

Übungen zur Zwerchfellaktivierung

1. Intervallatmung

- Hilfreiche Übung, um eine Beruhigung bzw. Verlangsamung der Atmung zu erlernen.
- Die ruhige Atmung verringert außerdem den Reiz auf die Atemwege.
- Die Einatmung sollte dabei über die Nase erfolgen, die Ausatmung über die dosierte Lippenbrems.
- Übung auch als Heimtraining gedacht: z.B. morgens und abends im Bett in bequemer Rückenlage, Hände auf die Bauchdecke, Ellenbogen sind entspannt auf der Unterlage

1. Ganzer Atemzug

- „Beginnen Sie mit einem ruhigen, großen Atemzug durch die Nase in Richtung Ihrer am Körper aufliegenden Hände. Halten Sie die Luft für einen Moment an und lassen Sie diese mit der dosierter Lippenbremse durch die locker aufeinander liegenden Lippen (oder mittels Strohhalmes) ausströmen.“

2. Hälften

- „Teilen Sie ihre Einatmung in zwei **gleich große** Hälften ein, kleine Pause, mit dosierter Lippenbremse ausströmen lassen.“

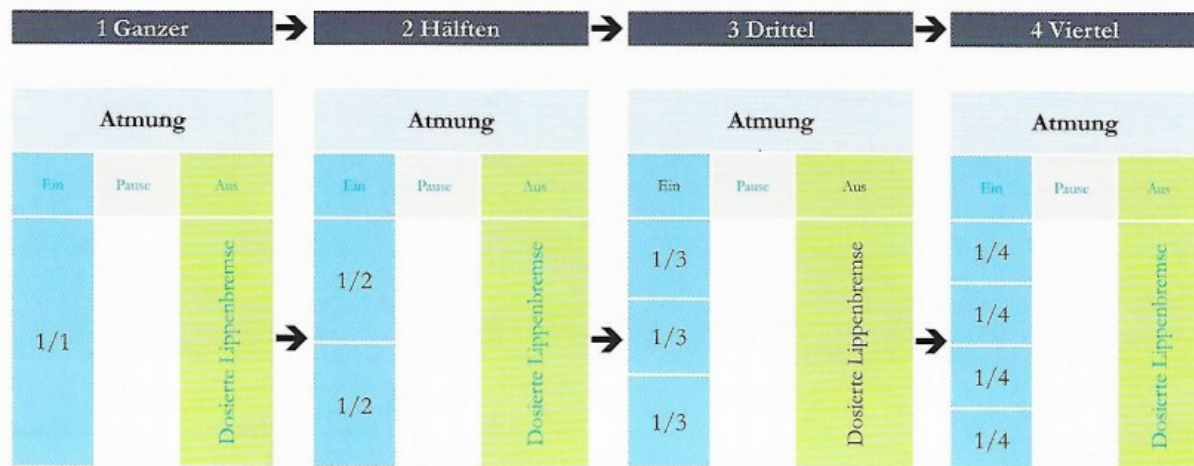
3. Drittel

- „Teilen Sie Ihre Einatmung in 3 **gleich große** Drittel ein, kleine Pause, mit dosierter Lippenbremse ausströmen lassen.“

4. Viertel

- „Teilen Sie ihre Einatmung in 4 **gleich große** Viertel ein, kleine Pause, mit dosierter Lippenbremse ausströmen lassen.“

Anschließend umgekehrt in 3 Atemzügen wieder abbauen: 4/4, 3/3, 2/2, 1.



Göhl, O.C.: Training bei COPD. Ein Lehrbuch für Patienten, Angehörige und Interessierte. 3. Auflage. 2014, Donaustauf S.126

2. Schnüffelnde Einatmung

- Die Hände liegen im Bereich des Zwerchfells auf dem oberen Bauch. Die Bewegung des Zwerchfells soll unter den Händen erspürt werden.
- Atmen Sie in mehreren kleinen, schnüffelnden Atemzügen (z.B. 3-4-mal) durch die Nase ein. (Stellen Sie sich z.B. vor, wie Sie an einer weit aufgeblühten Rose schnuppern).

- Die Übung soll insgesamt 3-mal durchgeführt werden, danach sollte „normal“ weitergeatmet werden, um nicht zu hyperventilieren. Anschließend kann die Technik noch 1- bis 5-mal wiederholt werden.
 - Alternative: Schnüffelnde Einatmung mit langer Lippenbremse bei der Ausatmung → Nehmen Sie sich nach jeder schnüffelnden Einatmung genügend Zeit für die gelöste Ausatmung (Vergrößerung des Atemzugvolumens).
 - Alternative: Nach der Einatmung so lange die Luft anhalten, wie es Ihnen problemlos möglich ist (Kurzes Luftanhalten in der Einatemstellung für 2-3 Sekunden trägt zur Verbesserung der Luftverteilung in den Atemwegen bei).
- ➔ Mit jedem Mal werden Sie das Zwerchfell besser wahrnehmen, weil es durch diese Übung aktiviert und gekräftigt wird.
- ➔ Da die Luft in der Nase zirkuliert, verlängert sich die Phase des Einatmens → Durch diese Übung trainieren Sie ein tieferes Einatmen.
- ➔ Die Übung eignet sich auch gut für zwischendurch (wenn Sie zum Beispiel das Gefühl haben, dass Ihr Atem nur hoch und oberflächlich ist).
- ➔ Sekrettransport wird unterstützt → Abtransport von Schleim

3. Atmen auf verschiedenen Lauten

- Tief durch die Nase einatmen → Verschiedene Laute („sch“, „f“, „s“,) kurz und kräftig hintereinander ca. 3x ausstoßen.
- Über 2-3 Atemzüge, dann wieder ruhig atmen.
- ➔ Training der Atemmuskulatur
- ➔ Reinigung der Atemwege: bestimmte Laute, wie „T“ oder „K“ bei der Ausatmung versetzen den Brustkorb in Schwingung (gezielte Erschütterungen/Vibrationen) versetzt. ➔ **Schleim in der Lunge wird mobilisiert und kann besser abgehustet werden.**

4. Nasenstenose bzw. Wechselatmung

- Mit dem Zeigefinger wird das rechte Nasenloch zugehalten → nur durch das linke Nasenloch wird langsam ein- und ausgeatmet.
- 10 Atemzüge pro Seite. Übung mehrfach wiederholen.
- Die Atembewegung kann noch bewusster gespürt werden, wenn die andere Hand auf den Bauch gelegt wird.
- Alternative: Durch die Lippenbremse langsam ausatmen
- Alternative: Die schnüffelnde Einatmung intensivieren, indem nur durch ein Nasenloch eingeatmet wird.
- Alternative:
 - Legen Sie den Daumen der rechten Hand locker an das rechte Nasenloch und den Mittelfinger derselben Hand an das linke Nasenloch.
 - Atmen Sie durch die Nase ein.
 - Drücken Sie dann mit dem Daumen das rechte Nasenloch zu und atmen Sie langsam durch das linke Nasenloch aus.
 - Beim nächsten Einatmen halten sie mit dem rechten Mittelfinger das linke Nasenloch zu, lösen den Daumen und atmen durch das rechte Nasenloch ein.
 - Wiederholen Sie dies 3-4 Mal.
 - Oder: Wiederholen Sie dann die Übung gegengleich: Atmen Sie also erst durch das rechte Nasenloch aus, dann durch das linke ein
- Ganz entspannt nachspüren. Konnten Sie während der Übung die Zwerchfell- und Bauchbewegung wahrnehmen? Wie fühlen Sie sich jetzt? Fühlen sich die Atemwege freier an? Ist das Atmen jetzt leichter und / oder langsamer?

- ➔ Nasenübungen wie diese aktivieren das Zwerchfell besonders gut, weil dabei eine Nasenenge hergestellt wird (Nasenstenose), die zu einer verstärkten Anspannung des Zwerchfells führt und zudem die Bronchien öffnet.
- ➔ Sorgt für Entspannung & Stressabbau

5. Atementspannung

Ich werde in einer angenehmen Position ganz ruhig. Ich konzentriere mich auf mich selbst. Ich freue mich über Ruhe und Entspannung. Ich wähle eine Position aus, die ich aktuell entspannt und bequem empfinde. Diese kann ich jederzeit ändern. Ich werde in dieser Position ganz ruhig. – Konzentriere mich jetzt auf meinen Atem, auf das ständige Wechselspiel von Ein- und Ausatmung. Ein- und Ausatmen. Wenn die Gedanken woanders hin schweifen, komme ich zurück zu meinem Atem.– Ein- und Ausatmung. Ich bleibe mit meinen Gedanken ganz bei meinem Atem. Der Atem kommt und geht und ich fühle mich wohl, gelöst und zufrieden. Ich lausche ruhig und gelassen meinem eigenen Atem und nehme den ein- und ausströmenden Atem wahr – Ein- und Ausatmen. (Sprechpause)

Wenn ich es als angenehm erleben, konzentriere ich mich nun auf die Bauchatmung und auf die Bewegungen meiner Bauchdecke. Die Luft strömt bis in ihren Bauch hinein, sodass sich die Bauchdecke beim Einatmen hebt und sich beim Ausatmen wieder senkt. Mit Leichtigkeit und wenig Energie. Ich beobachte sie mit meinem inneren Auge und nehme wahr, wie der Atem kommt und geht, wie er ein- und ausströmt. Wenn die Gedanken woanders hin schweifen, komme ich zurück zu meinem Atem. Ganz ruhig und entspannt fließt mein Atem. Ich genieße die Ruhe, die in dieser entspannten und ruhigen Bauchatmung liegt. Ich genieße meine Atmung. In Stille und Ruhe fließt mein Atem. (Sprechpause)

Wenn ich mag, setze ich nun ganz bewusst beim Ausatmen noch die Lippenbremse ein. Ich lasse den Atem langsam und weich ausströmen und beobachte wie das Ausatmen länger wird. Ich atme ganz ruhig und entspannt durch die leicht geöffneten Lippen aus. Ich bleibe mit meinen Gedanken ganz bei meinem Atem. Ein- und Ausatmen. (Sprechpause)

Wenn die Gedanken abschweifen, kehre ich immer wieder zurück zu meiner ruhigen Bauchatmung. Nur ich und mein ruhiger und entspannter Atem. Ich nehme noch einmal bewusst wahr, wie sich die Bauchdecke hebt und senkt, wie sie sich beim Einatmen etwas weitet und beim Ausatmen sanft zurückschwingt. Dieses ständige Wechselspiel zwischen Ein- und Ausatmung. (Sprechpause)

Wenn ich mag, atme ich dann 3-4-mal kräftig ein und aus und komme mit meinen Gedanken wieder zurück hier in den Raum und lasse das Atmen wieder zu einem ganz unbewussten, ständig ablaufenden Prozess werden.

Wenn Sie geübt sind, können Sie bei der Durchführung die Augen schließen.

Weitere Möglichkeiten zur Sekretmobilisation:

1. Langsam und tief durch die Nase mit Brust- und Bauchatmung einatmen.
5 Sekunden die Luft anhalten.
Zunächst entspannt durch den geöffneten Mund ausatmen, dann forciert die Luft ausatmen.
2. Huffing Methode: Schnell mit weit geöffnetem Mund „hauchend“ ausatmen. Im letzten Drittel der Ausatmung endet diese auf „fffff“. (Siehe Hustenvortrag)