

---

# Merkblatt

## Atemübungen

### Atmung als Kraftquelle

Häufig atmet man erst bei grosser Anstrengung bewusst und tief in den Bauch hinein. Dabei kann die Atmung eine therapeutisch wirksame Kraftquelle sein. Bewusste Atmung verbessert die Körperwahrnehmung, die Durchblutung und steigert das psychische Wohlbefinden.

Insbesondere lungenkranke Menschen sollten regelmässig Atemübungen durchführen. Aber auch bei gesunden Menschen kann regelmässiges Atemtraining das Körpergefühl verbessern und zu mehr Gelassenheit führen.

### Richtige Atmung und Lippenbremse

Unabhängig von den Atemübungen erleichtern folgende Voraussetzungen das Atmen und beeinflussen das Wohlbefinden positiv:

Wenn immer möglich sollten Sie durch die Nase einatmen. Dies wärmt, säubert und befeuchtet die Luft. In ruhigem Zustand sollten Sie ebenfalls durch die Nase ausatmen, bei Anstrengung mithilfe der Lippenbremse. Dazu spitzen Sie die Lippen, wie wenn Sie pfeifen würden. Atmen Sie dann langsam durch die kleine Lippenöffnung aus. Das Ausatmen sollte etwa doppelt so lange dauern wie das Einatmen. Durch diese Technik können Sie die Ausatmung dosieren und somit ein Kollabieren der Bronchien verhindern.

### Übungen Allgemein

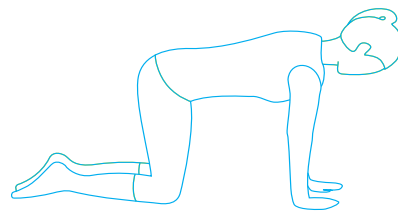
Bauen Sie die Übungen auf den folgenden Seiten fix in Ihren Tagesablauf ein, beispielsweise als Morgenritual. Damit Sie einen Effekt erzielen, sollten Sie die Übungen mindestens dreimal pro Woche durchführen. Idealerweise wählen Sie mindestens eine Übung für die Beweglichkeit und eine für den Atem aus.

---

## Vierfüsser (Beweglichkeitsübung)

### Ausgangsstellung

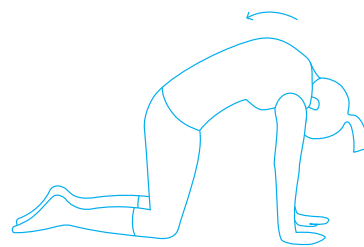
Vierfüsser-Stand, der Rücken ist gerade und der Blick nach unten gerichtet. Atmen Sie jeweils durch die Nase ein und mit der Lippenbremse (siehe Seite 1) wieder aus.



Ausgangsstellung

### Schritt 1

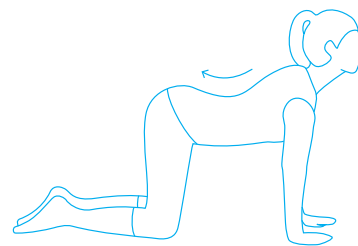
Nun machen Sie den Rücken so rund wie möglich und lassen den Kopf locker hängen. Achten Sie darauf, dass Sie dabei nicht viel Kraft aufwenden und die Bewegung gleichmässig durchführen. Atmen Sie mit der Lippenbremse aus.



Schritt 1

### Schritt 2

Nun lassen Sie den Rücken vorsichtig nach unten durchhängen und heben den Kopf dabei an, so dass der Blick nach vorne gerichtet ist. Achten Sie darauf, dass Sie dabei nicht viel Kraft aufwenden und die Bewegung gleichmässig durchführen. Atmen Sie dabei durch die Nase ein.



Schritt 2

### Anzahl Wiederholungen

Wechseln Sie fließend zwischen Schritt 1 und 2. Machen Sie nach zehn Wiederholungen eine Pause. Führen Sie insgesamt drei Blöcke an je zehn Wiederholungen durch (zehn Wiederholungen, Pause, zehn Wiederholungen, Pause, zehn Wiederholungen).

---

## Drehdehnlage (Beweglichkeitsübung)

### Ausgangsstellung

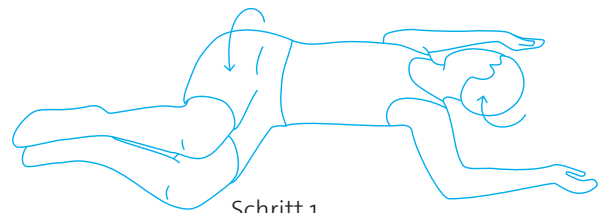
Rückenlage, Arme locker neben den Körper legen, Beine ausgestreckt. Atmen Sie jeweils durch die Nase ein und mit der Lippenbremse (siehe Seite 1) wieder aus.



Ausgangsstellung

### Schritt 1

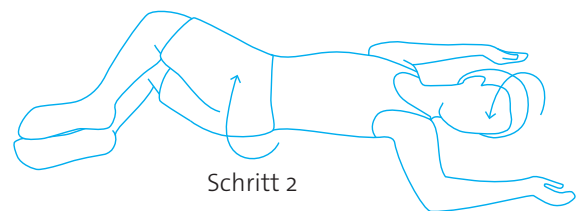
Rotieren Sie Ihren Körper um die eigene Achse, indem Sie die Arme rechtwinklig abgespreizt neben den Kopf legen. Drehen Sie den Kopf auf die linke Seite. Stellen Sie beide Beine auf und lassen Sie diese auf die rechte Seite fallen. Die Beine sollten übereinander liegen. Atmen Sie durch die Nase mehrmals in die gedehnte Seite ein. Halten Sie diese Position für einige Sekunden.



Schritt 1

### Schritt 2

Drehen Sie nun langsam in die Ausgangsstellung zurück. Anschliessend führen Sie die Übung für die andere Seite durch. Dazu drehen Sie den Kopf und die Beine in die jeweils andere Richtung. Der Kopf liegt auf der rechten Seite, die Beine auf der linken. Atmen Sie durch die Nase mehrmals in die gedehnte Seite ein. Halten Sie diese Position für einige Sekunden.



Schritt 2

### Anzahl Wiederholungen

Wiederholen Sie die Übung je Seite dreimal. Falls Sie Schmerzen verspüren während der Übung, hören Sie sofort auf.

---

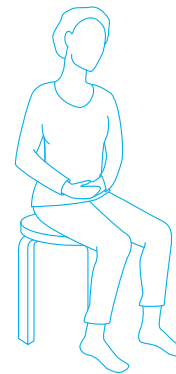
## Dreistufige Atmung (Atemübung)

### Allgemein

Diese Atmung schafft im Körper ein Reservoir an frischer Lebensenergie. Sie lässt sich sowohl am Morgen für einen positiven Start in den Tag als auch in kurzen Pausen oder bei sinkendem Energiepegel anwenden. Atmen Sie jeweils durch die Nase ein und mit der Lippenbremse (siehe Seite 1) wieder aus.

### Ausgangsstellung

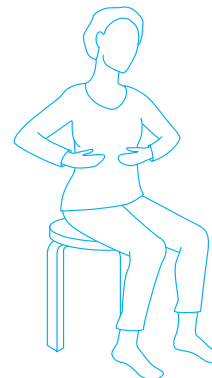
Setzen Sie sich mit aufrechtem Rücken und lockeren Schultern bequem hin.



Schritt 1

### Schritt 1

Atmen Sie einige Male in den Bauch. Legen Sie dabei Ihre Hände auf den Bauch und spüren Sie, wie sich dieser beim Einatmen ausdehnt und beim Ausatmen wieder einzieht.



Schritt 2

### Schritt 2

Atmen Sie einige Male in den Brustraum. Legen Sie dabei Ihre Hände auf die Rippenbögen und spüren Sie, wie diese sich beim Einatmen heben und beim Ausatmen wieder senken.



Schritt 3

### Schritt 3

Atmen Sie einige Male in den Schlüsselbeinbereich. Legen Sie dabei Ihre Hände auf die Schlüsselbeine und spüren Sie, wie sich diese beim Einatmen heben und beim Ausatmen wieder senken.

### Schritt 4

Verbinden Sie alle drei Phasen zu einer Bewegung: tief einatmen, Bauch füllen, Brustkorb weiten und Schlüsselbeine etwas anheben. Langsam ausatmen, Bauch leeren, Brustkorb lösen, Schlüsselbeine senken.

### Anzahl Wiederholungen

Wiederholen Sie die Übung dreimal.

## Brustkorb öffnen (Atemübung)

### Allgemein

Diese Übung gibt Ihnen Erholung und Entspannung. Sie lässt sich im Stehen oder Sitzen ausführen. Wiederholen Sie die Bewegung mehrmals. Atmen Sie jeweils durch die Nase ein und mit der Lippenbremse (siehe Seite 1) wieder aus.

### Ausgangsstellung

Stehen Sie schulterbreit, mit leicht gebeugten Knien und lockerer Körperhaltung oder setzen Sie sich locker auf einen Stuhl. Heben Sie die Arme vor dem Körper auf Brusthöhe.

### Schritt 1

Mit dem Einatmen führen Sie die Arme weit auseinander. Denken Sie dabei: «Meine Lunge öffnet sich, wird gross und nimmt viel Sauerstoff und frische Luft auf.»

### Schritt 2

Führen Sie mit dem Ausatmen die Arme wieder langsam nach vorne. Dabei atmen Sie aus und denken: «Die verbrauchte Luft und alles Negative fließt mit der ausgeatmeten Luft aus meinem Körper.»

### Abschluss

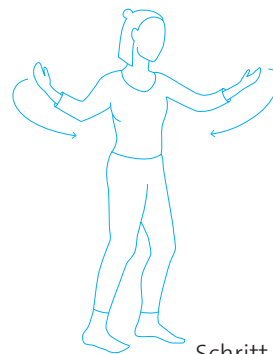
Wenn die Übung beendet ist, senken Sie die Arme langsam. Legen Sie die warmen Hände auf den Bauch. Bleiben Sie eine Weile in dieser Haltung.

### Anzahl Wiederholungen

Wiederholen Sie die Übung dreimal.



Schritt 1



Schritt 2



Abschluss

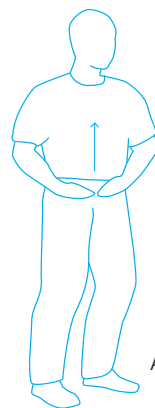
## Atemwechsel (Atemübung)

### Allgemein

Diese Übung ist gut für die Lunge und den Kreislauf. Sie ist besonders geeignet bei Entzündungen der Atemwege, Husten, Schleimansammlung und Beklemmung im Brustbereich. Sie kann stehend – Knie leicht gebeugt – oder sitzend ausgeführt werden. Atmen Sie jeweils durch die Nase ein und mit der Lippenbremse (siehe Seite 1) wieder aus.

### Ausgangsstellung

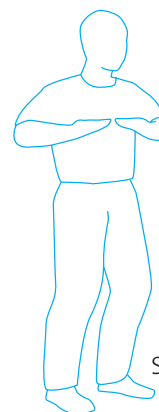
Stehen Sie schulterbreit und halten Sie die Arme, wie wenn Sie einen Ball halten würden.



Ausgangsstellung

### Schritt 1

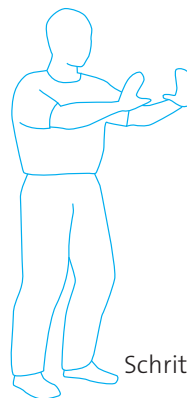
Beim Einatmen führen Sie die Hände auf Brusthöhe. Denken Sie: «Viel frischer Atem fließt in meine Lunge.»



Schritt 1

### Schritt 2

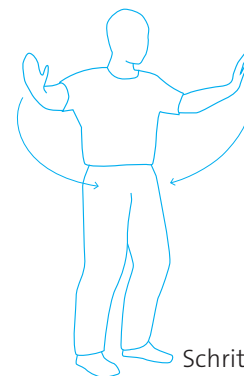
Beim Ausatmen öffnen Sie leicht den Mund und atmen mit der Lippenbremse (siehe Seite 1) ganz sanft aus. Drehen Sie dabei die Handflächen nach vorne und bewegen Sie die Hände nach vorne. Denken Sie: «Der verbrauchte Atem fließt über meinen Mund hinaus.»



Schritt 2

### Schritt 3

Atmen Sie durch die Nase wieder ein und führen die Hände zur Seite. Denken Sie: «Viel frischer Atem fließt in meine Lunge.» Senken Sie die Hände mit dem nächsten Ausatmen in die Ausgangsstellung und denken Sie: «Der frische Atem verteilt sich in meinem Körper.»



Schritt 3

### Anzahl Wiederholungen

Wiederholen Sie die Übung zehn bis zwanzig mal.

Juni 2021

LUNGE ZÜRICH

The Circle 62, 8058 Zürich-Flughafen  
T 044 268 20 00, F 044 268 20 20, beratung@lunge-zuerich.ch  
www.lunge-zuerich.ch, Spendenkonto: CH62 0900 0000 8000 1535 7