

ATEMERLEICHTERENDE KÖRPERHALTUNGEN

Die Lippenbremse:

Quelle: COPD - Deutschland e.V.

- Entspannt hinsetzen.
- Lippen locker aufeinander legen.
- Gezielt gegen den Widerstand der Lippen ausatmen.

Bei starker Atemnot die Hand vor den Mund legen und gegen den Widerstand atmen. Bei akuter Atemnot ist es sinnvoll, diese Technik bereits zu beherrschen.

Nachfolgend aufgeführte Körperhaltungen können noch effizienter helfen, wenn Sie diese in Verbindung mit der Lippenbremse durchführen.

Der Kutschersitz:



- Auf die Stuhlkante setzen, Knie leicht spreizen.
- Handflächen bzw. Ellenbogen auf die Knie legen, Arme leicht beugen.
- Rücken gerade halten, Bauch entspannen.

Die Treppengeländerstütze:

- Oberkörper vorbeugen, gestreckte Arme auf das Treppengeländer stützen.
- Oberkörper gerade halten, Bauch entspannen.

Der Schülersitz:

- Verkehrt herum auf einen Stuhl setzen.
- Unterarme liegen auf der Lehne.
- Den Kopf auf die Arme legen.



Der Fersensitz / Kniestand:



- In den Kniestand gehen, Gesäss auf die Fußinnenseiten absenken.
- Handflächen auf Oberschenkel legen.
- Arme leicht beugen.
- Rücken gerade halten, Bauch entspannen.

Die Sportlerstellung:

- Oberkörper leicht nach vorn beugen, mit den Händen auf den Oberschenkeln abstützen.
- Im Treppenhaus Hände vor dem Kopf verschränken und dann aufrecht stehend gegen die Wand lehnen.



Mit vitalen Grüßen,
Ihre Petra Thomas Praxis für Ganzheitliche Gesundheitsförderung
Goethestr.36a – 50858 Köln
Telefon 02234-2006700
www.petra-thomas-praxis.de

Informieren Sie sich unverbindlich über unsere Atemkurse!