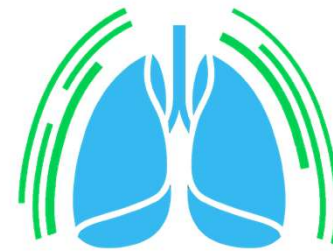


Atemübungen – so
geht's

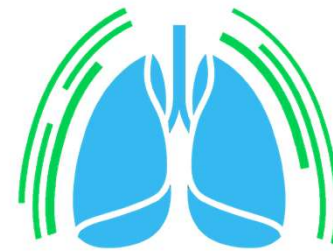
15.7.2022



Lungenpraxis Aalen
länger ausatmen

Warum Atemübungen?

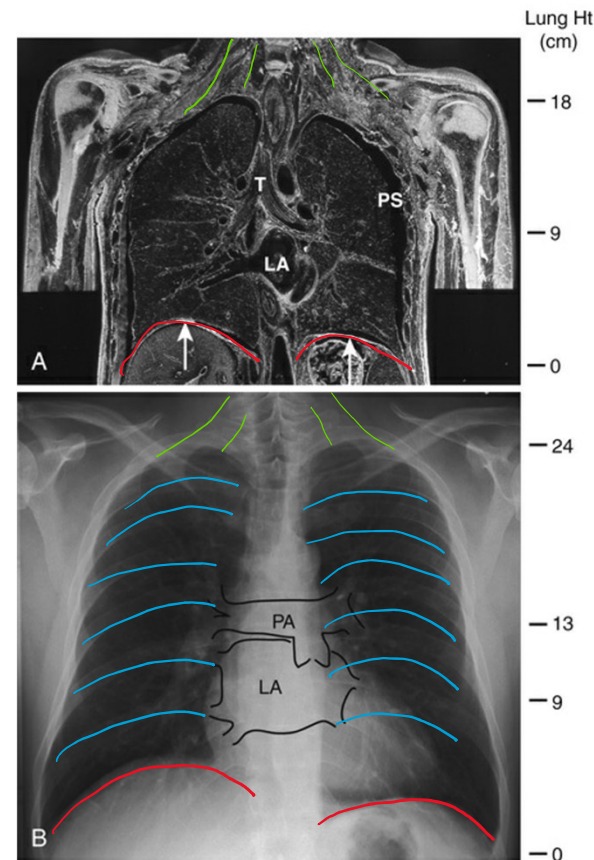
- Moderne Lebensweise fördert eine bequeme Atmung
- Im Sitzen setzen wir das Zwerchfell nicht besonders ein, das dies anstrengt, die Rücken- und Bauchmuskeln müssen mitarbeiten
- Mit der Zeit lässt dadurch die Atemkapazität nach
- Wenn jetzt noch ein Bauch zusätzlich auf das Zwerchfell drückt wird es noch anstrengender



Lungenpraxis Aalen
länger ausatmen

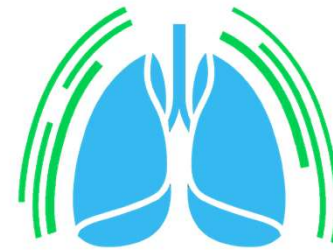
Was ist überhaupt Atemmuskulatur?

- Das sind die Muskelgruppen, die dafür sorgen, dass Luft in den Körper und wieder hinaus gelangt
- Einatmung ist reine Muskelkraft
- Ausatmung ist teilweise auch ohne Muskeln möglich
- Hauptatemmuskel ist das **Zwerchfell**
- Hilfsmuskulatur sitzt am **Hals, Nacken** und **zwischen** den Rippen



1. Atemübung

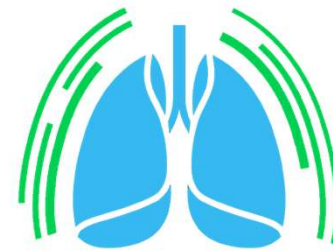
- Zunächst geht es darum, die natürliche Zwerchfellatmung wieder einzuüben:
- Legen Sie die gefalteten Hände auf den Bauch
- Versuchen Sie, die Hände bei der Einatmung nach vorne wegzuatmen
- Richtig in den Bauch hineinatmen
- Bei der Ausatmung wandern die Hände wieder nach hinten.e



Lungenpraxis Aalen
länger ausatmen

1. Atemübung

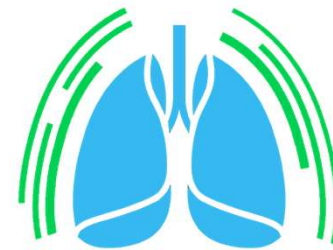
- Diese Übung können Sie jederzeit an jedem Ort anwenden
- Zusätzlich können Sie bewusste Atemzyklen einsetzen:
- Jeweils 6 Sekunden Einatmung
- Jeweils 6 Sekunden Ausatmung
- (erinnern Sie sich an die Folien zur bewussten Atmung?)



Lungenpraxis Aalen
länger ausatmen

2. Atemübung

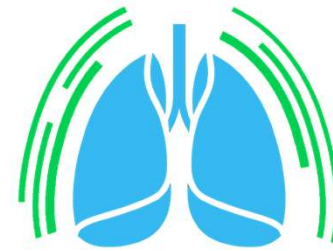
- Legen Sie sich bäuchlings auf eine bequeme Unterlage
- Legen Sie die Arme nach vorne oben wie bei einem Köpfer ins Wasser
- Atmen Sie bewusst gegen die Unterlage, bei der Einatmung soll sich der Körper etwas anheben
- Bei der Ausatmung entspannen Sie komplett.



Lungenpraxis Aalen
länger ausatmen

3. Atemübung

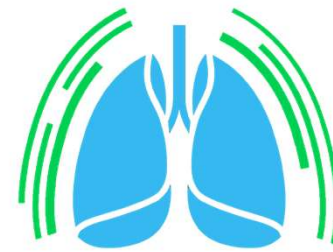
- Für Fortgeschrittene:
- Legen Sie sich rücklings auf eine bequeme Unterlage
- Heben Sie das Becken von der Unterlage ab und strecken die Arme nach oben aus
- Nun atmen Sie wieder bewusst den Bauch nach außen und oben
- Durch die zusätzliche Last wird das Zwerchfell intensiver trainiert



Lungenpraxis Aalen
länger ausatmen

Positiver Nebeneffekt

- Das Zwerchfell hat mehrere Öffnungen, durch die unter anderem die Speiseröhre verläuft
- Das Training festigt das Zwerchfell
- Der Verschluss von Speiseröhre und Magen verbessert sich
- Beschwerden mit stillem Reflux bessern sich
- Medikamente wie Magenschutz können reduziert werden



Lungenpraxis Aalen
länger ausatmen