

Atemübungen



Lippenbremse

Ziel: besseres Ausdehnen der Lunge, besserer Abtransport von Sekret

- Rückenlage, Beine in einem beliebigen Winkel aufstellen
- alternativ aufrechter Sitz auf einem Hocker ohne Lehne
- tief durch die Nase einatmen, mit leicht geöffnetem Mund und spitzen Lippen ausatmen als würden Sie eine Kerze auspusten
→ hierdurch entsteht ein leichter Atemwiderstand
- 3 – 5x wiederholen



Schnüffelndes Einatmen

Ziel: Kräftigung Zwerchfell, kräftigeres und tieferes Einatmen

- aufrechter Sitz auf einem Hocker ohne Lehne
- atmen Sie schnüffelnd durch die Nase ein, indem Sie 3x hintereinander kräftig Luft einziehen
- dann die Luft langsam und gleichmäßig durch die leicht geöffneten Lippen wieder auspusten
- intensivieren Sie diese Übung indem Sie dabei ein Nasenloch mit einem Finger zuhalten
- 3 – 5x wiederholen



Ausatmen auf verschiedene Laute

Ziel: Training der Atemhilfsmuskulatur
Mobilisation von Lungensekret für besseres Abhusten

- aufrechter Sitz auf einem Hocker ohne Lehne, Hände sind locker auf dem Oberschenkeln abgelegt
- atmen Sie durch die Nase tief ein
- nun in 3 kräftigen Atemstößen durch den Mund ausatmen und dabei den Laut „Mmm“ machen
- wiederholen Sie die Übung mit den Lauten „Sss“ und „Schhh“
- wiederholen sie die Übung von vorne, sodass Sie jeden Laut 3 x durchgeführt haben