

# Atemübungen

## Atemhilfe Lippenbremse

Durch Schleim in den Bronchien, Anschwellen der Bronchialschleimhaut und/oder Verkrampfung der Bronchialmuskulatur, kann es zur Verengung der Atemwege kommen. Das Atmen ist erschwert.



**Bei Asthma ist dies ein grosses Problem, da die Luft nicht mehr ausreichend ausgeatmet werden kann.**

Um dem entgegenzuwirken, ist die Lippenbremse eine wichtige Technik, die man überall und in jeder Situation anwenden kann.

### Durchführung:

- Die Lippen leicht angefeuchtet und locker aufeinander legen.
- Über die Nase einatmen und danach ein kurze Atempause von 1-2 Sekunden einhalten.
- Anschliessend die Luft über den schmalen Spalt der Lippen ausatmen (möglichst doppelt so lang wie bei der Einatmung).

### Wichtig:

- die Luft wird nur von den Lippen abgebremst
- es darf keine Pressatmung entstehen
- möglichst in Kombination mit einer atemerleichternden Stellung (Beispiele siehe unten).

### Wirkung:

- Verlängerung der Ausatmung.
- Der Druck in den Bronchien steigt, dadurch bleiben die Atemwege länger offen und verengen nicht.
- Senkung der Atemfrequenz.
- Mehr Luft kann entweichen, wodurch die Lunge weniger überbläht ist.

### Anwendung:

- während, bei oder nach Belastung
- bei Atemnot
- bei überblähter Lunge
- während des Asthmaanfalls.

## Atemerleichternde Stellungen / Sitzpositionen:

### Der Kutschersitz



### Der Torwart



Als Mitglied beim DAAB erhalten Sie eine individuelle Beratung durch unser Expertenteam. Das DAAB-Team steht im Austausch mit tausenden Ratsuchenden jährlich, die auch berichten, was ihnen hilft und was nicht. Profitieren Sie mit von diesem Schwarmwissen.

Sie erfahren als Mitglied direkt von neuen Projekten und Angeboten wie Webinaren und können am DAAB-Café online teilnehmen. Bei diesem Online-Austausch lernen Sie andere Betroffene kennen, und profitieren von deren Wissen und Erfahrungen.