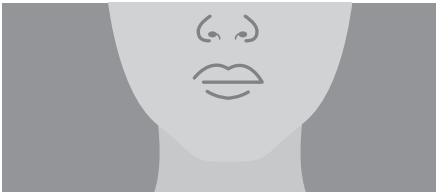


## Atemtechniken - Das Wichtigste in Kürze

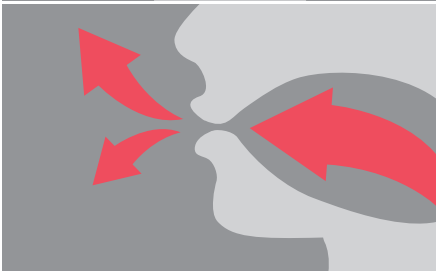
Eine Reihe von Atemtechniken kann Patienten mit Lungenerkrankungen helfen, effektiver und mit weniger Einsatz der Atemhilfsmuskulatur zu atmen. Die Übungen - anfangs angeleitet durch geschulte Therapeuten - sind leicht zu erlernen, unterstützen bei körperlichen Belastungen (z. B. beim Treppe gehen) und erleichtern den Alltag.

### Lippenbremse:

Die sogenannte „dosierte Lippenbremse“ hilft, bei der Ausatmung die Bronchien zu stabilisieren und diese weit zu halten. Der erhöhte Innendruck und die leichte Stauung der Luft führen zu einer verlangsamt, längeren Ausatmung. Es wird mehr alte, verbrauchte Luft ausgeatmet, und somit die Überblähung reduziert. Diese Technik gehört später durch den automatisierten Einsatz zu den wichtigsten Selbsthilfetechniken für Atemwegspatienten. Die Lippenbremse soll vor allem in Atemnotsituationen entlasten und bei Belastungen beziehungsweise körperlichem Training unterstützen.



Lippenbremse:  
Lippen liegen entspannt aufeinander



Ausatmen durch verengte Atemöffnung

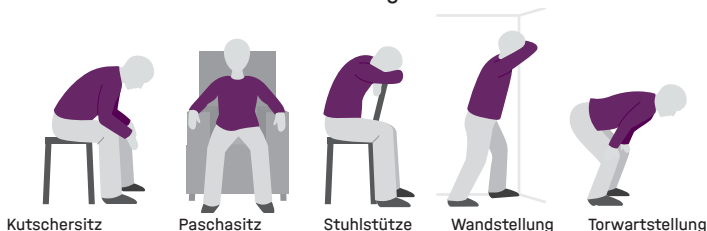
### Atemreizgriff:

Der Atemreizgriff vertieft und erleichtert die Atmung. Dabei wird

- eine Hautfalte unterhalb der Rippenbögen ergriffen,
- beim ruhigen Einatmen diese etwas vom Körper weggezogen,
- beim Ausatmen wieder losgelassen.

## Atemerleichternde Körperhaltungen:

Spezielle Körperpositionen helfen, das Atmen zu erleichtern. Durch die positionsbedingte Brustkorberweiterung kann eine größere Luftmenge bewegt werden. Durch wird das Aufstützen der Arme das Gewicht des Brustkorbs und des Schultergürtels abgegeben; die Atemhilfsmuskulatur ist entlastet und kann die Atmung effektiver unterstützen.



### Kutschersitz

- auf einen Stuhl setzen, Oberkörper nach vorne beugen
- Ellenbogen oder Hände auf den Knien abstützen
- ruhig und tief durchatmen ggfs. mit Lippenbremse ausatmen

### Paschasitz

- sitzend in einem Sessel die Beine locker ausstrecken; Rücken und Kopf an der Rückenlehne anlehnen
- Arme mit Hilfe von untergeschobenen Kissen etwas höher gelagert auf den Armlehnen ablegen
- ruhig und tief durchatmen und ggfs. mit Lippenbremse ausatmen

### Stuhlstütze / Schülersitz

- verkehrt herum und breitbeinig auf einen Stuhl setzen, die Arme auf die Rückenlehne legen
- wichtig: die Ellenbogen höher als die Schultern lagern
- bei leicht gerundetem Rücken den Kopf auf die Unterarme oder Hände legen
- ruhig und tief durchatmen und ggfs. unter Einsatz der dosierten Lippenbremse ausatmen

### Wandstellung

- mit verschränkten Unterarmen an einer Wand abstützen, Stirn auf die Arme legen
- die Beine dabei in eine leichte Schrittstellung bringen
- ruhig und tief durchatmen und ggfs. mit Lippenbremse ausatmen

### Torwartstellung

- im Stand die Beine leicht grätschen
- die Hände oberhalb der Knie abstützen, die Finger zeigen dabei nach innen und die Ellenbogen sind leicht gebeugt
- ruhig und tief durchatmen und ggfs. mit Lippenbremse ausatmen

Quellen: ESC/ERS-Leitlinien 2015 zur Diagnostik und Therapie der pulmonalen Hypertonie; Hoyer, M. M. et al.: Pulmonale Hypertonie. Deutsches Ärzteblatt International, 2017 **Mehr Informationen:** [www.lungeninformationsdienst.de/krankheiten/lungenhochdruck](http://www.lungeninformationsdienst.de/krankheiten/lungenhochdruck) Fachliche Beratung: PD Dr. Henning Gall, © 2018, 3. Aufl.