

Teufelskreis:

- Atemwege werden durch Erkrankung (Entzündungen) umgebaut (verlieren Stabilität und fallen beim Ausatmen zusammen).
- Luft bleibt mehr und mehr hinter der Verengung in der Lunge, es kommt zur dynamischen Überblähung.
Ein Teil der Lunge bleibt mit verbrauchter Luft gefüllt → reduziertes nutzbares Lungenvolumen.
- Weniger CO₂ kann aus dem Blut abgegeben werden und weniger O₂ aufgenommen werden.
- Das Blut wird sauer, der PH-Wert sinkt.
- Das Atemzentrum registriert, dass der PH-Wert und der O₂-Wert sinken und gibt Befehl mehr zu atmen. Die Atmung wird schneller und flacher.
- Je flacher desto mehr Restluft bleibt in der Lunge.
- Es kommt zu noch weniger Gasaustausch.
- Letztendlich kommt es zum Abbruch der Belastung.

Lippenbremse:

Was bewirkt sie?

- Es wird ein Druck erzeugt, der die Bronchien offenhält und nicht zusammenfallen lässt. Dadurch kann mehr verbrauchte Luft besser aus der Lunge entweichen und frische Luft besser in die Lunge aufgenommen werden.
- Es kommt zum verbesserten Gasaustausch.
- Überblähungen werden vermieden.
- Minderung von Atemnot.
- Ökonomisierung der Atmung.
 1. Die Atemfrequenz sinkt, Beruhigung der Atmung allgemein und z.B. bei Panikattacken. Zudem bessere Kontrolle von Hustenreizen.
 2. Längeres Ausatmen
 3. Tieferes Einatmen
- Wichtige Voraussetzung für ein sicheres Training

Vor allem bei Belastungen einsetzen, da sonst durch die Belastung nicht mehr vollständig ausgeatmet wird und es zur Überblähung kommt.

Ggf. muss die Öffnung des Mundes angepasst werden.

Üben erst in Ruhe, später im Alltag und unter Belastung.

Durchführung:

- Ruhig einatmen, wenn möglich durch die Nase
- Mundmuskulatur ist locker
- Warten bis sich die Wangen leicht aufblähen / sich die Wangen leicht von den Backenzähnen lösen und sich ein Luftpolster zwischen Lippen und Zähnen bildet, dabei liegen die Lippen locker aufeinander.
- Warten bis sich die Luft von alleine einen Weg durch die locker aufeinanderliegenden Lippen sucht und gleichmäßig ausströmt.
- Bei korrekter Anwendung dauert das Ausatmen länger als das Einatmen.

Göhl, O.C.: Training bei COPD. Ein Lehrbuch für Patienten, Angehörige und Interessierte. 3. Auflage. 2014, Donaustauf

„Atmen Sie über aufgeblähte Wangen und leicht geöffnete Lippen wieder aus. Der Bauch ist dabei locker und entspannt.“

Die Laute „S“, „Sch“ und „F“ eignen sich, gerade wenn man noch nicht sicher im Umgang ist als „Back-Up-Lippenbremse“.