



Gezieltes vertieftes Atmen

Die Atmung ist eine der grundlegendsten Funktionen unseres Körpers, die oft unbewusst abläuft. Doch die Art und Weise wie wir atmen, kann einen erheblichen Einfluss auf unsere Gesundheit haben. Die vertiefte Atmung – auch als Bauch- oder Zwerchfellatmung bekannt – ist eine Technik, die die Sauerstoffaufnahme verbessert und auch Stress abbaut.

Bei der vertieften Atmung wird das Zwerchfell aktiv genutzt, um tiefere Atemzüge zu nehmen. Im Gegensatz zur flachen Atmung, die oft in stressigen Situationen auftritt und hauptsächlich die Brustmuskulatur einsetzt, ermöglicht die vertiefte Atmung eine vollständige Füllung der Lungen und eine bessere Sauerstoffversorgung des Körpers.

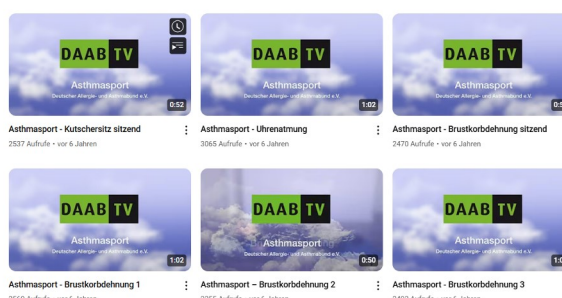
Zwerchfellatmung trainieren

Atmet man nur sehr flach ein (Brustatmung), kann nicht die gesamte Lungenkapazität ausgenutzt werden. Das Trainieren des Zwerchfells hilft, die Atmung zu verbessern. Das Zwerchfell trennt Brust- und Bauchhöhle voneinander. Es ist der wichtigste Atemmuskel - eine Art Trennplatte aus Muskeln und Sehnen. Atmen wir ein, zieht sich das Zwerchfell zusammen. Dadurch wird die Lunge mit Hilfe der Rippenmuskeln gedehnt. Der Brustraum vergrößert sich nach unten. Der Platz unter dem Zwerchfell wird kleiner, die Bauchorgane verlagern sich und die Bauchdecke hebt sich. Deshalb wird die Zwerchfellatmung auch Bauchatmung genannt. Die Lunge selbst hat keine Muskeln. Es kommt zu einem Unterdruck und frische Luft wird eingeatmet. Wird ausgeatmet, entspannt sich das Zwerchfell, der Bauch wird flacher und die Atemluft wird wieder aus den Lungenflügeln gepresst. Um eine vertiefte Atmung besser zu trainieren, kann man diese Atemtechnik zunächst in Rückenlage und später dann bei aufrechtem Sitz oder im Stand oder sogar beim Gehen trainieren.

Atemschule zur Bauchatmung:

- Setzen Sie sich bequem hin oder legen sich hin.
- Achten Sie auf eine entspannte Umgebung
- Legen Sie eine Hand auf den Bauch: Dies hilft, zu spüren, wie sich der Bauch beim Atmen hebt und senkt. Zusätzlich kann die andere Hand auf den oberen Brustkorb gelegt werden.
- Sie fühlen wie der Bauch sich beim Einatmen ausdehnt und beim Ausatmen wieder flacher wird. Der Brustkorb soll sich dabei nicht so stark, eher kaum bewegen.
- Beim Sitzen mit gebeugtem Rücken fehlt der Platz für eine ausreichende Bauchatmung. Achten Sie auf lockere Kleidung, die Sie nicht einengt.
- Wenn Sie auf dem Rücken liegen, winkeln Sie die Beine etwas an. Die Füße stehen dabei flach auf dem Boden
- Zur Eingewöhnung langsam durch die Nase tief einatmen der Bauch hebt sich dabei an und mit der Lippenbremse langsam ausatmen. Auf keinen Fall beim Einatmen den Bauch einziehen. Die Bauchmuskeln müssen locker bleiben.
- Achten Sie darauf, dass das Ausatmen länger dauert, zählen Sie z.B. bis vier, während Sie einatmen, halten Sie den Atem für einen Moment an (z.B. bis zwei zählen), um die Sauerstoffaufnahme zu maximieren. Dann langsam mit Lippenbremse ausatmen, der Bauch senkt sich, zählen Sie z.B. bis sechs während Sie ausatmen.

Tipp: Unter **daab-tv** finden Sie bei Youtube sieben Videos, in denen Atemübungen für Asthma und COPD erklärt werden.



Vorteile der Bauchatmung

- Geringerer Energieverbrauch als bei der Brustatmung
- Tiefere Einatmung, dadurch mehr Luft und in der Folge Sauerstoff in der Lunge, man ist leistungsfähiger
- Durch das Auf und Ab der Bauchorgane soll auch die Verdauung angeregt werden
- Die Durchblutung soll besser gefördert und der Blutdruck gesenkt werden
- Diese Atemtechnik kann die Atmung beruhigen. Bei Atemnot oder Panik kann diese Technik für Patienten mit Atemwegserkrankungen hilfreich sein, um besser Luft zu bekommen. Beim Ausatmen auf jeden Fall die Lippenbremse anwenden.

COPD und Atmung

Besteht eine Kurzatmigkeit und Luftnot kommt auch verstärkt die Brustatmung zum Einsatz. Das geschieht dann zusammen mit der Atemhilfsmuskulatur aus Hals-, Brust- und Bauchmuskeln. Bei einer COPD sind die Atemwege dauerhaft verengt, die Lungenfunktion und das Atmen ist eingeschränkt. Bei körperlicher Anstrengung oder weiteren Faktoren wie hohen Temperaturen, Stress oder einer schlechten Qualität der Atemluft kann verstärkt Atemnot auftreten.

Bei Atemnot ist es wichtig, ruhig zu bleiben und eine entlastende Haltung wie den Kutschersitz einzunehmen,

Tipp: Beim Deutschen Allergie- und Asthmabund e.V. können Sie unter info@daab.de ein **Asthma- und COPD-Tagebuch** anfordern.

Als Mitglied im DAAB erhalten Sie viermal jährlich das Magazin **Allergie konkret** mit vielen Tipps rund um Allergien, Atemwege, Ernährung und Haut und Sie haben Zugriff auf den **DAAB-Mitgliederbereich**, in dem Sie z.B. über 100 Expertenvideos sehen und hören können.

Im gesamten Bereich der Allergien und Atemwege tut sich zurzeit einiges, sei es an neuen Diagnoseverfahren, neuen Medikamenten und auch neuen Empfehlungen und Erkenntnissen. Der DAAB ist in vielen **Forschungsprojekten** eingebunden und so international mit Verbraucher- und Fachverbänden vernetzt. Als Mitglied erfahren Sie daher sehr schnell, welche neuen Ansätze es gibt, Sie profitieren von unserem **Wissensvorsprung**. www.daab.de/daab/mitglied-werden

ÜBUNG 1: DIE LIPPENBREMSE



Diese Übung ist besonders bei akuter Atemnot oder bei Belastung von Bedeutung und bildet die Grundlage aller Atemübungen. Dabei wird die Luft durch die Nase eingeatmet und durch den leicht geöffneten Mund langsam und kontrolliert (gegen die gespitzen Lippen) wieder ausgeatmet. Die Luft wird, wie oben beschrieben, in „sss“ oder „pff“-Lauten ausgeatmet. Durch diese Methode bleiben die Atemwege weit, die Lunge wird entleert und kann mit neuer, sauerstoffreicher Luft versorgt werden.

ÜBUNG 2: DER KUTSCHERSITZ



Für die Übung nimmt man einen Stuhl und setzt sich aufrecht auf den vorderen Teil der Sitzfläche. Dann lässt man sich langsam zusammensacken. Die Unterarme ruhen dabei auf den Oberschenkeln und die Hände hängen locker herunter. Der Rücken ist in der Position eines Katzenbuckels, also leicht gerundet und nicht verkrampt. Der Brustkorb wird vom Gewicht der Schultern entlastet. Außerdem können Muskeln, die normalerweise die Arme an den Körper heranziehen, in diesen Haltungen helfen, den Brustkorb zu weiten. Dadurch wird es Ihnen möglich, freier durchzuatmen. Auch bei der Torvorstellung wird der Brustkorb durch das Absitzen der Arme vom Gewicht der Schultern entlastet.

Atemtechniken und atemerleichternde Stellungen sind bei Atemnot ganz wichtige unterstützende Maßnahmen, die sehr einfach angewendet werden können. Durch die Lippenbremse wird eine sehr gepresste Ausatmung verhindert, man atmet ruhiger und gezielter. Der entstehende Druck in der Mundhöhle sorgt bis in die unteren Atemwege dafür, dass kleine, verengte Bronchien nicht in sich zusammenfallen.

durch die Nase ein- und mit der Lippenbremse langsam auszuatmen. Infos auch hier:

www.daab.de/atemwege/asthma/asthma-im-alltag/atemuebungen-und-entspannung

Die Bauchatmung kann dabei helfen, das Zwerchfell zu stärken, die Atemhilfsmuskulatur zu entlasten und eine tiefere Atmung zu fördern. Durch regelmäßige Bewegung und Training kann die Atemmuskulatur und dadurch auch die Sauerstoffaufnahme gestärkt werden.

Neben einer guten Medikation ist es langfristig ratsam, aktiv zu werden. Es können zusätzliche Maßnahmen angewendet werden, die die Leistungsfähigkeit und Lebensqualität verbessern. Dazu gehören beispielsweise ein Muskelaufbautraining, Lungensport, Gymnastik, Atemphysiotherapie und auch das Trainieren verschiedener Atemtechniken.

Asthma- und COPD-Tagebuch



Wir helfen Ihnen bei Asthma und COPD

