



Atemtraining
für den Alltag





Atmen Sie auf

Aufgrund von Operationen, Krankheiten oder eines schlechten Trainingszustands kann es zu **ATEMNOT UND KURZATMIGKEIT** in Ruhe und bei Belastung kommen. Eine richtige Atemtechnik und gewisse Hilfestellungen können helfen, die Versorgung des Körpers mit **SAUERSTOFF** zu verbessern und die Beschwerden zu lindern.

Ziel unserer Rehabilitationskonzepte ist, dass Sie **VERLOREN GEGANGENE FÄHIGKEITEN ZURÜCKGEWINNEN**.

Sie finden in dieser Broschüre sowohl Informationen zur **FUNKTION IHRER LUNGE** als auch **ALLGEMEINE TIPPS**

für einen angenehmeren Alltag sowie eine kompakte Übersicht der besten **ÜBUNGEN FÜR ZU HAUSE** – damit Sie möglichst schnell fit werden und bleiben.



DR. MED. JOCHEN MUKE

und Ihr kardiologisches
Bewegungs-Therapie-Team
der Fachklinik Bad Bentheim

So helfen Sie sich selbst

ATEMPHYSIOTHERAPEUTISCHE SELBSTHILFETECHNIKEN

DIE DOSIERTE LIPPENBREMSE

Die dosierte Lippenbremse ist eine mögliche Ausatemtechnik. Sie sorgt für eine bessere Entlüftung der Lunge und trägt zur Verringerung der nachteiligen Lungenüberblähung bei. Die Funktion der Lippenbremse wird im nachfolgenden Bild dargestellt.

- **bei der Ausatmung die Lippen geschlossen locker aufeinander legen**



- **Lippen werden durch den aufgebauten Druck passiv geöffnet, die Luft strömt durch die locker aufeinander gelegten Lippen aus (passiver Vorgang)**

WICHTIG: Die dosierte Lippenbremse sollte schon zu Beginn der Belastung angewendet werden und nicht erst bei Beginn der Kurzatmigkeit.

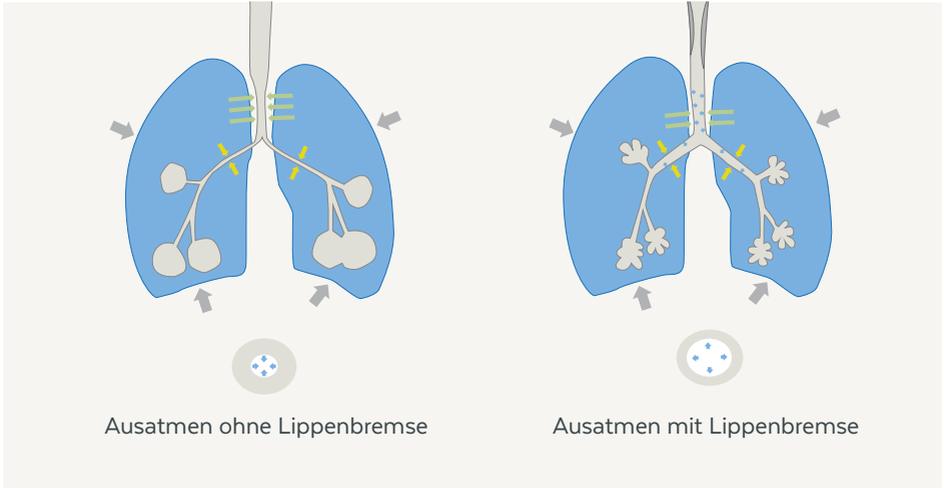
EINATEMTECHNIKEN

Neben der dosierten Lippenbremse für die Ausatmung gibt es auch verschiedene Einatemtechniken, die zu einer Verbesserung beitragen können.

Bei der Einatmung sollte durch die Nase eingeatmet werden. Gründe sind hierfür:

- 1.) Erwärmung der Luft
- 2.) Anfeuchtung der Luft
- 3.) Filterung von Schmutzpartikeln

Eine mögliche Einatemtechnik ist die **BAUCHATMUNG** oder auch Zwerchfellatmung (Hauptatemmuskel) genannt. Ziel ist das Erreichen einer ökonomischen und effektiveren Atemarbeit und eine Vollatmung (einbeziehen aller Atemräume



der Lunge). Unten wird die Bauchatmung dargestellt. Die Einatemtechniken können auch mit der Ausatemtechnik kombiniert werden.

BAUCHATMUNG

- Sitz auf der vorderen Stuhlhälfte
- entspannte Stellung der Wirbelsäule
- Beine grätschen



- Hände liegen auf dem Bauch auf Höhe des Nabels
- einatmen durch die Nase
- ausatmen über die Lippenbremse
- bewusst in den Bauch atmen
- Schultergürtel ruhig halten
- Brustbein nicht anheben

HINWEISE: Die Bauchatmung allmählich in die Belastungsphasen integrieren, bei steigender Belastung kann es zu einer Mischatmung über Nase und Mund kommen, nach der Einatmung Lippen schließen in beiden Fällen ist eine konsequente Anwendung der Lippenbremse notwendig.

HILFSTELLUNGEN

Neben der richtigen Atemtechnik gibt es verschiedene Möglichkeiten, die Atmung zu unterstützen und zu erleichtern. Eine Option ist unter anderem eine erleichternde Körperstellung. Diese kann sowohl in Ruhe, als auch bei körperlicher Anstrengung angewendet werden. Beispiele werden in den nächsten Punkten dargestellt und erläutert.



KUTSCHERSITZ

- auf die vordere Stuhlhälfte setzen
- die Beine grätschen
- mit den Händen oder Ellenbogen auf den Knien abstützen
- **die Ellenbogen zeigen dabei nach außen und sind leicht gebeugt**
- den Rücken gerade halten
- beengende Kleidungsstücke öffnen (Hosen etc.)
- das Gewicht der Arme und des Schultergürtels auf die Oberschenkel ablegen



TREPPENSTEIGEN

- mit der Hand am Geländer festhalten
- die andere Hand an die Hüfte legen

ABSTÜTZEN AM ZAUN, GELÄNDER

- auf Schrittstellung achten
- den Oberkörper nach vorne neigen
- beengende Kleidungsstücke öffnen
- Gewicht vom Oberkörper abgeben
- **Ellenbogen zeigen nach außen**



TORWARTSTELLUNG

- mit den Händen auf den Knien abstützen
- **die Ellenbogen zeigen nach außen und sind leicht gebeugt**
- den Rücken gerade halten
- beengende Kleidungsstücke öffnen
- das Gewicht der Arme und des Schultergürtels auf die Oberschenkel ablegen

HINWEISE:

- ab dem Beginn der Kurzatmigkeit sollte eine der Positionen eingenommen werden
- **sämtliche atemerleichternden Körperstellungen sind mit der Lippenbremse zu koppeln**

- erst nachdem sich die Atmung gänzlich normalisiert hat sollte wieder mit der Belastung begonnen werden
- das Tempo verringern

VERHALTEN IM ALLTAG

Für das Verhalten im Alltag gibt es einige grundlegende Verhaltensweisen, an denen Sie sich orientieren sollten. Diese helfen dabei, einer Kurzatmigkeit und Überanstrengung vorzubeugen.

- a) planen der Belastung nach dem individuellen Befinden
- b) die Leistungsfähigkeit kann sich im Tagesverlauf oder während der Belastung verändern
- c) den Krafteinsatz bewusst planen
- d) die erlernten Techniken dementsprechend einsetzen
- e) vermeiden von Atemnot

ATMUNG IN VERBINDUNG MIT BELASTUNG

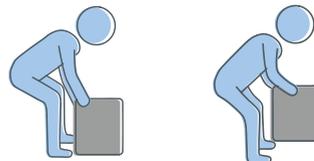
Neben den Verhaltensweisen im Alltag gibt es noch Möglichkeiten, die Atmung während der Belastung zu regulieren. Dadurch kommt es zu einer Verbesserung des Gas- und Sauerstoffaustausches in der Lunge. Positive Effekte des verbesserten Austausches sind unter anderem eine Zunahme

der Belastbarkeit, der Ausdauer, der Kraft oder der Beckenbodenmuskulatur. Mögliche Hilfen werden in den folgenden Abbildungen dargestellt.



BEWEGUNGSÜBERGANG VOM SITZ IN DEN STAND

- ausatmen und dabei vom Stuhl aufstehen
- ausatmen und dabei hinsetzen
- auf normales Atemzugvolumen achten



BÜCKEN UND HEBEN

- ausatmen und sich dabei bücken
- in der Hocke einatmen
- ausatmen und dabei den Gegenstand hochheben
- auf normales Atemzugvolumen achten

Weitere Beispiele an Alltagsaktivitäten:

- Tätigkeiten im Haushalt (z. B. Spülmaschine ausräumen, Wäsche aufhängen, Bügeln, Staubsaugen)
- Berufliche Belastungen (z.B. Ausdauer-tätigkeiten, Trage- und Haltetätigkeiten)
- Hobbies (z. B. Federball, Tennis, Wurfspiele)

WICHTIG: bei allen Aktivitäten sollte es bei Belastung zu einer Aufrechterhaltung der Atmung kommen. Eine Pressatmung soll vermieden und die Lippenbremse eingesetzt werden!

TREPPENTRAINING

Das Treppentraining ist eine funktionelle Trainingsart für die Atmung, Ausdauer, Kraft und Koordination und ist für den Alltag sehr relevant. Auch wenn das Treppensteigen zu Beginn sehr schwer fällt, sollten Sie sich der Herausforderung stellen. Durch jedes Training verbessern sich die konditionellen Fähigkeiten und Ihnen fällt es immer leichter. Dadurch haben Sie auch mehr „Freude“ am Treppensteigen.

GRUNDSÄTZLICH GILT FÜR JEDES

TREPPENTRAINING:

- eine normale Einatmung zu Beginn der Belastung (nicht tief Luft holen)
- während der gesamten Belastung die Lippenbremse einsetzen
- zur Erleichterung der Atemarbeit und für mehr Sicherheit den Handlauf benutzen

Das Treppentraining sollte sich immer an der momentanen Belastbarkeit orientieren. Diese kann sich stündlich verändern und Tagesform abhängig sein. Daher muss sie vor jeder Belastung neu eingeschätzt und der Krafteinsatz bewusst geplant werden.

Für die richtige Dosierung gibt es zwei verschiedene Techniken:

- 1. TECHNIK** – bei abgeschwächter Leistungsfähigkeit
- 2. TECHNIK** – bei guter bis sehr guter Belastbarkeit

1. TECHNIK - BEI ABGESCHWÄCHTER LEISTUNGSFÄHIGKEIT

Bei dieser Technik erfolgt das Steigen nur während der Ausatmung mit der Lippenbremse. Die Bauchmuskulatur wird nicht zur Unterstützung der Ausatmung angespannt. Die Einatmung ist normal.

Die Anzahl der Stufen hängt von verschiedenen Faktoren ab:

- momentane Belastbarkeit
- Dauer der Belastung
- ist jederzeit veränderbar (variabel)
- sollte maximal vier Stufen betragen

Zum Einatmen sollten Sie stehen bleiben und dann den Zyklus wieder von vorne beginnen. Bevor es zu einer Überanstrengung kommt, sollte das Tempo frühzeitig reduziert werden, indem sie Belastungsspitzen vermeiden, die Anzahl der Stufen verringern oder rechtzeitig Pausen einlegen.

2. TECHNIK - BEI GUTER BIS SEHR GUTER BELASTBARKEIT

Bei dieser Technik erfolgt das Steigen sowohl bei der Aus- als auch bei der Einatmung. Die Atmung und der Einfluss auf die Anzahl der Stufen sind identisch der 1. Technik. Allerdings sollte die Anzahl der Stufen bei der Einatmung geringer sein als bei der Ausatmung.

Ebenfalls sollten Belastungsspitzen vermieden und das Tempo frühzeitig reduziert werden. Bei starker Belastung wird auf die 1. Technik gewechselt.

MERKE: Die Ausatemphasen sind länger und die Einatemphasen etwas kürzer.

BORG-SKALA

Zur Beurteilung der Belastung während und nach dem Training kann die Borg-Skala angewendet werden. Sie ist eine Skala für das subjektive Belastungsempfinden und einfach anzuwenden. In der folgenden Abbildung ist diese dargestellt.

6	
7	extrem leicht
8	
9	sehr leicht
10	
11	leicht
12	
13	etwas anstrengend
14	
15	anstrengend
16	
17	sehr anstrengend
18	
19	extrem anstrengend
20	

Während und nach dem Training sollten Sie nicht über die Zahl 14 bis 15 hinauskommen.

„Wir können so viel entdecken
und verändern durch
und mit unserem Atmen.“

(CLAUDIA SCHEIDERER)

Die in dieser Broschüre dargestellten Möglichkeiten helfen Ihnen dabei, im Alltag belastbarer zu werden. Bei falscher oder schlechter Atmung werden das Herz und die Muskulatur nicht ausreichend mit **SAUERSTOFF** versorgt und können in Folge dessen nicht optimal arbeiten. Daher ist die Atmung ein wichtiger Aspekt. Mit einer **RICHTIGEN ATEMTECHNIK** werden Sie feststellen, dass Sie sich fitter und belastbarer fühlen. Nutzen Sie diese Möglichkeit.

Weitere Informationen im Internet:

WWW.TRAININGSTHERAPIE-ZENTRUM.DE

WWW.BENTHEIMER-MINERALTHERME.DE

Wir wünschen Ihnen ein gesundes und aktives Leben und „atmen Sie die Welt ein“.

**IHR KARDIOLOGISCHES
BEWEGUNGSTHERAPIE-TEAM
DER FACHKLINIK BAD BENTHEIM**



Atemtechniken in der Übersicht

ATEMTECHNIK	DURCHFÜHRUNG	ZIELE
Lippenbremse	<ul style="list-style-type: none">• Ruheposition• Treppe mit Pause• Treppe ohne Pause	In jeder Belastungsphase einen durchgehenden und schonenden Luftstrom, entsprechend der persönlichen Leistungsfähigkeit zu erreichen.
Atemlenkung/ Kontaktatmung	<ul style="list-style-type: none">• Bauchatmung• Rückenatmung• Brustatmung• Flankenatmung <p>Jeweils mit den Händen kontrollieren!</p>	Kontrollierte Atemlenkung und die Belüftung aller Lungenbereiche.
Sekretlösung/ Drainage	<ul style="list-style-type: none">• Ruhige Ausatmung submaximal mit Apnoe• Ruhige Ausatmung submaximal mit forcierter AA am Ende (Vorstufe zur schonenden Hustentechnik)• Ruhige Ausatmung-/ Lippenbremse	Sekret mobilisieren und transportieren, als Vorbereitung auf die Hustentechniken.

WEITERE TECHNIKEN →

ATEMTECHNIK	DURCHFÜHRUNG	ZIELE
Phonese	<ul style="list-style-type: none"> • Konsonanten: z. B. SchSch, fff, ttt, kkk • Brummen: z. B. Ohmmm +/- Klopfmassage 	Fordernde Art Sekret zu mobilisieren und transportieren, als Vorbereitung auf die Hustentechniken.
Husten- techniken	<ul style="list-style-type: none"> • Ruhig Ausatmen und am Ende finaler Hustenstoß mit oder ohne Widerstand (Ellenbeuge, Taschentuch, geschlossene Hand) • Ruhig Ausatmen und zum Ende sich steigernde Hustenstöße mit oder ohne Widerstand (Ellenbeuge, Taschentuch, geschlossene Hand) <p>Beide Techniken maximal 3 x hintereinander ausführen, Pause möglichst 5 bis 10 Minuten</p>	Schonender und effektiver Auswurf von Sekret.
Ergänzende Maßnahmen aktiv	Gymnastik, Yoga etc.	Steigerung der Atemtätigkeit durch körperliche Aktivität
Ergänzende Maßnahmen passiv	Inhalieren, Wickel, Klopfungen, Wärme	Sekretmobilisation, Verbesserung des Sekretflusses, Entspannung, Förderung der Regeneration, bakterizide und antivirale Effekte

Viele weitere Informationen und eine Menge
Wissenswertes über die Fachklinik Bad Bentheim
finden Sie unter **WWW.FK-BENTHEIM.DE**



FACHKLINIK BAD BENTHEIM

Thermalsole- und Schwefelbad Bentheim GmbH

Am Bade 1 · 48455 Bad Bentheim

T (05922) 74-0 · F (05922) 74-31 72

info@fk-bentheim.de · www.fk-bentheim.de

