

# Patienten-Bibliothek®

Arzt und Patient im Gespräch - mehr wissen, aktuell und kompetent informiert



## Sicherheit gewinnen

# Atemwege und Lunge

COPD in Deutschland

### Bronchiectasen

- ...doch nicht so selten?
- Lungenhygiene
- Neuer Ratgeber

### Rehabilitation

- Elementarer Therapiebaustein
- Umgang MIT der Erkrankung
- ...in Corona-Zeiten

### Tägliches Training

- Atemwahrnehmung
- Wiedereinstieg
- ...mehr Sicherheit

Alpha1 • Asthma • Bronchitis • COPD • Emphysem • Fibrose • Lungenkrebs • PAH • Pneumonie

(D) 6,50 €



Patientenfachzeitschrift für Atemwegs- und Lungenerkrankungen  
verfügbar auch bei Ihrem Hausarzt, der Apotheke und in der Klinik

# Atemtipps & Übungen für Zwischendurch

Wie fühlt sich Ihr Atem an, gerade jetzt? Wenn Sie sich diese Frage immer mal wieder im Tages- oder Wochenverlauf stellen, werden Sie sehr unterschiedliche Antworten bekommen, denn Ihr Atem reagiert ganz direkt und unmittelbar auf Situationen, Stimmungen Anregungen, ja auf sämtliche Einflüsse von außen, aber auch vom Körper selbst.

Mit und durch Atemübungen können Sie Ihren eigenen Atem immer mehr erspüren und ihn besonders auch in belastenden Zeiten bewusst einsetzen. Atemübungen können von jedem erlernt, geübt und angewandt werden.

### Körperhaltung

Unsere Körperhaltung ist eng mit unserer Atmung verbunden. Während unsere ganz individuelle Statur primär durch unser Knochengerüst bestimmt wird, ermöglicht die gelenkige Verbindung der einzelnen Knochen, dass wir uns bewegen können.

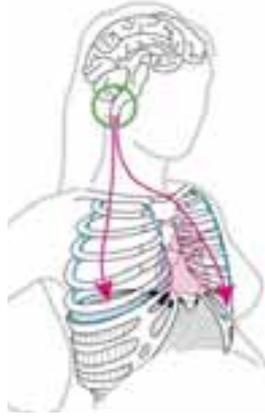
Verbunden und gehalten wird dieses knöcherne Gerüst durch Sehnen und Muskeln.

**In diesem beweglichen System findet unsere Lunge Platz im Brustkorb und lebt von dessen Beweglichkeit.**



## Hyperventilation

Unsere Atmung wird gesteuert durch unser Atemzentrum, das unermüdlich im Einsatz ist und dafür sorgt, dass wir immer genügend Sauerstoff zur Verfügung haben und ausreichend verbrauchte Luft auch wieder abatmen. Das Atemzentrum liegt am Eingang zum Kleinhirn, dort also, wo auch andere lebenswichtige Vorgänge wie Herzfrequenz, Blutdruck und Körpertemperatur geregelt werden. Normalerweise funktioniert die Regelung ganz automatisch und passt so die Atmung immer dem momentanen Bedarf an. Menschen, die z. B. aufgrund von Angst und Panik hyperventilieren, atmen schneller und/oder tiefer als ihr momentanes körperliches Bedürfnis es erfordert. Meist geht Hyperventilation mit einer Reihe von unangenehmen, oft bedrohlich erlebten Symptomen einher: Das Gefühl, nicht richtig durchatmen zu können, zu wenig Luft, ein Engegefühl in der Brust, Druck, Kurzatmigkeit, Schwindel, Angst, Herzklopfen, Kribbeln in den Händen und Füßen.



**Mit atempädagogischen Übungen können Sie lernen, Ihren Atem in Momenten einer Hyperventilation bewusst einzusetzen und zu steuern.**

## Atemkartenset

Die Idee ein Atemkartenset zu entwickeln, hat mich schon lange begleitet. Jetzt in der Coronazeit habe ich die Zeit genutzt und die Idee verwirklicht und ein Set bestehend aus 26 Karten, einer Begleitbroschüre und einem Atemtagebuch gestaltet.

Ob zuhause, im Büro oder unterwegs – die Atemkarten sind vielfältig einsetzbar. Nutzen Sie Zeitfenster im Alltag, auch wenn es vielleicht nur für eine Übung oder eine kurze Übungseinheit reicht. Je geübter Sie sind, desto müheloser kann Ihr Körper vom Alltagsmodus in den achtsamen Spürmodus wechseln. Achten Sie beim Üben stets auf Ihr eigenes Maß und Tempo. Nehmen Sie sich

im Anschluss an eine Übung ausreichend Zeit zum Nachspüren, denn oft wird die Wirkung der Übung erst dann deutlich.



**Susanne Menrad-Barczok**  
Atempädagogin, B.Sc. Komplementärtherapeutin mit eigener Praxis, Ulm  
[www.atempraxis-ulm.de](http://www.atempraxis-ulm.de)

## Hinweis

Die Box bzw. das Set „Atemtipps & Übungen für Zwischendurch“ kann zum Preis von 16,90 € auf der Webseite von Susanne Menrad-Barczok bestellt werden:

<https://atempraxis-ulm.de/shop/>

**ATEM-TIPPS & ÜBUNGEN FÜR ZWISCHENDURCH**

Die Tipps und Übungen können einzeln oder in bunter Reihenfolge geübt werden, ganz unabhängig von Nummerierung und Farbe der Karten.

Die Farbgebung dient der leichteren Orientierung:

**BLAU:** Achtsame und ruhige Spürübungen; Geschwindigkeit, Lockerung, Lösung und Entspannung stehen im Vordergrund.

**ROT:** Besonders hilfreich, wenn Sie Ihren Atem immer wieder problematisch erleben, z. B. bei Asthma, COPD, Hyperventilation, Stress und Hektik.

**GRÜN:** Atem- und Bewegungsübungen, die Sie und Ihren Atem in Schwung bringen; Lebendigkeit, Vitalität und Dynamik stehen im Vordergrund.

[www.atempraxis-ulm.de](http://www.atempraxis-ulm.de)

**5 ZUPFEN, KLOPFEN, STREICHEN, MASSIEREN**

Empfindung schaffen. Spezifische Reize – das können Massieren (und um Ihren Körper, Berühren und berührt lassen) Ihren Atem regenerieren, sich entspannen und ausbreiten. Die meisten Körperregionen erreichen Sie selbst – nur am Rücken brauchen Sie einen Partner.

**ÜBUNGSBESCHREIBUNG**

Beispiel: Partnerübung „Rücken klopfen“  
Sie sitzen bequem auf einem Hocker, Ihr Übungspartner knipft Ihnen mit lockeren Fingern oder Fingerkuppen den Rücken. Beginnen Sie das Klopfen ganz unten am Beckenkamm wie beim Weben in waagrecht liegender Reihe für Reihe bis nach oben in der Nierengegend. Bitte nur sanft ausstreichen von der Nierengegend. Sollte es zu zwerchfellnah wieder klopfen bis zu den Schultern. In gleicher Weise gehen Sie den Weg zurück Richtung Beckenkamm. Klopfen Sie so, dass es für Ihren Partner angenehm ist und lassen Sie die Wirkung nach.

[www.atempraxis-ulm.de](http://www.atempraxis-ulm.de)

**8 ACHTSAMES ACHTERN**

Bewegungen in Form einer Achterschleife wirken harmonisierend und wohlwollend auf Körper, Geist und Seele. Achterschleifen können Sie mit Ihren Händen einzeln oder gleichzeitig, Ihren Füßen, Ihrer Nase etc. ausführen.

**ÜBUNGSBESCHREIBUNG**

Beispiel: Achtern mit geschlossenen Händen  
Üben Sie im Sitzen oder Stehen mit gutem Bodenkontakt Ihrer Füße. Legen Sie nun Ihre Hände Finger für Finger aneinander, so dass sich Ihre Handinnenflächen berühren und beginnen mit Ihren Händen eine liegende Acht zu malen. Die Acht kann mal größer, mal kleiner ausfallen, mal langsamer, mal tiefer, gerne dürfen Sie nach einer Weile die Richtung wechseln. Wiederum nach einer Weile malen Sie die Acht vertikal in gleicher Weise. Achten Sie beim „Achtern“ auf ein gemächliches Tempo, denn Ihr Atem leicht folgen kann.

[www.atempraxis-ulm.de](http://www.atempraxis-ulm.de)

**11 NASE IM FOKUS**

Unsere Nase scheint über Alleskönnen zu sein: sie filtert und säubert unsere Atemluft, sie sorgt für deren richtige Temperatur und Feuchtigkeit, sie stimuliert über den Atem unseren Riechsinns und wirkt aktivierend auf unser parasympathisches Nervensystem.

**ÜBUNGSBESCHREIBUNG**

Legen Sie Ihre Hände seitlich auf Ihren unteren Rippenbogen und lassen Ihren Atem ruhig fließen. Atmen Sie schnuffelnd (3-mal pro Einatem) ein und lassen Ihren Ausatem sanft und ruhig wieder ausströmen. Wiederholen Sie dies einige Male und lassen Sie Ihre Bewegung unter Ihren Händen nach. Achten Sie auf Ihre Atmung. Beobachten Sie dann die Luft wie ein wiederwider ausströmen zu lassen. Wenn Sie mögen, können Sie Ihren Ausatem auch als Hauch über Ihren Mund, als ob sich ein Spiegel beschlagen würde, ausströmen lassen. Ihr Atem darf sich frei entfalten.

[www.atempraxis-ulm.de](http://www.atempraxis-ulm.de)