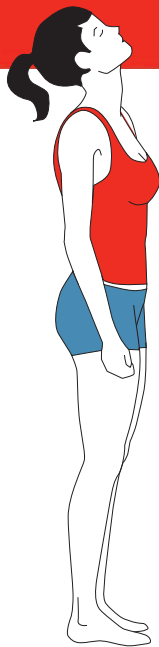
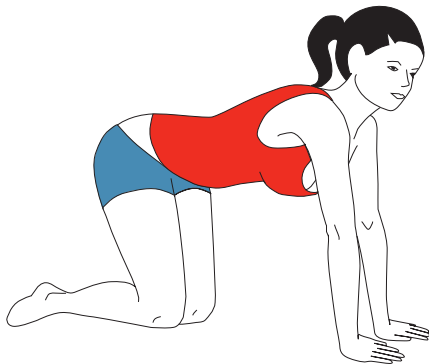


Atemgymnastik

Wissenswertes für Patienten mit Asthma bronchiale



Inhalt

Wie funktioniert die Atmung?	4
Bevor Sie aktiv werden: Einige Tipps	6
Übungen im Liegen	8
Übungen im Stehen	10
Übungen im Sitzen	12
Übungen auf den Knien	15

Liebe Leserin, lieber Leser,

eine kontinuierliche Atemgymnastik sollte neben einer medikamentösen Behandlung in Ihrer Asthma-Therapie nicht fehlen. Kombiniert mit Entspannungsübungen und einem ausgewogenen Brustmuskeltraining wirkt sich die Atemgymnastik lindernd und wohltuend auf Ihr Befinden aus. Ein gezieltes Training der Atmung hilft außerdem, einen Asthmaanfall leichter und angstfreier zu bewältigen.

Wie Sie Ihre Atemtechnik verbessern und gleichzeitig Ihre Muskulatur sowie das Zwerchfell stärken können, zeigen wir Ihnen in dieser Broschüre.

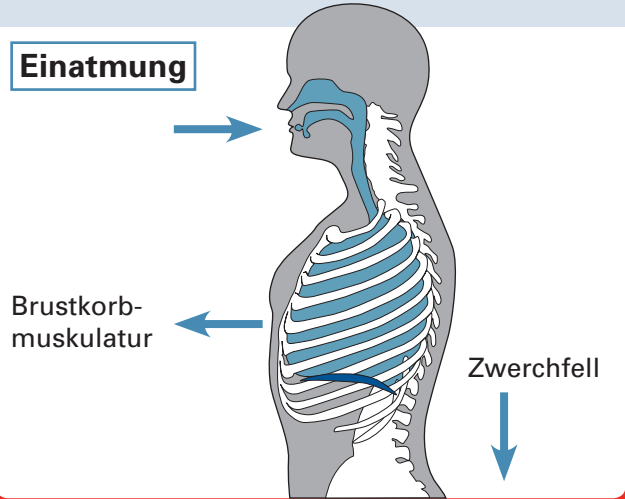
Wir wünschen Ihnen eine interessante Lektüre und gute Gesundheit!

Ihre Boehringer Ingelheim Pharma GmbH & Co. KG

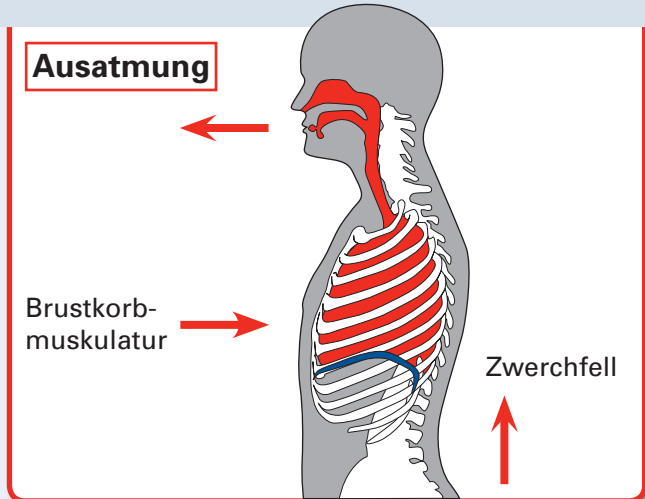
Wie funktioniert die Atmung?

Die Atmung ist ein mehrstufiger Prozess, durch den unser Körper mit lebenswichtigem Sauerstoff versorgt wird. Zu Beginn der Atmung zieht sich zunächst das Zwerchfell zusammen. Dadurch wird die Lunge in Richtung Bauchhöhle gedehnt und wie ein Ballon mit Luft gefüllt. Die Atemmuskulatur greift unterstützend ein und entspannt sich erst, wenn sich genügend Luft in den Lungenflügeln gesammelt hat. Dadurch geht das Zwerchfell in seine ursprüngliche, nach oben gewölbte Position zurück, die Lunge zieht sich passiv zusammen - Sie atmen aus. Obwohl die Atmung automatisch abläuft, können Sie sie auch willentlich beeinflussen.

Einatmung



Ausatmung



Bevor Sie aktiv werden: Einige Tipps!

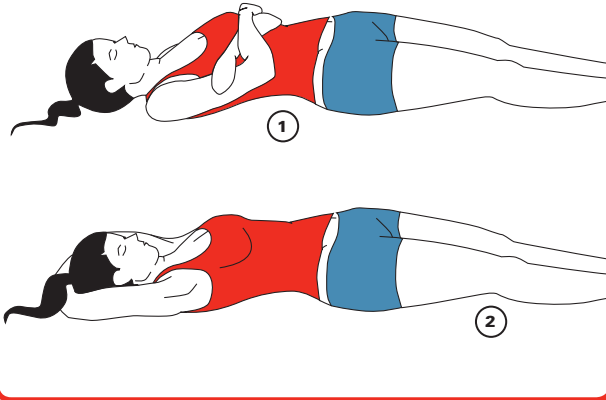
- ▶ Führen Sie alle Übungen mehrfach aus, sonst erzielen Sie keinen Trainingseffekt.
- ▶ Schaffen Sie sich für Ihre Atemgymnastik ein angenehmes, entspanntes Umfeld. Vermeiden Sie ein warmes, trockenes Reizklima, das Ihre Schleimhäute angreift.
- ▶ Nehmen Sie sich ausreichend Zeit, Ihre Übungen mehrmals täglich konzentriert durchzuführen, ggf. in mehreren kleineren Einheiten. Dabei ist nicht das Tempo entscheidend, sondern der Trainingseffekt.
- ▶ Nutzen Sie die Übungen zur Entspannung.
- ▶ Achten Sie auf bequeme und lockere Kleidung, die Sie bei der Atmung nicht behindert.
- ▶ Trainieren Sie die Lippenbremse: Atmen Sie bei leicht geöffneten Lippen lange und ruhig aus. Das verhindert ein Überblähen der Lunge.

Bevor Sie aktiv werden: Einige Tipps!

- ▶ Koordinieren Sie Anspannung mit Ausatmung und Entspannung mit Einatmung.
- ▶ Vermeiden Sie eine gepresste Atmung und versuchen Sie, gleichmäßig, ruhig und geräuschlos zu atmen.
- ▶ Ihre Nase sollte frei sein, damit Sie nicht mit Mundatmung beginnen, die asthmatische Beschwerden fördert.
- ▶ Vermeiden Sie dabei Überanstrengung durch zu viele Übungseinheiten in einem Trainingsblock. Denken Sie immer daran: Weniger ist mehr!
- ▶ Meiden Sie Übungen, die Ihnen Schmerzen bereiten.
- ▶ Lockern Sie nach jeder Übung Ihre Muskulatur.

Und ganz wichtig: Vergessen Sie während der Übungen das Atmen nicht!

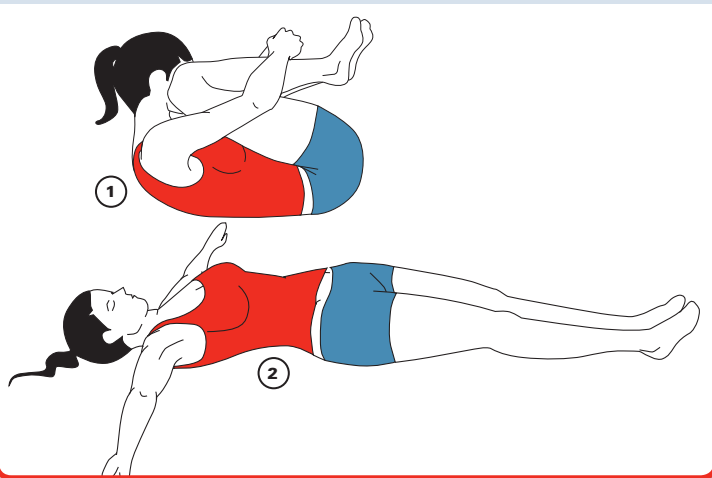
Atemgymnastik im Liegen



1. Übungen in Rückenlage

- ① Umfassen Sie mit den Händen die Ellenbogen und drücken Sie sanft die Rippenbögen zusammen. Hauchen Sie bei leicht geöffnetem Mund die Luft langsam aus. Massieren Sie zum Schluss sacht mit dem Ellenbogen nach.
- ② Beim nächsten Einatmen führen Sie die Arme entspannt nach oben und legen die Hände über dem Kopf ab.

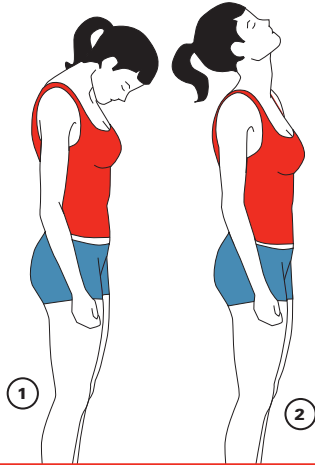
Wiederholen Sie diese und alle folgenden Übungen drei bis sechs Mal.



① Legen Sie sich auf den Rücken, beugen Sie die Knie bis an die Brust und umfassen Sie sie mit beiden Händen. Dabei hauchen Sie die Luft mit etwas geöffnetem Mund aus den Lungen.

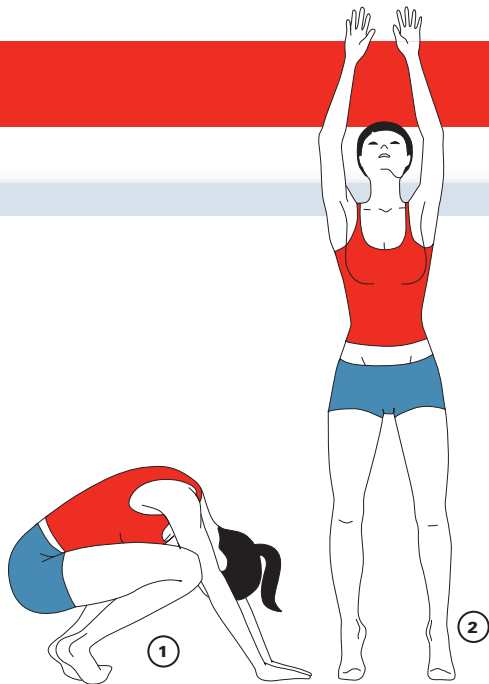
② Anschließend lassen Sie die Arme locker zur Seite fallen, strecken die Beine aus und atmen langsam und leicht ein.

Atemgymnastik im Stehen



2. Übungen im Stehen

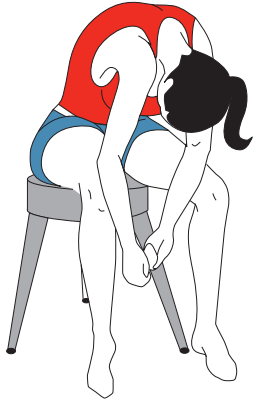
- ① Beugen Sie den Kopf nach vorne, bis das Kinn auf dem Brustbein ruht, und lassen Sie die Schultern locker nach vorn und unten fallen. Die Oberarme und die Ellenbogen drücken Sie sanft von der Seite gegen die Rippenbögen.
- ② Bei geöffnetem Mund hauchen Sie langsam und sehr leise den Atem aus. Dabei sollten Sie die Nackenmuskulatur ganz locker lassen, damit sich der gesamte Oberkörper entspannen kann. Achten Sie darauf, die **Halswirbelsäule nicht zu überstrecken**, um ein Schwindelgefühl zu vermeiden!



„Apfelflücken“

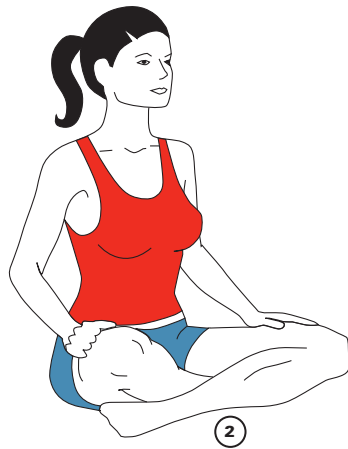
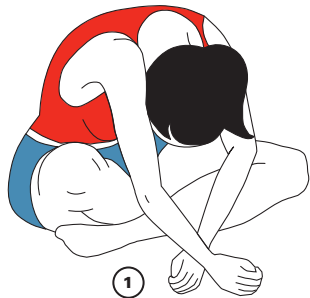
- ① Atmen Sie ein und lassen Sie sich ganz tief in die Hocke fallen, hauchen Sie dabei aus und stützen Sie sich mit den Händen am Boden auf.
- ② Anschließend stellen Sie sich auf die Zehenspitzen und strecken so den ganzen Körper.

Atemgymnastik im Sitzen



Übungen im Sitzen

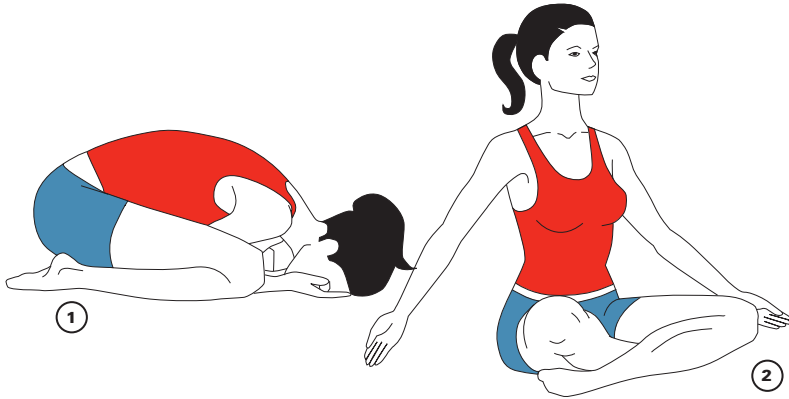
Stützen Sie auf dem Stuhl sitzend die Ellenbogen leicht auf die Knie und lassen Sie die Hände zwischen den Beinen locker herabhängen. Ihr Kopf hängt schwer nach unten, Schultern, Nacken und Rücken bleiben jedoch entspannt. Atmen Sie leicht aus. Verharren Sie kurz in dieser Ruheposition, richten Sie sich dann wieder auf und atmen Sie leicht ein.



① Lassen Sie im Schneidersitz die Hände locker vor die Füße fallen, beugen Sie den Oberkörper weit nach vorne und lassen den Kopf schwer nach vorne sinken. Dabei hauchen Sie langsam aus. Richten Sie dann den Rumpf langsam auf und atmen Sie dabei wieder ein.

② Legen Sie im Schneidersitz die Hände locker auf die Knie, halten Sie den Kopf hoch und richten Sie den Blick geradeaus.

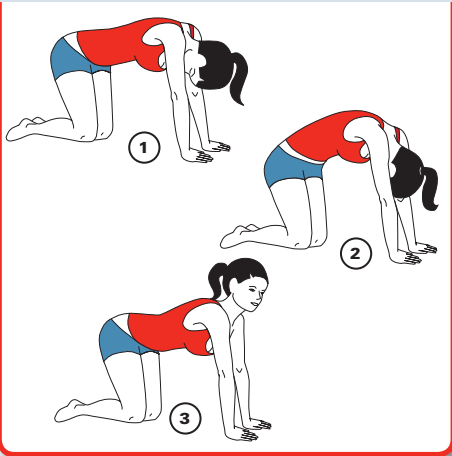
Atemgymnastik im Sitzen



Bitte Sitzenbleiben!

- ① Beugen Sie den Oberkörper weit nach vorne - Schultern und Nacken bleiben entspannt - und legen Sie den Kopf auf die Unterarme. Atmen Sie langsam durch den Mund aus und richten Sie sich wieder auf.
- ② Atmen Sie durch die Nase ein und breiten Sie die Arme seitlich aus.

Atemgymnastik auf den Knien



Übungen im Vierfüßlerstand

① Gehen Sie in den Vierfüßlerstand und richten Sie den Blick auf den Boden. ② Machen Sie einen Katzenbuckel und atmen dabei ganz leicht ein. Achten Sie darauf, dass Ihr Bauch trotzdem entspannt bleibt. ③ Blicken Sie nach vorne und flachen Sie dazu den Rücken ab. Den Bauch einziehen und durch den Mund aushauchen. Achten Sie darauf, Ihren **Kopf nicht zu überstrecken**.

Gehen Sie zum Abschluss zurück in den Schneidersitz und entspannen Sie einen Augenblick. **Diese Übung sollten Sie nicht mehr als drei Mal hintereinander durchführen.**

Zum Abschluss der Gymnastik gehen Sie wieder in den Schneidersitz zurück und entspannen sich. Sie haben es geschafft!

Weitere Informationen unter www.respimat.de

Ihr nächster Arzttermin:

Überreicht durch:

