

Atemgymnastik

Grundsätzlich zu beachten:

- Aufrechte Körperhaltung zur Unterstützung der Atmung (im Sitzen: auf den Sitzbeinhöckern), Hals lang nach oben ziehen, Schultern hängen locker nach unten
 - Atmung im *Alltag*: Durch die Nase Ein- & Ausatmen;
 - Bei *Atemübungen/ Belastung*: Ausatmen zur Erleichterung durch den Mund
 - Für sowohl Übungen & Alltag: Stärker in die Bauchregion (Tiefe) atmen
- Atmung sollte möglichst langsam sein und lange dauern (niedrige Atemfrequenz & hohes Atemvolumen)

Atemtechniken/ Übungen

Ziel: *Stärkung des Atemhilfsmuskulatur insbesondere des Zwerchfells, Steigerung Atemzugvolumen, Atemfrequenz reduzieren*

- Besonders wichtig für (chronische) Atemwegserkrankungen wie Asthma/ COPD:
 - 1. Lippenbremse (= Atemtechnik, die hilft, Bronchien länger offen zu halten und Atmung zu beruhigen, verlängern & erleichtern):
Lippen liegen locker aufeinander, Luft wird leise durch die aufeinanderliegenden Lippen ausgeatmet, was einen erhöhten Widerstand gegen die Ausatmung erzeugt und somit einen Luftrückstau schafft
 - 2. Faustpusten (Ausatmen gegen Widerstand: Training der Atemhilfsmuskulatur, insbesondere der Bauchmuskeln):
Faust ballen und durch die Faust ausatmen/ pusten, aufrechte Haltung beibehalten → Intensität variieren durch festeres/ lockeres Faustballen (auch möglich mit Papiertuch auf den Mund legen)

Weitere Übungen:

- Schnüffelatmung:
Mindestens 3x Atemzüge durch Nase Einatmen & Durch Nase/ Mund normal ausatmen *oder* Durch Nase normal einatmen & Durch Mund mit mindestens 3x Atemzüge ausatmen *oder* Beides kombiniert; → Variationen mit bis zu 10 Atemzügen möglich
- Prozentatmung:
Erst 75% der Atemkapazität einatmen, bis 7 Sekunden halten, dann restliche 25% einatmen, in einem Atemzug ausatmen; Selbiges mit Ausatmen und dann beides kombiniert

Entspannungstechniken:

Ziel: *Aktivierung des parasympathischen Nervensystems (insb. Vagusnerv) zur schnellen Beruhigung des Körpers, Stressabbau & Entspannungsförderung, Erleichterung des Einschlafens, Linderung von Angstzuständen*

4-7-8 Atmung (Auch im Liegen möglich):

1. Einatmen durch die Nase ein und bis 4 zählen, dabei auf das Füllen der Lungen konzentrieren
2. Atem anhalten und bis 7 zählen, dabei weiter entspannen
3. Ausatmen: Langsam und hörbar durch den Mund ausatmen und bis 8 zählen

→ Zyklus 3-5-mal wiederholen

4-4 Wechselatmung:

1. 4 Sekunden durch *linkes* Nasenloch einatmen: Rechtes zuhalten mit Fingern
2. 4 Sekunden durch *rechtes* Nasenloch ausatmen (Linkes zuhalten)
3. 4 Sek. durch *rechtes* Nasenloch einatmen & durch *linkes* wieder 4 Sek. Ausatmen

→ Zwischen 1-5 Minuten lang wiederholen

Gymnastische Übungen

Ziel: *Atemhilfsmuskulatur stärken, Muskulatur dehnen/ Oberkörper mobilisieren*

→ *Atemrhythmus gibt Bewegungsgeschwindigkeit vor*

1. Übung:

Ausgangsposition: Beide Hände vor der Brust, Arme gestreckt

- Beim Einatmen einen Arm nach hinten führen und in der Brustwirbelsäule aufdrehen (Blick folgt der Hand),
- Beim Ausatmen Arm wieder nach vorne führen und dasselbe auf der anderen Seite wiederholen

2. Übung:

- Beide Arme nach oben ziehen und auf eine Seite lehnen (→ Seitlichen Bauch & Schulter dehnen)
- Mindestens drei tiefe Atemzüge: Fokussiert in den Bauchbereich/ in die Flanke atmen, um die Dehnung zu intensivieren