessen.de](mailto:linik-kurhessen@drv-hessen.de)

### **Internet**

[www.klinik-kurhessen.de](http://www.klinik-kurhessen.de)