

Krankenhaus Bethanien Moers

Patienteninformation

Atemtherapie





**Liebe Patientinnen und Patienten,
liebe Angehörige, sehr geehrte Damen und Herren,**

zuallererst und von ganzem Herzen möchte ich mich bei Frau Wargalla bedanken, dass sie seit über 20 Jahren die Lungenklinik am Krankenhaus Bethanien bei der Betreuung der Patienten mit Atemwegserkrankungen unterstützt. Ein ebenso herzlicher Dank gilt der Patienten-Selbsthilfegruppe, die sich mit großem Engagement für die Hilfe zur Selbsthilfe engagiert.

Mit der vorliegenden Broschüre hat Frau Wargalla in eindrucksvoller Weise ihre berufliche Erfahrung auf den Punkt gebracht. In einer sehr klaren Sprache und unterstützt durch erklärende Bilder zeigt die Broschüre, was jeder Patient mit einer chronischen Atemwegserkrankung selber tun kann und sollte. Darüber hinaus findet Frau Wargalla einen Ton, der motiviert und Lust auf die Durchführung der Übungen macht.

Alle empfohlenen Übungen sind ebenso wie ein tägliches körperliches Training eine unbedingt erforderliche Ergänzung zu jeder medikamentösen Therapie. Insofern ergänzt sowohl die Arbeit von Frau Wargalla als auch die Arbeit der Patienten-Selbsthilfegruppe unsere ärztlichen Bemühungen in einer unschätzbar wertvollen Weise. Inhalieren und Medikamente einnehmen ist bei allen chronischen Atemwegserkrankungen nur der halbe Weg. Die andere Hälfte des Weges müssen Sie aus eigener Kraft bewältigen. Damit Sie hierbei gezielt und sicher vorankommen, sollten Sie das Heftchen zum gelegentlichen Nachlesen nicht weit weg legen.

Mit den allerbesten Wünschen für Ihre Gesundheit und mit herzlichen Grüßen
Ihr

Dr. med. Thomas Voshaar

Inhalt

Aufklärung – Training – Atementspannung	5
Atemtechniken in Atemnot	6
Wie kann ich mir in Atemnotsituationen selber helfen?	6
Welche Übungen helfen mir in Atemnotsituationen?	7
Atemerleichternde Stellungen	7
Atemtechniken in Belastungssituationen	8
Treppen steigen bei starker Atemnot	8
Treppen steigen bei geringer Atemnot	9
Lebensweisheiten des Straßenkehrers Beppo	10
„Man darf nie an die ganze Straße auf einmal denken.“	10
Tiefes gutes Atmen	11
Immer wieder gibt es die Frage: Atme ich eigentlich richtig?	11
Beim Einatmen weitet sich der Bauchraum – warum?	12
Eine tiefe Atmung unterstützt alle Organe in unserem Körper.	12
Das Zwerchfell - Atembewegung- falsch und richtig	13
Atembewegung- falsch und richtig	13
Atemwahrnehmung und Atementspannung	14
Atmung und Haltung hängen eng zusammen.	15
Atmung und Haltung im Sitzen	15
Sitzen in Würde	16
Husten und Hustentechniken	17
Husten und Hustentechniken	18
Nasentatmung	20
Dehnübungen im Sitzen oder Stehen	21
Dehnübungen	21
Schulterkreisen	22
Dehnübung im Liegen	23
Dehnungsbrücke	23
Mondsichel	24
Knie anziehen und Knieschaukel	25
Dreh-Dehnlage & Atementspannung durch Zählen der Ausatemzüge	26



Der Atem trägt uns ein Leben lang. Er ist selbstverständlicher Begleiter – Schritt für Schritt – Atemzug für Atemzug. Doch in Atemnotsituationen bei einer Atemwegserkrankung kommt und geht er nicht mehr selbstverständlich. Atemnot kann große Angst bis Panik auslösen.

Viele Patienten fragen sich: Wie kann ich mir selber helfen? Atme ich eigentlich richtig? Wie kann ich meine Atemmuskeln trainieren? Wie kann ich innere Ruhe und Gelassenheit wieder finden?

Seit über 20 Jahren führe ich im Krankenhaus Bethanien Atemtherapiekurse für Atemwegserkrankte, für Angehörige und Interessierte durch. Mein Wunsch und mein Ziel dabei ist, dass die Teilnehmer ein besseres Selbstmanagement durch die Entwicklung eines guten Körpergefühls und das Erlernen der Atementspannung erreichen. Ausgebildet in der Funktionellen Atemtherapie ist es mir ein Anliegen, über den Atemprozess aufzuklären: Aufzuklären, wie eine gute tiefe Atmung funktioniert, welche tiefgreifende Wirkung das Zwerchfell hat, wie Atmung und Haltung zusammenhängen, wie wichtig die Nasentatmung ist und aufzuklären über

hilfreiche Hustentechniken und vor allem über verschiedene Atementspannungsmethoden.

Ich freue mich, meine Erfahrungen, die ich gerade auch durch die vielen Anregungen der Kursteilnehmer bekommen habe, weitergeben zu können. Einen besonderen Dank möchte ich der Selbsthilfegruppe „Deutsche Patientenliga Atemwegserkrankungen Ortsverband Moers-Niederrhein“ aussprechen. Im Rahmen des Gesundheitsprogrammes des Krankenhauses Bethanien organisiert und unterstützt die Selbsthilfegruppe aktiv meine Atemtherapiekurse.

Den zwei langjährigen Kursteilnehmern, Ulrike Küsters und Bernhard Hentschke, die mit viel Freude und Engagement sich für die Fotos in dieser Broschüre zur Verfügung gestellt haben, möchte ich ebenfalls danken. Beide sind von einer Lungenerkrankung betroffen- Bernhard Hentschke hatte vor 8 Jahren eine Lungentransplantation- und beide haben sich trotz aller Herausforderungen immer ihren Lebensmut und ihre Tatkraft erhalten.

So wünsche ich Ihnen viel Freude und hoffe, dass die zahlreichen Informationen und Anregungen Ihnen hilfreich sein mögen, alltägliche Situationen besser zu meistern. Sie können sich ein tägliches kleines Trainingsprogramm zusammenstellen und auch immer wieder bei Fragen nachschlagen.

Ich wünsche Ihnen alles Gute!

Beate Wargalla

Beate Wargalla

Atemtechniken in Atemnotsituationen

Wie kann ich mir in Atemnotsituationen selber helfen?

Das Problem bei Atemnot ist, dass wir subjektiv das Gefühl haben, keine Luft mehr zu bekommen, der obere Brustkorb wie zugeschnürt ist. Es ist das Empfinden, dass keine Luft mehr rein noch raus geht.

In diesen Situationen müssen Sie den Kopf einschalten: Wichtig ist die Ausatmung! Sie atmen aus, damit die Lunge sich nicht weiter aufbläht, sondern sich entblähen kann und sie neuen Sauerstoff aufnehmen kann. Das bedeutet, dass Sie in Atemnotsituationen als Erstes ausatmen müssen. Die Steuerung der Ausatmung geschieht über den Mund, über die sogenannte „Lippenbremse“.

Was bewirkt die Lippenbremse?
Die Lippenbremse ist eine Ausatemtechnik gegen eine Stenose. Dabei wird während der Ausatmung ein kleiner Widerstand erzeugt, der die Ausatmung verlängert. Sie bewirkt, dass die Atemwege auf dem Reflexwege weit gehalten werden und vermeiden das Zusammenfallen der Atemwege in der Ausatmung. Dadurch kann sich die Lunge entblähen und es kann wieder genügend eingeatmet werden.

Merke:
In der Atemnotsituation – ausatmen über die Lippenbremse

Wie?

Legen Sie die Lippen weich aufeinander und lassen die Luft – in der Vorstellung, „die im Mund ist“ – mit einem sanften „w“ oder „f“ ausströmen. Atmen Sie nicht „bis zum Ende“ aus, damit Sie nicht in eine Pressatmung kommen. Blähen Sie nicht Ihre Wangen auf. Lassen Sie den Einatmen über die Nase einströmen. Sagen Sie sich innerlich: „Ich bleibe ganz ruhig.“



Wenn die Atemnot zu stark ist, können Sie auch wie eine Lokomotive mit „pf, pf, pf“ die Luft ausatmen. Lassen Sie den Einatem durch die Nase einströmen. Die Lippenbremse sollten Sie auch und vor allem in belastenden Situationen, z.B. beim Treppen steigen, bei allen Situationen des Wechsels von Kälte in Wärme und umgekehrt, vom Liegen ins Sitzen, vom Sitzen zum Stehen und umgekehrt, bei allen körperlichen Belastungen, aber auch bei Aufregung oder in anderen Stresssituationen anwenden. Üben Sie die Anwendung der Lippenbremse, damit Sie sie in akuten Situationen automatisch nutzen. Beim Autofahren wird ohne Nachzudenken die Kupplung, das Gas und die Bremse betätigt. Es ist automatisiert. So sollte auch die Lippenbremse bereits bei geringer Atemnot frühzeitig automatisch angewendet werden



Atemerleichternde Stellungen

Wie kann ich mir in Atemnotsituationen selber helfen?

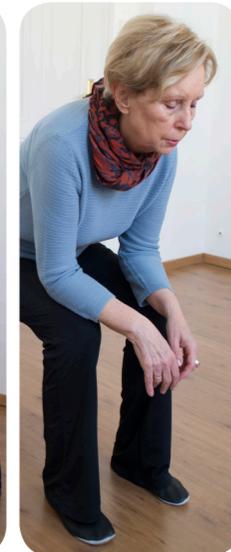
Wenn Sie in Atemnot kommen, gehen Sie in eine atemerleichternde Stellung. Meist machen Sie dies automatisch richtig.

Stützen Sie Ihre Arme auf oder legen Sie sie ab, damit die Schultern nicht so schwer auf dem Brustkorb lasten. So bringen Sie die Lunge und den Brustkorb in eine Einatemungsstellung.

Sie können die Arme im Sitzen auf die Oberschenkel abstützen oder sie am Tisch / Kommode / Auto usw. ablegen.

Auch im Stehen sind atemerleichternde Positionen möglich.

Schauen Sie sich die Schaubilder an.



Atemtechniken in Belastungssituationen

Treppen steigen bei starker Atemnot

Grundsatz: Kraft haben wir in der Ausatmung.

Wie kann ein Karatekämpfer 10 Steine auf einmal mit der Hand durchschlagen?

Er stößt einen kräftigen Laut aus, d.h. er hat die Kraft in der Ausatmung. Er hat sie nicht in der Einatmung oder im Atemanhalten.

Diese Kraft nutzen wir auch in der Atemtherapie, um beim Treppensteigen nicht außer Puste zu kommen. Achten Sie bei jeder Treppe auf Ihre Atemtechnik und nutzen das Treppensteigen als kleines Trainingsprogramm.

Merksatz: Gehen der Stufen in der Ausatmung mit Lippenbremse und stehen bleiben in der Einatmung.



usw.
So kommen Sie ohne Atemnot oben an

Stehen bleiben und den Einatem kommen lassen

Weitergehen in der Ausatmung mit Lippenbremse

Weitergehen in der Ausatmung mit Lippenbremse

Gehen in der Ausatmung mit Lippenbremse

Stehen bleiben und den Einatem kommen lassen – dies kann auch bereits bei der dritten Stufe geschehen

Weitergehen in der Ausatmung mit Lippenbremse (sofern möglich)

Weitergehen in der Ausatmung mit Lippenbremse

Gehen in der Ausatmung mit Lippenbremse

Vor der 1. Stufe der Treppe: Stehen bleiben und den Einatem kommen lassen

Dies gilt auch für andere Steigungen, Anhöhen / Berge oder Belastungen

Treppen steigen bei geringer Atemnot

Auch hier nutzen wir wieder die Kraft in der Ausatmung. Nutzen Sie jede Treppe, um bewusst mit der Atemtechnik die Stufen zu steigen und zugleich Ihre Kondition zu trainieren, aber die Lunge nicht zu überlasten.

Merksatz: Gehen der Stufen in der Ausatmung mit Lippenbremse und Weiter-Gehen in der Einatmung



Vor der 1. Stufe der Treppe: Stehen bleiben und den Einatem kommen lassen

Gehen in der Ausatmung mit Lippenbremse

Weitergehen in der Ausatmung mit Lippenbremse

Weitergehen in der Ausatmung mit Lippenbremse

Weitergehen in der Ausatmung mit Lippenbremse (sofern möglich)

Weitergehen in der Einatmung

Weitergehen in der Einatmung

usw.

Gehen Sie 3-5 Stufen in der Ausatmung und 2-4 Stufen in der Einatmung, entsprechend der eigenen Kondition. Gehen Sie achtsam und bewusst in Ihrem Atemrhythmus die Treppe hoch. Achten Sie auf einen regelmäßigen Atemrhythmus, mäßiges Tempo, das Sie bis zuletzt einhalten können.

Tritt dennoch Atemnot auf, bleiben Sie stehen, atmen mit der Lippenbremse aus, lassen den Atem sich beruhigen und gehen in noch ruhigerem Tempo weiter.

„Man darf nie an die ganze Straße auf einmal denken.“

Lebensweisheiten des Straßenkehrers
Beppo aus Momo von Michael Ende

Er fuhr jeden Morgen lange vor Tagesanbruch mit seinem alten quietschenden Fahrrad in die Stadt zu einem großen Gebäude. Dort wartete er in einem Hof zusammen mit seinen Kollegen, bis man ihm einen Besen und einen Karren gab und ihm eine bestimmte Straße zuwies, die er kehren sollte.

Beppo liebte diese Stunden vor Tagesanbruch, wenn die Stadt noch schlief. Und er tat seine Arbeit gern und gründlich. Er wusste, es war eine sehr notwendige Arbeit.

Wenn er so die Straßen kehrte, tat er es langsam, aber stetig: bei jedem Schritt einen Atemzug und bei jedem Atemzug einen Besenstrich. Schritt - Atemzug - Besenstrich - Schritt - Atemzug - Besenstrich und so weiter.

Dazwischen blieb er manchmal ein Weilchen stehen und blickte nachdenklich vor sich hin. Und dann ging es wieder weiter: Schritt - Atemzug - Besenstrich...

Während er sich so dahinbewegte, vor sich die schmutzige Straße und hinter sich die saubere, kamen ihm oft große Gedanken. Aber es waren Gedanken ohne Worte, Gedanken, die sich so schwer mitteilen ließen wie ein bestimmter Duft, an den man sich nur gerade eben noch erinnert, oder wie eine Farbe, von der man geträumt hat.

Nach der Arbeit, wenn er bei Momo saß, erklärte er ihr seine großen Gedanken. Und da sie auf ihre besondere Art zuhörte, löste sich seine Zunge, und er fand die richtigen Worte.

„Siehst du, Momo“, sagte er dann zum Beispiel, „es ist so: Manchmal hat man eine sehr lange Straße vor sich. Man denkt, die ist so schrecklich lang; das kann man niemals schaffen, denkt man.“

Er blickte eine Weile schweigend vor sich hin, dann fuhr er fort: „Und dann fängt man an, sich zu eilen. Und man eilt sich immer mehr. Jedes Mal, wenn man aufblickt, sieht man, daß es gar nicht weniger wird, was noch vor einem liegt. Und man strengt sich noch mehr an, man kriegt es mit der Angst zu tun, und zum Schluss ist man ganz außer Puste und kann nicht mehr. Und die Straße liegt immer noch vor einem. So darf man es nicht machen.“

Er dachte einige Zeit nach. Dann sprach er weiter: „Man darf nie an die ganze Straße auf einmal denken, verstehst du? Man muss nur an den nächsten Schritt denken, an den nächsten Atemzug, an den nächsten Besenstrich. Und immer wieder nur an den nächsten.“

Wieder hielt er inne und überlegte, ehe er hinzufügte: „Dann macht es Freude; das ist wichtig, dann macht man seine Sache gut. Und so soll es sein.“

Und abermals nach einer langen Pause fuhr er fort: „Auf einmal merkt man, daß man Schritt für Schritt die ganze Straße gemacht hat. Man hat gar nicht gemerkt wie, und man ist nicht außer Puste.“ Er nickte vor sich hin und sagte abschließend: „Das ist wichtig.“

Immer wieder gibt es die Frage: Atme ich eigentlich richtig?

Geht beim Einatmen der Bauch raus oder rein?

Übung:

Setzen Sie sich bequem hin oder legen Sie sich bequem auf den Rücken und legen beide Hände auf den Bauch. Im Liegen sollten die Ellbogen angenehm auf der Unterlage liegen.

Spüren Sie in Ihre Handinnenflächen. Sind die Hände eher warm oder kühl? Ist es angenehm, die Hände auf dem Bauch zu spüren. Vielleicht gibt es ein Gefühl der Ruhe und Geborgenheit. Die Bauchdecke kann sich entspannen.

Spüren Sie eine Bewegung unter Ihren Händen: Das Weitwerden im Bauchraum, der Bauch wölbt sich vor und dann zieht er sich wieder zurück. Es muss keine große Bewegung sein.

Beobachten Sie nun die Bewegung im Bauchraum zusammen bei Ihrer Einatmung und Ihrer Ausatmung. Was stellen Sie fest?

Sie nehmen wahr, wie der Bauch sich vorwölbt in der Einatmung und auch wieder zurückzieht in der Ausatmung.

Verweilen Sie noch für eine Zeit und beobachten die Atembewegung unter Ihren Händen: In der Einatmung geht der Bauch raus, wölbt sich vor und in der Ausatmung geht er wieder zurück und entspannt sich.

Nehmen Sie nur wahr, bleiben Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit ganz bei der Atembewegung!



Sie spüren, dass Ihre Atmung tiefer und ruhiger wird. Sie geschieht ganz von alleine. Auch eine innere Ruhe kann sich einstellen.

Warum bewegt sich der Bauchraum in der Atmung?

Das Zwerchfell

Beim Einatem weitet sich der Bauchraum – warum?

Unser größter Atemmuskel ist das Zwerchfell. Wo liegt es? Wie bewegt es sich?

Zwerch heißt quer. Das Zwerchfell ist ein Quermuskel, übrigens nicht ein Fell. Das Zwerchfell liegt quer unterhalb des Brustraumes und trennt vollständig wie eine Kuppel den Brustraum vom Bauchraum. Als Muskel ist das Zwerchfell an den Rippenbögen verwachsen.

Das Zwerchfell bewegt sich mit jedem Atemzug. Es senkt sich und hebt sich. Bei der Einatmung zieht sich das Zwerchfell zusammen und senkt sich ab. Dadurch entsteht ein Unterdruck in den Lungen und die Luft wird eingesogen und wir atmen ein. Dann hebt sich das Zwerchfell wieder in die Ausgangsposition und wir atmen aus.

Einatmung:

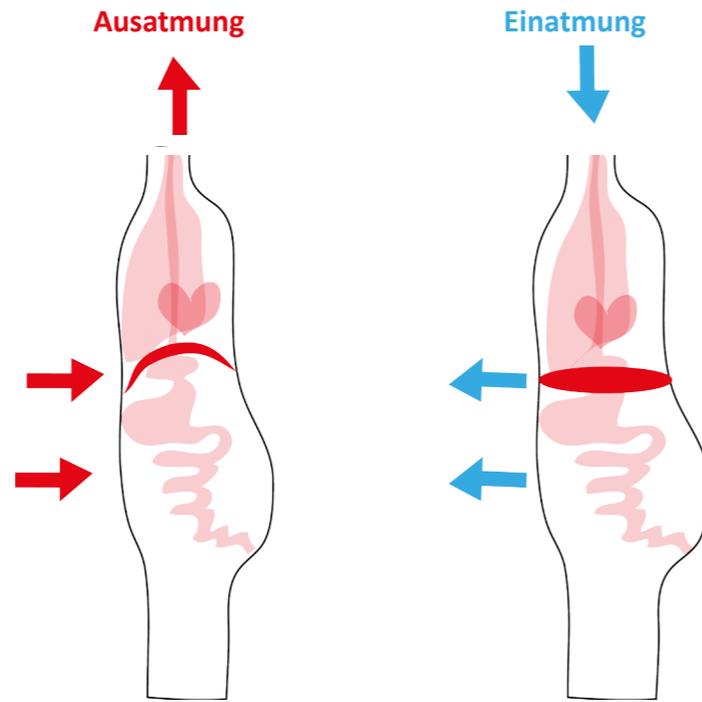
Durch die Senkung des Zwerchfells wird der Brustraum weit, viel Luft kann einströmen. Gleichzeitig werden alle Bauchorgane weggedrängt und der Bauchraum wird weit.

Ausatmung:

Das Zwerchfell hebt sich wieder, der Brustraum verengt sich, viel Luft strömt aus und der Bauchraum flacht ab.

Merke:

In der Einatmung wird der Bauchraum weit, in der Ausatmung wieder schmal. Bei einer tiefen Atmung spüren wir die größte Atembewegung im unteren Brustraum und Bauchraum.



Eine tiefe Atmung unterstützt alle Organe in unserem Körper.

Eine tiefe Atmung stärkt unser Herz.

Durch die Senkung und Hebung des Zwerchfells wird unser Herzmuskel unterstützt, da das Herz mit dem Zwerchfellmuskel verwachsen ist. Bei jedem Atemzug, bei jeder Zwerchfellbewegung wird der Herzmuskel lang gezogen und wieder entspannt. Eine tiefe und regelmäßige Atembewegung führt zu einer Stärkung des Herzmuskels und der Herzkranzgefäße.

Eine tiefe Atmung unterstützt alle Organe im Bauchraum.

Alle Organe im Bauchraum werden mit jeder Zwerchfellbewegung zusammengedrückt und damit aktiviert und wieder entspannt: Der Magen, die Leber als Entgiftungsorgan und die Galle, die Milz, die Bauchspeicheldrüse, der Dickdarm und der Dünndarm, die Nieren, die Unterleibsorgane, die Blase.

Atembewegung - falsch & richtig

beugen Sie sich nach vorne, die Brust sackt eher ein und der Bauch wölbt sich vor. So entwickeln sich leicht falsche Atemgewohnheiten.

Richtige Atembewegung, Aus- und Einatmung

Nun fordere ich Sie auf, zuerst auszuatmen und den Einatem kommen zu lassen.

Sie merken: Es stellt sich die richtige Atembewegung ein. In der Ausatmung flacht der Bauchraum ab und in der Einatmung wird der Brust- und Bauchraum weit. Dabei sollte beachtet werden, dass der Brustkorb in der Ausatmung nicht einfällt, sondern aufgerichtet bleibt. So kann sich die volle Spannkraft des Zwerchfells entfalten. Sie werden feststellen, dass sich die richtige Atembewegung eher einstellt, wenn Sie mit der Ausatmung beginnen und den Einatem kommen lassen. Legen Sie so oft wie möglich Ihre Hände auf den Bauch.

In Ruhephasen entsteht automatisch eine tiefe und richtige Atembewegung.

Eine tiefe Atmung hilft bei der Regulierung des Blutdrucks.

Direkt unterhalb des Zwerchfells liegen unsere Nieren. Sie sind mitverantwortlich für die Regulation des Blutdrucks.

Eine tiefe Atmung beruhigt unser Nervensystem.

Direkt unterhalb des Zwerchfells liegt unser Sonnengeflecht auch Solarplexus genannt, das Autonome Nervensystem. Eine tiefe gleichmäßige Atmung bringt eine gesunde Balance zwischen Ruhe und Aktivität in das Nervensystem.

Kann das Zwerchfell sich bei jedem Atemzug voll entfalten, so führt dies zu einer Gesundung des ganzen Körpers. Die Lunge wird optimal belüftet, die Zellen mit Sauerstoff angereichert und alle Organe werden in ihrer Aktivität unterstützt.

Das Zwerchfell - Atembewegung - falsch und richtig

Falsche Atembewegung

Wenn ich Sie auffordere, kräftig einzuzatmen und anschließend auszuatmen, was geschieht dann häufig? Bei der Einatmung ziehen Sie vermutlich die Schultern hoch und ziehen den Bauch ein. Das Zwerchfell wird somit hoch gezogen. Bei der Ausatmung fällt der Brustkorb ein, das Zwerchfell wird nach unten gedrückt und der Bauchraum eher geweitet. **Es ist also eine falsche Atembewegung.**

Diese falsche Atembewegung ist oft auch bei gymnastischen Übungen zu finden. Bei der Aufforderung „strecken Sie die Arme nach oben und atmen tief ein“, ziehen Sie meist die Schulter hoch und den Bauch ein. Das Zwerchfell wird nach oben gezogen. Es kann sich nicht absenken. In der anschließenden Ausatmung



Bei dieser Übung legen Sie die Hände auf verschiedene Körperteile und nehmen die Atembewegung wahr: Die Atemmuskeln, vor allem das Zwerchfell bewegen den Bauchraum, die Seiten, den Rücken und den Brustkorb. Durch diese Wahrnehmungsübung bekommen Sie ein Gespür für die Tiefe Ihrer Atmung, die zugleich eine tiefe Entspannung bewirkt.

Schaffen Sie eine Atmosphäre, in der Sie sich sehr wohl fühlen und entspannen können. Setzen Sie sich bequem hin oder legen Sie sich bequem auf den Rücken. Legen Sie sich eine Knierolle unter die Knie. Dies entspannt den Rücken.



Legen Sie die Hände auf den Bauch, eine Hand unterhalb des Nabels, die andere oberhalb des Nabels. Die Ellbogen liegen auf der Unterlage.

Gehen Sie nun mit Ihrer Aufmerksamkeit in Ihre Handinnenflächen und genießen die wärmenden oder vielleicht angenehm kühlenden schützenden Hände auf dem Bauch. Vielleicht entsteht ein Gefühl der Ruhe und Geborgenheit. Die Bauchdecke und die Bauchmuskeln können sich entspannen. Spüren Sie die Atembewegung unter Ihren Händen?

Sie nehmen wahr, wie sich der Bauchraum in der Einatmung weitet und vorwölbt und in der Ausatmung wieder zurückzieht. Verweilen Sie eine Weile in der Beobachtung der Atembewegung unter Ihren Händen.

Legen Sie nun Ihre Hände rechts und links auf die Seiten des unteren Brustkorbes, oberhalb der Taille. Spüren Sie auch hier Ihre Atembewegung. Ist die Bewegung stärker oder weniger stark als im Bauchraum? Bei der Einatmung weitet sich der Brustraum. In der Ausatmung zieht er sich zusammen.



Nach einer Weile legen Sie Ihre Hände in den Rücken, wobei Ihre Handflächen oder Handrücken auf den Nieren liegen. Nehmen Sie auch hier eine kleine Atembewegung wahr?



Anschließend legen Sie Ihre Hände vorne auf den Brustkorb, die Finger liegen unterhalb der Schlüsselbeine. Auch hier ist eine kleine Atembewegung zu spüren. Wahrscheinlich ist sie nicht so groß wie im Bauchraum. Legen Sie zum Abschluss noch einmal Ihre Hände auf den Bauch. Sie nehmen wahr, dass sich mit jedem Atemzug Ihre Körperwände bewegen. Es ist ein stetes Bewegt-sein und Pulsieren. Sie spüren die Tiefe Ihrer Atembewegung im Bauchraum, in den Seiten, im Rücken und im Brustkorb. Ihr Atemrhythmus wird ruhig und gleichmäßig. Innere Ruhe und Frieden können einkehren!

Atmung und Haltung hängen eng zusammen.

Das Zwerchfell, das als Quermuskel an den Rippenbögen angewachsen ist, zieht sich im Rücken mit mehreren Muskelsträngen bis zum 2. Lendenwirbel hinunter. Dies bedeutet, dass eine Atembewegung auch im hinteren Bereich, im Rücken stattfindet. Sitzen wir im Rundrücken oder angespannt im Hohlkreuz so ist die Zwerchfellbewegung eingeschränkt.

Haltung im Sitzen beginnt im Beckenraum. Die Wirbelsäule wird gehalten und aufgerichtet vom Becken her, gehalten im Kreuzbein. Sitzen wir im Rundrücken, so wird die Wirbelsäule gebogen, das Zwerchfell hat eher einen Zwerchfelltiefstand, der Brustkorb ist eingefallen, die gesamte Muskulatur erschlafft. Die Atmung ist vermindert. Die Atembewegung ist eingeschränkt. Die innere Haltung zeigt ein Unbeteiligt-Sein. Die Person fühlt sich von der Schwerkraft erdrückt. Sie verschließt sich.

Das Sitzen im Hohlkreuz dagegen, führt zu einer Anspannung der gesamten Muskulatur. Das Zwerchfell hat eher einen Zwerchfellohochstand. Die innere Haltung ist angespannt. Es entsteht eine Haltung wie "auf dem Sprung zu sein", eine Willkürhaltung, eine Kontrollhaltung. Diese Position führt zur verminderten Atmung, der Hochatmung und eingeschränkter Atembewegung.

Sitzen wir in der Eutonen Balance („Eu“ heißt „wohl“ und tonus „Spannung“), also in einer Wohlspannung, wird die Wirbelsäule vom Becken aus gehalten und aufgerichtet, das Zwerchfell kann sich weit nach allen Seiten ausbreiten, in der Einatmung absenken und in der Ausatmung wieder zurück in die Ausgangsposition gehen. Muskulär herrscht im Körper eine Wohlspannung. Die innere Haltung ist im Gleichgewicht. Wir können sowohl nach innen gerichtet sein und wahrnehmen, wie es uns geht, als auch nach außen hin angemessen reagieren.



Rundrücken



Hohlkreuz



eutone Balance

Wenn wir uns hinsetzen, spricht unsere Haltung durch uns.

Sinken wir in uns zusammen, empfinden wir Energiemangel, Passivität oder fehlende Klarheit. Wenn wir da sitzen, als ob wir einen Besenstiel verschluckt hätten, sind wir angespannt. Wir strengen uns zu sehr an.

Wie erfahren wir uns, wenn wir in einer Weise sitzen, die Würde und Harmonie verkörpert? Vielleicht bemerken wir, wie wir automatisch den Wunsch verspüren, aufrechter zu sitzen.

Vielleicht bemerken wir, wie unser Gesicht sich entspannt, unsere Schultern sinken, unser Rücken und unser Hals eine lockere, als Ganzes harmonische Haltung annehmen. Vielleicht spüren wir, dass die Wirbelsäule sich energievoll aus dem Becken erhebt und dass das Brustbein sich aufrichtet und öffnet wie eine schöne Blüte.

Wir alle scheinen das innere Gefühl der Würde zu kennen und zu wissen, wie man ihm Ausdruck verleiht.

Wenn wir sitzen – zum Beispiel in der Meditation – und uns daran erinnern, mit Würde und in Harmonie zu sitzen, kehren wir zu unserem ursprünglichen Gefühl des eigenen Wertes zurück. Wir können dem Strömen dieser unmittelbaren Erfahrung in diesem Augenblick lauschen. Wir sitzen für einige Augenblicke lang mit Würde. Wie fühlen wir uns dabei? Wie fühlt es sich an, in Würde zu sitzen?

Fühlen wir, wie unser Atemrhythmus ruhig und gleichmäßig wird? Wir können uns vorstellen, wie jede Zelle in unserem Körper mit Sauerstoff belebt wird, wie unser Atem sich weit entfalten kann. Wir erfahren ein Gefühl "es atmet mich".

Unser Körper, Geist und Seele sind in Harmonie.

Produktiver Husten und Reizhusten

Husten ist ein lebenswichtiger Reflex, um Fremdkörper, Krümel, Staub oder Schleim aus den Atemwegen zu entfernen.

Dabei wird die Zwerchfellmuskulatur zu kräftiger ruckartiger Arbeit veranlasst, was im Brustkorb zu starkem Druck führen kann. Diesem Druck können oft die zarten Lungenbläschen und die kleinen Bronchien nicht standhalten.

Daher ist es ratsam, bestimmte Hustentechniken zu beachten. Grundsätzlich gilt: Nur Husten, wenn unbedingt erforderlich!

Hustentechnik bedeutet immer auch Hustendisziplin.

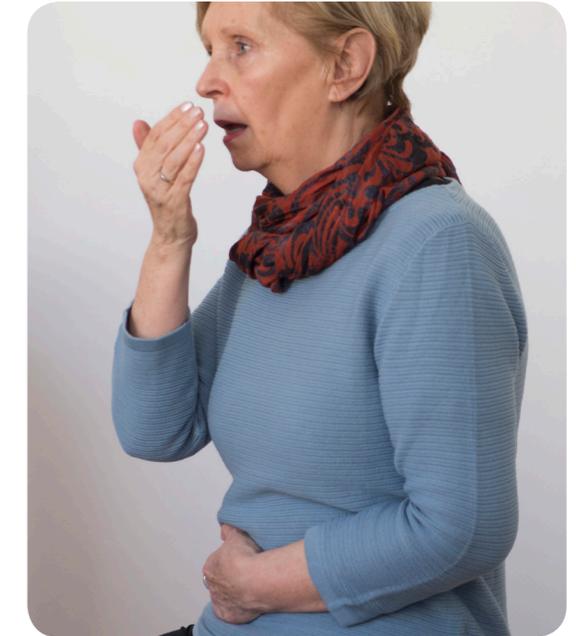
Hustentechniken bei produktivem Husten = Husten mit Schleim

Husten und Auswurf sind meist die wichtigsten Symptome bei Erkältungen und vor allem auch bei COPD.

Husten dient der Reinigung der oberen Atemwege. Bis in die kleineren unteren Atemwege reicht der Mechanismus „Husten“ nicht! Denken Sie bei Sekret und Husten immer daran: Gehustet wird erst zum Schluss, also wenn der Schleim weit genug oben ist!

Huffing ist eine Hustentechnik, bei der die Stimmritze nicht verschlossen wird, die Bronchien geschont werden und ein zu starker Druckaufbau im Brustraum vermieden wird.

Huffing bei gleichzeitiger Bauchpresse



Legen Sie eine Hand auf den Bauch oder legen Sie den Unterarm quer auf den Bauch, halten eine Hand vor den Mund und geben kurze Hustenstöße ab, wobei der Unterbauch eingezogen wird.

Wichtig: Die Kraft kommt von der Bauchmuskulatur und nicht aus den Schultern!

Geben Sie 2 bis 3 schnelle „Huffs“ ab, als wenn Sie eine Scheibe anhauchen wollten. Vermeiden Sie, die Schultern hoch zu ziehen! Der Druck aus den Schultern baut einen Druck nach oben in den Kopf und nach unten in den unteren Brustraum auf. Vermeiden Sie, eine gekrümmte Haltung mit Rundrücken einzunehmen. Sie können sich mit dem Oberkörper vorbeugen. Haltungen in der Schräglage können hilfreich sein, damit der Schleim in Richtung Mund fließen kann.



Es genügt, den Schleim mit ein oder zwei kurzen Hustenstößen nach oben zu befördern, zu warten bis er sich oben am Kehlkopf angesammelt hat und dann kurz abzuhusten.

Der Schleim kann auch geschluckt werden.

Falsch ist es, beim Husten den Mund zu schließen und den Druck nach innen zu richten.

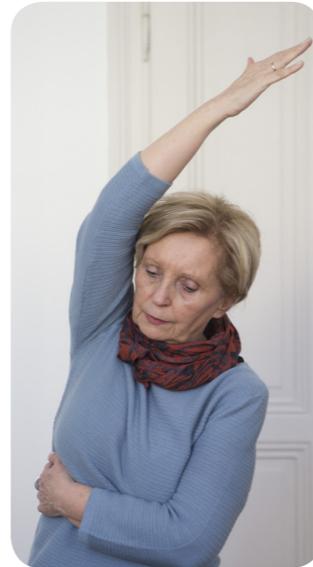
Was können Sie noch tun?

Trinken Sie ein warmes Getränk - bei häufigem Hustenreiz in der Nacht stellen Sie sich eine Thermoskanne mit einem warmen Getränk ans Bett. Kalte Getränke lösen häufig erst einen Hustenreiz aus! Mit einem warmen Getränk wird auf dem Reflexweg das Sekret in den Bronchien mobilisiert. Der Schleim kann besser abgehustet werden.

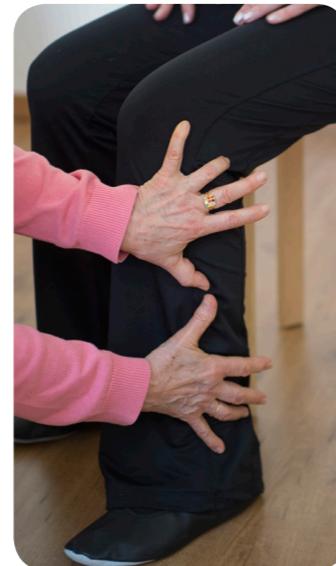
Beklopfen Sie leicht das Brustbein mit den Fingerspitzen oder auch den Brustkorb insgesamt. Es kann auch ein Partner den Rücken, die Rippen und die Schulterblätter abklopfen. Das Klopfen und Vibrieren mobilisiert und Sie können den Schleim in den Bronchien besser abhusten.



Bei bestimmten Lagerungen des Brustkorbes und Dehnübungen vor allem am Morgen vor und nach dem Aufstehen wird der Schleim mobilisiert. Es erleichtert das Abhusten.



Bei starker Schleimbelastung kann der Akupressurpunkt „Magen 40“ helfen. Er hat auch den Namen „Schleimbagger“. Er liegt an der Außenseite des Unterschenkels, genau in der Mitte zwischen dem „Knieauge“ (Vertiefung unter der Kniescheibe außen) und der höchsten Erhebung des Außenknöchels. Kräftig massieren!



Hustentechniken bei Reizhusten

Wichtig: Ein Reizhusten ist auf jeden Fall zu vermeiden.

Die Maßnahmen zum besseren Abhusten beim produktiven Husten sind auch hier nützlich: Trinken Sie ein warmes Getränk, schlucken Sie Ihren Speichel oder nehmen ein Bonbon, klopfen Sie leicht Ihren Brustkorb ab. Wenden Sie die Huffing-Technik an und husten Sie mit der Bauchpresse. Dies hält die Stimmritze weit.

Einige Tipps gegen den Reizhusten, die Sie zusätzlich ausprobieren können.

Halten Sie ein Nasenloch zu und atmen ruhig weiter. Der Reflex zur Weiterstellung der Bronchien durch die Nasenenge kann den Hustenreflex ablösen!

Der Körper kann nie zwei Reflexe gleichzeitig ablaufen lassen!



Reiben und drücken Sie den Akupunkturpunkt „Cha Ba Ex“ auf der oberen Kante des Brustbeins, in der kleinen Kuhle. Das mindert den Hustenreiz.



Wenden Sie den „Packegriff“ an, indem Sie am unteren Rippenrand das Gewebe fest gedrückt halten. Auch dies löst einen Reflex von außen nach innen zu den Bronchien zur Minderung des Hustenreizes aus. Hier der seitliche „Packegriff“:





Grundsätzlich erfolgt unsere Atmung über die Nase und nicht durch den Mund.

Nur beim Sprechen, Singen, Lachen, Schimpfen, Weinen, Gähnen, Flüstern usw. atmen wir über den Mund aus. Auch wenn wir in Atemnot sind, können und sollten wir mit der Lippenbremse über den Mund mit einer Stenose ausatmen. Doch die Einatmung sollte, wenn möglich, immer über die Nase erfolgen.

Warum ist die Nasentatmung so wichtig?

Wir haben in unseren beiden Nasengängen rechts und links nicht einfache Höhlungen, sondern jeweils rechts und links 3 Nasengänge, einen oberen, einen mittleren und einen unteren Nasengang. Warum ist das so?

Filterung: Durch die vielen kleinen Nasengänge, die mit Flimmerhärchen ausgekleidet sind, können die eingeatmeten Schmutzpartikel, Stäube, Unreinheiten in der Luft viel feiner gefiltert und der Schmutz hinausbefördert werden. Dies ist bei der Mundatmung nicht möglich. Hier kommt die schmutzige Luft direkt in die Bronchien.

Anfeuchtung: Durch die große Oberfläche der Schleimhäute in den 6 Nasengängen kann die eingeatmete trockene Luft effektiv und schnell angefeuchtet werden und in die Lungen gelangen. Bei der Mundatmung wird die trockene Luft direkt in die Bronchien geleitet.

Erwärmung: Das Gleiche gilt für kalte Luft. Über die schmalen Nasengänge wird die Luft gleichmäßig angewärmt in die Lungen befördert, während bei der Mundatmung kalte Luft ohne Erwärmung direkt in die Lunge gelangt.

Riechnerven: Im oberen Nasengang befinden sich die Riechnerven. Das bedeutet, dass wir mit der Nasentatmung eher schlechte Luft oder ungesunde Dämpfe wahrnehmen und uns entsprechend schützen können. Auch hier versagt die Mundatmung.

Gleichmäßige Belüftung: Besonders interessant ist, dass mit der Nasentatmung - wobei die Luft durch alle drei Nasengänge strömt - die Lunge insgesamt optimal belüftet wird. Dies geschieht nicht mit der Mundatmung. Hierbei werden nur die oberen Lungenanteile gut belüftet. Das bedeutet, dass wir mit der Mundatmung eher zu „Hochatmern“ werden.

Dehnübungen im Sitzen oder Stehen

Ziel der Dehnungsübungen im Sitzen oder Stehen ist es, die Atemmuskulatur zu kräftigen. Besonders die Zwischenrippenmuskeln werden durchblutet und elastischer und eine größere Spannkraft im Brustkorb entwickelt sich. Die Dehnübungen sollten Sie in Ihr tägliches Übungsprogramm aufnehmen.

Sich Dehnen in alle Richtungen

Sie üben im Sitzen oder auch im Stehen, dabei stehen Sie hüftbreit und weich in den Knien.

Rechter Arm:

Dehnen Sie sich mit dem rechten Ellbogen langsam, so wie es angenehm ist, in den Raum in alle Richtungen, dabei atmen Sie weiter und nehmen den ganzen Körper mit in die Bewegung. Der Kopf ist locker. Dann öffnen Sie die rechte Hand und dehnen sich vom Handgelenk aus noch weiter und größer in den Raum. Geben Sie sich viel Raum und Weite in alle Richtungen. Sie atmen weiter und halten nicht den Atem an.

Linker Arm:

In der gleichen Weise führen Sie die Bewegung mit dem linken Ellbogen und dann der linken Hand aus und dehnen sich weit in den Raum.

Beide Arme:

Anschließend dehnen Sie sich mit beiden Ellbogen und dann beiden Händen und genießen die Weite im Atem.



Dehnung des Brustkorbes

Sie üben im Sitzen oder auch im Stehen, dabei stehen Sie hüftbreit und weich in den Knien.

Rechte Seite:

Sie strecken den rechten Arm zur Seite, ohne dabei die Schultern anzuheben. Die Handfläche zeigt nach oben. Sie dehnen den Arm nach oben über den Kopf zur linken Seite hin. Die linke Hand kann auf die gedehnte Seite des Brustkorbes gelegt werden, um die Atembewegung intensiver zu spüren. Verbleiben Sie in der Dehnung. Dabei kann sich der Kopf ein wenig nach links neigen. Genießen Sie die Dehnung der rechten Körperseite für 3 bis 5 Atemzüge.

Dann führen Sie mit dem Ausatem langsam den rechten Arm wieder nach unten. Spüren Sie nach: Stellen Sie einen Unterschied der gedehnten Seite zur anderen Seite fest? Wie fühlt sich der Unterschied an?

Linke Seite:

In der gleichen Weise führen Sie die Dehnung der linken Seite durch.



Schulterkreisen im eigenen Atemrhythmus

Diese Übung entspannt die Schultern und den Nackenbereich. In vielen Situationen, bei plötzlicher Atemnot, bei jedem Schrecken werden unbewusst die Schultern hochgezogen. Oft bauen sich dadurch chronische Verspannungen in diesem Bereich auf. Hochgezogene Schultern behindern eine tiefe Atmung.

Achten Sie immer wieder darauf: Sind Ihre Schultern entspannt?

Sie üben im Sitzen oder auch im Stehen. Dabei stehen Sie hüftbreit und weich in den Knien.

Rechte Schulter:

Führen Sie die rechte Schulter hoch zum rechten Ohr, dann langsam nach hinten, nach unten und nach vorne in weichen geschmeidigen Kreisen: 3 bis 5 Mal

Sie merken:

Beim Hinunterführen der Schulter entsteht automatisch die Ausatmung, beim Hinaufführen der Schulter die Einatmung.

Bewegen Sie Ihre Schulter im eigenen Atemrhythmus. Automatisch wird die Atmung auch ruhiger und gleichmäßiger. Anschließend führen Sie die kreisende Bewegung der Schulter in die andere Richtung durch, d.h. nach oben zum Ohr, nach vorne, nach unten und nach hinten – und wieder im eigenen Atemrhythmus: 3 bis 5 Mal.

Linke Schulter:

In der gleichen Weise führen Sie die kreisende Bewegung mit der linken Schulter aus.

Beide Schultern:

Zum Abschluss lassen Sie beide Schultern nach hinten und dann nach vorne kreisen im eigenen Atemrhythmus: 3 bis 5 Mal. Streichen Sie nun zum Abschluss sanft über Ihre Schultern.

Spüren Sie eine Entspannung? Durch die Bewegung in Ihrem Atemrhythmus stellt sich zugleich eine tiefe, ruhige, gleichmäßige Atmung ein.



Dehnübung im Liegen

Die Dehnübungen im Liegen führen Sie nur so weit aus, wie es angenehm ist. Gehen Sie nicht über die Schmerzgrenze! Ein sanftes inneres Lächeln ist dabei! Nicht anstrengen!

Dehnungsbrücke

Diese Übung fördert die Elastizität und Beweglichkeit des Brustkorbes und der Seiten insgesamt.

Rechte Seite:

Sie liegen entspannt in der Rückenlage. Sie legen Ihren rechten Arm gestreckt nach hinten, hinter dem Kopf ab, nur so weit, wie es Ihnen möglich ist. Gleichzeitig schieben Sie Ihre rechte Ferse nach vorne. Sie spüren die Dehnung in der rechten Seite und atmen dabei weiter. Lassen Sie zugleich die Muskeln im Rücken locker und entspannt. Spüren Sie Ihre Atembewegung?

Genießen Sie die Dehnung der rechten Seite mindestens 5 Atemzüge oder auch länger. Dann entspannen Sie Ihr rechtes Bein und legen den rechten Arm neben den Körper. Sie spüren nach. Wie empfinden Sie die Tiefe der Atmung? Wo spüren Sie besonders Ihre Atembewegung?



Linke Seite:

Wiederholen Sie die Übung mit Ihrem linken Arm und strecken die linke Ferse vor. Genießen Sie die Dehnung der linken Seite mindestens 5 Atemzüge oder auch länger.

Beide Schultern:

Zum Abschluss legen Sie achtsam beide Arme hinter Ihrem Kopf ab, nur so weit, wie es Ihnen angenehm ist und strecken beide Fersen nach vorne. Lassen Sie alle Muskeln im Rücken sich entspannen und genießen Sie gleichzeitig die Dehnung! Spüren Sie Ihre Atembewegung! Genießen Sie die Dehnung mindestens 5 Atemzüge oder auch länger.

Nun entspannen Sie beide Beine wieder und legen die Arme neben Ihrem Körper ab.

Spüren Sie nach und genießen die „lebendigen, wachen, bewegten“ Seiten!

Mondsichel

Diese Übung mobilisiert und kräftigt die Atemmuskulatur. Der Brustkorb und die Wirbelsäule werden elastischer und beweglicher.

Sie liegen bequem auf dem Rücken.

Rechte Seite:

Strecken Sie Ihren rechten Arm nach oben über den Kopf hinweg in seitlichem Bogen zur linken Seite und führen Sie auch Ihre beiden Beine, die auf der Unterlage liegen bleiben, in einem Bogen zur linken Seite. Ihre rechte Seite liegt nun in einem Bogen wie eine Mondsichel. Spüren Sie die Dehnung in der rechten Seite? Der Rücken ist dabei völlig entspannt.

Legen Sie Ihre linke Hand bequem auf die gedehnte rechte Seite und spüren Sie Ihre Atembewegung – das Weit-Werden in der Einatmung und das Entspannen des Brustkorbes in der Ausatmung.

Genießen Sie die Dehnung 5 Atemzüge lang oder auch länger.

Führen Sie Ihre Beine und Arme wieder in die Ausgangsstellung und spüren Sie nach. Wie fühlt sich die rechte Seite an? Fühlt sie sich bewegter, weicher, wärmer an? Spüren Sie die Atembewegung? Fühlen Sie einen Unterschied in der rechten und der linken Seite?

Linke Seite:

Dehnen Sie nun die linke Seite.

Sie spüren anschließend, dass beide Körperseiten belebt sind.



Knie anziehen

Diese Dehnübung bewirkt eine Kräftigung des Rückens und der Muskulatur im Bauch- und Beckenraum. Sie dehnt zugleich die Zwerchfellmuskelstränge im Rücken und setzt die Atmung tief. Sie liegen bequem auf dem Rücken und stellen Ihre Füße auf.

Rechtes Knie:

Ziehen Sie nun Ihr rechtes Knie soweit zur Brust wie es angenehm ist und umfassen Sie das Knie. Genießen Sie die Dehnung im unteren Rücken, in den Gesäßmuskeln und im Oberschenkel. Können Sie die Atembewegung bis tief in den unteren Rücken und im Beckenraum spüren? Führen Sie die Dehnung mindestens 3 bis 5 Atemzüge aus. Stellen Sie nun den Fuß wieder auf und spüren Sie nach.

Linkes Knie:

Dann nehmen Sie das linke Knie und genießen die Dehnung 3 bis 5 Atemzüge. Stellen Sie wieder den Fuß auf und spüren Sie nach.

Beide Knie:

Führen Sie nun beide Knie zur Brust und genießen die Dehnung 3 bis 5 Atemzüge. Stellen Sie wieder die Füße auf und spüren nach. Strecken Sie anschließend in der Ausatmung die Beine aus und ruhen aus. Spüren Sie eine gleichmäßige tiefe Atmung und Atembewegung? Die Atembewegung breitet sich im Becken, im Bauchraum und im Rücken aus. Innerlich entsteht ein Gefühl der Ruhe.



Knieschaukel

Das Dehnen in der Knieschaukel bewirkt eine Kräftigung der seitlichen Partien des Zwerchfells, der schrägen Bauchmuskeln und damit eine bessere Rippenbeweglichkeit beim Atmen.

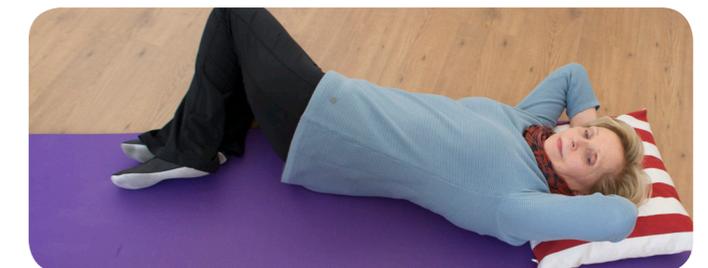
Zur rechten Seite:

Sie liegen bequem auf dem Rücken. Stellen Sie Ihre Füße auf, wobei beide Füße und Knie sich berühren. Legen Sie, wenn es angenehm ist, Ihre Hände in den Nacken. Lassen Sie langsam in der Ausatmung Ihre Knie zur rechten Seite sinken – nur so weit es bequem ist. Der Rücken und das Gesäß dürfen sich ein wenig vom Boden abheben.

Spüren Sie die Dehnung in der Seite? Die Muskeln, vor allem im Rücken und im Nacken können sich dabei mehr und mehr entspannen. Genießen Sie die Dehnung der rechten Seite mindestens 5 Atemzüge oder auch länger. In der nächsten Einatmung führen Sie das obere Knie und damit auch das andere Knie wieder langsam zur Mitte und spüren einen Moment nach.

Zur linken Seite:

Nun führen Sie die Dehnung zur linken Seite aus. Legen Sie zum Abschluss Ihre Arme entspannt neben den Körper und strecken Ihre Beine aus. Sie spüren nach und genießen die „lebendigen, wachen, bewegten“ Seiten und den Rücken.



Dreh- Dehnlage

Diese Übung führt zu einer Weitung und Beweglichkeit des Brustkorbes und der Seiten. Zugleich entspannt sie die Schulter- und Nackenmuskulatur.

Legen Sie sich in die Seitenlage und ziehen Ihre Knie an, wobei Sie das obere Knie über das untere Knie legen und der Rücken rund und entspannt liegt. Der Kopf ist erhöht. Er darf nicht abfallen. Legen Sie nun die Hand Ihres oberen Armes in den Nacken. Der Ellbogen liegt auf der Brust. Wenn der nächsten Einatemzug kommt, führen Sie Ihren Ellbogen ganz langsam zur Decke und nach hinten – so weit es möglich ist. Der Oberkörper und das Gesäß können dabei mitgehen.

Genießen Sie das Dehnen und das Öffnen des Brustkorbes! Der Brustraum weitet sich wie eine Ziehharmonika oder wie ein Fächer. Die Muskulatur im Schulter- und Nackenbereich kann sich dabei entspannen. Genießen Sie die Dehnung 3 bis 5 Atemzüge lang oder auch länger. Führen Sie dann in der nächsten Ausatmung langsam den Ellbogen wieder nach vorne, legen Ihren Arm entspannt auf den Körper und spüren nach. Wie fühlt sich die Seite an? Können Sie die Atembewegung nun bewusster wahrnehmen? Ist die Seite vielleicht weicher, beweglicher oder elastischer geworden?

Drehen Sie sich auf die andere Seite und führen die Bewegung wiederum aus. Genießen Sie im Anschluss die „lebendigen, wachen, bewegten“ Seiten.



Atementspannung durch Zählen der Ausatemzüge

Diese Übung entspannt und beruhigt den Atem. Die Konzentration auf die Ausatmung führt zur körperlichen Entspannung. Gleichzeitig sind die Gedanken auf das Zählen focussiert und können so zur Ruhe kommen. Mit der Zeit wird der Atem von alleine tiefer und regelmäßiger.

Sie spüren, wie Sie immer entspannter werden und alles Belastende abfällt.

Nehmen Sie im Sitzen eine bequeme Haltung ein und lassen Sie bewusst die Schultern sinken. Legen Sie Ihre Hände auf den Bauch, eine Hand oberhalb und die andere Hand unterhalb des Nabels.

Sie sind mit Ihrer Aufmerksamkeit bei Ihrem Atem und lassen ihn in seinem eigenen Rhythmus kommen und gehen. Spüren Sie die Atembewegung im Bauchraum. Nun beginnen Sie, Ihre Ausatemzüge zu zählen von 1 bis 9. Sie zählen nicht die Länge des Ausatems, sondern jeden Ausatemzug. Lassen Sie mit jedem Ausatemzug los. Ausatem ist Entspannung. Lassen Sie den Einatem kommen und weit in Ihre Lunge strömen. Zählen Sie 4 Mal hintereinander jeweils bis 9.

Der Atem wird ruhiger, tiefer und gleichmäßiger. Körper, Geist und Seele finden vollkommene Harmonie.

Nun wünsche ich Ihnen viel Freude beim Üben.



„Überall und jederzeit Ruhe und Gelassenheit“

Krankenhaus Bethanien Moers



BETHANINIEN
K

Kinder
Jugend

Aufnahm
Ambulanz



Liegeplatz

Krankenhaus Bethanien Moers
Bethanienstr. 21, 47441 Moers

Texte: © Beate Wargalla
Grafik & Layout: © fotolulu
Fotos: © fotolulu
Auflage 1/2018


BETHANINIEN
KRANKENHAUS